

Zusammenfassung

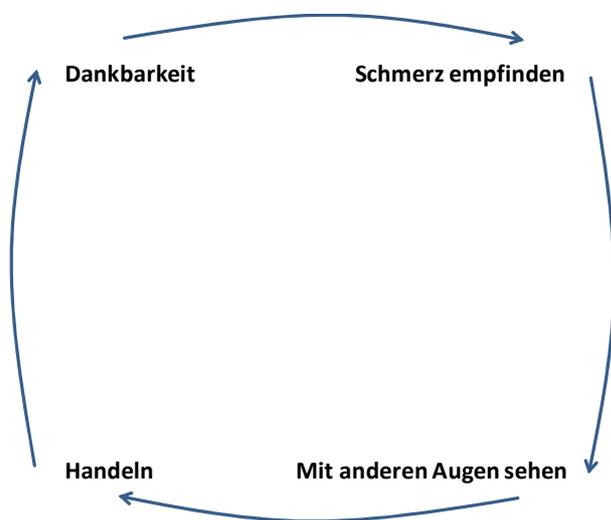
am Ende der Tagung

„Burnout von Mensch und Erde – Wie Psychologie und Psychotherapie beiden helfen können“

Wir Menschen haben Realitäten geschaffen und die Natur zeigt Reaktionen, die unsere Existenz bedrohen. Es gibt Lösungen, aber die sind schwierig, nicht technisch und organisatorisch, sondern weil wir Menschen sind, wie wir sind. Das haben die Vorträge gezeigt. Die Menschheit ist in einer Art Schwerkraftfeld aus Bequemlichkeit, Ignoranz und Ideologie gefangen.¹

Viele Fragen wurden aufgeworfen, die Antworten reichen sicher noch nicht aus und es gärt vermutlich in Vielen, nach diesen spannungsreichen Vorträgen.

Ich versuche die Zusammenfassung anhand des vierfachen Schritts der Tiefenökologie¹ nach Joanna Macy, die heute bereits genannt wurde. Die Aussagen der Referenten möchte ich dann jeweils einzelnen dieser vier Schritte zuordnen. Das Quadrat der Tiefenökologie, das durch die Wiederholung zum Kreis und zur Spirale wird, hilft aus dem Hamsterrad von Beschleunigung und Stress auszusteigen und von Haben zum Sein zum Handeln zu kommen (Brunnhuber).



Der erste und wichtigste der vier Schritte ist die **Dankbarkeit**. Sie macht uns widerstandsfähig, gibt Mut und verstärkt positive Gefühle (Hamann). Es geht um wertschätzende Achtsamkeit (Huppertz).

¹ Tiefenökologie (englisch deep ecology) ist eine spirituelle, „ganzheitliche“ Umwelt- und Naturphilosophie, die ein Leben im Einklang mit der Natur anstrebt. Leitgedanke ist die Vereinigung von Denken, Gefühl, Spiritualität und Handlung.

Übungen zur Dankbarkeit stärken Beziehungen (Hunecke) zu Mitmenschen und zur Natur. Humor hilft Schwieriges leichter zu nehmen (Schmidbauer) und sich heiter auf die wichtigen Dinge zu konzentrieren. Dankbarkeit ist als eine Grundhaltung zum Leben auch ein Ja zum Sein und das Fundament gelingenden Lebens.

Der zweite Schritt, ist es, sich **das Unangenehme anzusehen** und die eigenen Gefühle dabei zuzulassen, auch den Schmerz und die Verzweiflung. Es gibt durch unsere Lebensweise ein Artensterben, das kaum aufzuhalten ist (Haber), alle Lösungsansätze werden allein durch die schiere Anzahl von Menschen bedroht werden (Haber). Bedrohlich ist auch, dass die globale Mittelschicht sich in den nächsten Jahren verdreifachen wird und die Ressourcenansprüche an den Planeten noch weiter gigantisch steigen werden (Brunnhuber). Es schmerzt, dass es viele dumme (überflüssige) Dinge gibt, die Rohstoffe und Energie verschwenden (Schmidbauer) und dass der Reboundeffekt alle eingesparte Energie und Ressourcen wieder in neuen, größeren Geräten verbraucht (Brunnhuber). Es tut weh, dass wir Lebewesen in Massentierhaltung energetisch aufwändig und ethisch fragwürdig erzeugen und dann ein Drittel von ihnen wieder als Müll wegwerfen, ohne das Fleisch, die Eier, den Käse zu verzehren. Wir haben Systeme geschaffen, die wie der Wasserträger in Goethes Gedicht laufen und die wir kaum noch beherrschen, wie das Finanzsystem oder die Massenmobilität auf Autobahnen und in Flugzeugen. Bedauerlicherweise haben wir auch keine Sensoren oder Sinnesorgane für moderne, von uns verursachte Gefahren wie exponentielle Entwicklungen (Brunnhuber) oder für Radioaktivität.

