



## Zeit für gemeinsame Veränderungen

10 Impulse für die 7. Woche

beim Klimafasten „Soviel du brauchst“

Die Fastenaktion für Klimaschutz & Klimagerechtigkeit 2020

Von Julia Fuchte

# 1. So kommst du gut durch die Krise – sie ist eine Chance!



Die Lage ist ernst.

Viele arbeiten nun auf Hochtouren und unter Einsatz ihrer Gesundheit für unsere Sicherheit. Anderen sind jedoch unerwartete Freiräume zum Durchatmen geschenkt worden. Gehörst du dazu, dann lass dich von den folgenden Ideen inspirieren!

Beschränke die Zeit, in der du Nachrichten über die Corona-Krise liest oder siehst, täglich auf wenige Minuten oder eine Stunde. So erfährst du alles Wichtige, aber du machst dich nicht verrückt. Nutze die Zeit stattdessen, um dein Wohlbefinden zu stärken, das Leben, Essen, Schlafen, Kunst zu genießen, dich mit essentiellen Lebensfragen auseinanderzusetzen, Sport oder Yoga.

Hier ein Gedankenexperiment: Was, wenn die Weltgesellschaft einem leistungsstarken Motorrad ähnelt, das auf eine Klippe zu fährt? Diese Klippe ist das Zusammentreffen von Klimaerhitzung, Ressourcenschwund, Artensterben, Vermüllung, autokratischen und populistischen Entwicklungen u.a. Es nützt nichts mehr, so leistungsstark zu sein, wenn wir die *Richtung* unserer Reise nicht ändern. Durch die Corona-Krise ist der Motor nun ins Stocken geraten: Sie zwingt uns, uns selbst und alles um uns herum zu verlangsamen. Diese Langsamkeit ist ein Gewinn!

Darin liegt eine enorme Chance, weil nun viele die Zeit haben, für sich zu erfahren, welche Richtung sie ihrem eigenen Leben geben möchten. Denn das ist letztlich die Voraussetzung dafür, dass wir gesamtgesellschaftlich wissen, welche Richtung wir einschlagen wollen.

Also Zeit, dich zu fragen: Was ist die Klippe *deines* Lebens? Was wolltest du immer schon mal verwirklichen, traust dich aber nicht? Welche ungelösten Fragen trägst du mit dir herum, die angeschaut werden möchten? Wonach sehnst du dich im Innersten?



## 2. Du willst, sollst oder musst? Du *bist*!

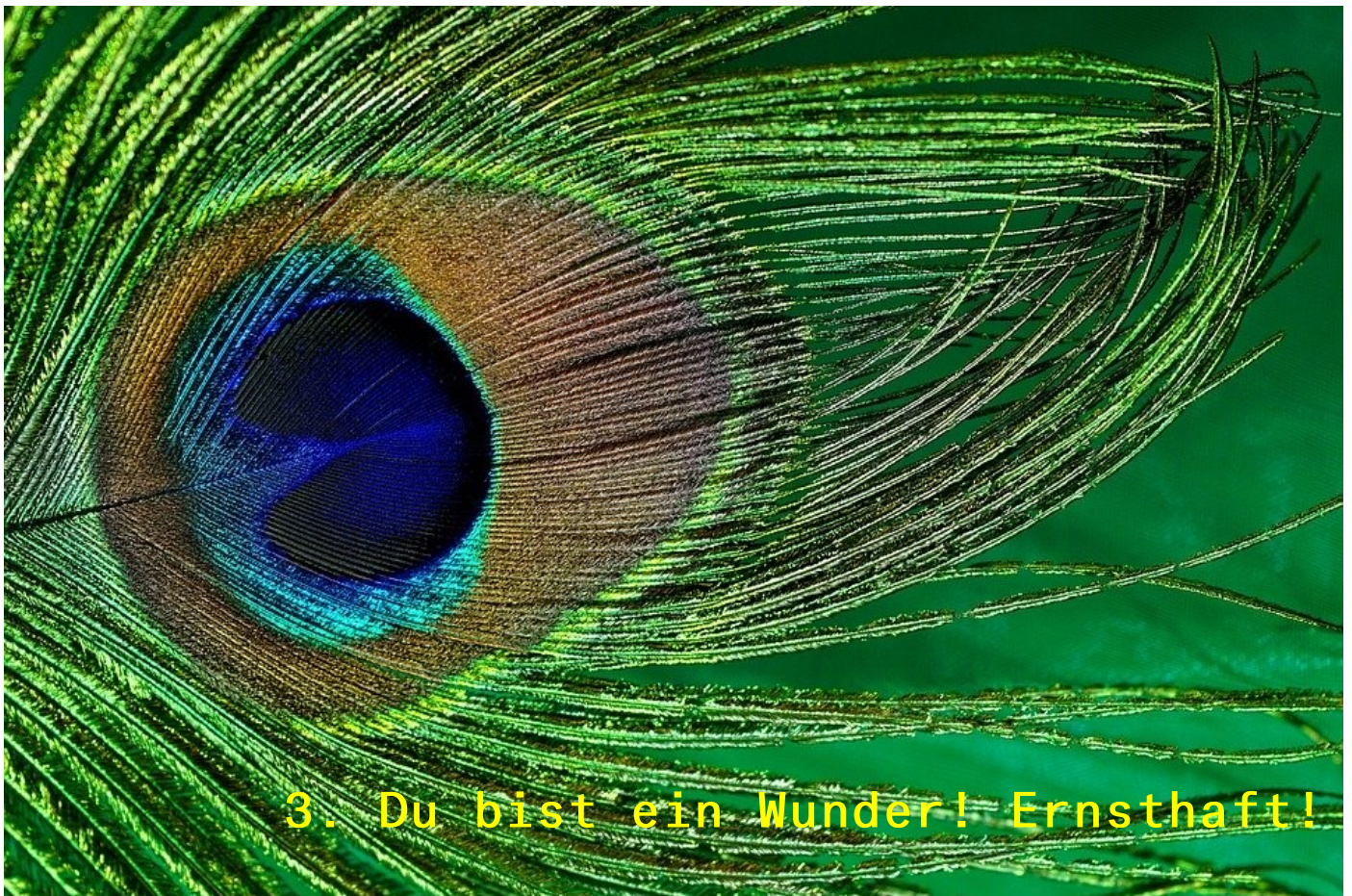
Du kennst wahrscheinlich das Gefühl, tagsüber mit dem Flugzeug aus einer Wolkenwand hinauf in den klaren blauen Himmel aufzusteigen, wo immer die Sonne scheint. Stell dir vor, dass Gedanken, Urteile, Ängste und Sorgen wie Wolken sind, die sich vor das Licht und die Weite geschoben haben, die eigentlich immer für uns da sind.

Du verfluchst alle Populisten der Welt? Wolke. Du denkst, du bist nicht hübsch genug? Wolke! Du schmeckst das Essen nicht, das du isst, weil du gerade diesen Text liest? Wolke! Wolken gehen vorbei, der weite Kosmos bleibt. Wenn du zu dem zurückkehren möchtest, was du eigentlich bist, wenn du Zeit für Veränderungen ersehnt