Der dritte Schritt im System der Tiefenökologie ist der **Perspektivwechsel**, die Welt mit anderen Augen zu betrachten (Meißner). Von Professor Haber habe ich gelernt, dass es nicht nur eine Umwelt gibt, sondern viele. Nicht nur der Mensch hat eine, die er zum Leben braucht, auch der Wolf hat eine, und der Hase hat eine andere, und der Wal wieder eine andere. Es ist die Empathiefähigkeit, die die Selbstoptimierung und Ich-Bezogenheit des Individuums, aber auch der Gattung Menschheit durchbricht. Natur, in die wir uns hineindenken und hineinfühlen, berührt uns und rührt uns, und sie setzt positive Emotionen frei (Huppertz, Meißner) und motiviert uns so zu Verhaltensänderung (Hamann, Hunecke). Fluides Denken (Huppertz) wird gefördert. Mit solch bewegtem, fließenden Denken kann man auch die Gegenwart verlassen und die Umwelten künftiger Menschen, Tiere und Pflanzen imaginieren und so die Empathie vervielfachen und transzendieren. So wird zunächst ein Gefühl und dann eine Ethik der Zusammengehörigkeit gefördert.

Der vierte Schritt ist das **Handeln**, zu dem es kommt, weil die drei ersten Schritte eine gemeinsame und sich verstärkende Motivation aufbauen. So löst sich der Mensch aus dem Schwerkraftfeld der eigenen Trägheit wie ein Space-Shuttle mit seinem Schub die Erdanziehungskraft überwindet. Er

passt sich gleichsam in eine Umlaufbahn ein, von der aus er mit Distanz die schönen und die kritischen Dinge sehen kann und den Zyklus der Tiefenökologie wiederholt. So erarbeitet man sich Routinen (Hunecke) und formt neues Standard-Verhalten. Dabei kommt es nicht auf die großen Taten in Äußeren an (alle Referenten) sondern auf das, was jede*r in seinem Rahmen tun kann. Dadurch erfahren wir Selbstwirksamkeit (Hamann, Hunecke). Das eigene Verhalten kann in einen achtsamen Lebensstil transformiert werden und gleichzeitig kann der, der noch mehr Energie hat an der Transformation der Gesellschaft und der der Wirtschaft mitwirken, um grüne Leitplanken in unsere menschlich geschaffenen Systeme einzuziehen. Wir können und müssen Dinge parallel tun (Hunecke). Das Innere hat mit dem Äußeren zu tun und Äußere mit dem Inneren. Therapeuten haben hier ein besonderes Möglichkeitsfenster, um zu wirken und Menschen zu helfen (Hamann). Denn zu ihnen kommen Menschen im biografischen Umbruch, die Orientierung suchen. Naturerfahrung kann dabei ein wichtiges Hilfsmittel und Heilmittel sein (Brunnhuber, Huppertz, Meißner). Frei nach Hildegard von Bingen, die sagt: Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und die ist grün.

Dieser Vierschritt – Dankbar sein – Schmerz empfinden – mit anderen Augen sehen und Handeln hilft Routinen zu erarbeiten und sich selbst nach und nach zu verändern, und dabei so zu werden wie man eigentlich ist und sein möchte.

Noch kürzer als im tiefenökologischen Vierschritt kann man es in einem Wort zusammenfassen. Das hat Johann Baptist Metz geprägt, der damit das Wesen von Religion beschreiben wollte. Er meinte Religion nicht im Sinne von Kirche, sondern im Sinne von dem was uns wirklich am Herzen liegt. Das Wort heißt: **Unterbrechung**. Wenn wir unter-brechen, stoppen wir, steigen wir aus dem Alltag aus, aus dem Hamsterrad von Arbeit und Engagement, wir verlassen den Autopiloten (Hunecke) und treten neben uns selbst, neben unser Leben und können so die Schienen und die eingefahrenen Geleise betrachten. Dann können wir innehalten, den Kopf heben, zum Horizont blicken und uns neu „orient-ieren“, neu ausrichten, feststellen woher wir kommen und wohin wir eigentlich wollen. Im Zustand der Unterbrechung/des Innehaltens können wir besonders gut unseren Kopf benutzen, um all die darin herumschwirrenden Fragezeichen zu durchdenken, sie neu zu ordnen und sie zu einem Ausrufezeichen zu machen. Das können wir hinter den Lebensstil setzen, den wir aus unserem Wesen heraus pflegen wollen.

So kann es gelingen in den Alltag „Inseln des Bewusstseins“ zu setzen, die nach und nach zu Inselketten werden, wenn neue Routinen erarbeitet wurden und sich eingespielt haben (Hunecke). Mit den Bewusstseinsinseln anderer kann so ein Kontinent der achtsamen Veränderung entstehen. Historische Beispiele gibt es genug: die Arbeiterbewegung, die Frauenrechtsbewegung (Schneider), und jüngst die Antiraucherbewegung. Es ist dabei jeweils neues kollektives Bewusstsein entstanden, das die Gesellschaft prägt und das nicht zurückgedreht werden kann.

Ghandi, der kleine dürre Mann, hat es wunderbar in einen Satz gebracht: Sei selbst der Wandel, den Du in der Welt sehen möchtest. Be the change you want to see in the world.

Eingangs sprach ich vom Gären. Ich wünsche Ihnen, dass mit den Hefen, die Sie heute mitbekommen haben, etwas Wunderbares heranreift, und das Sie selbst zu Ihrem Brot backen mögen.

ⁱ Jerry Brown, Gouverneur von Kalifornien, ZEIT 12.10.2017, S.9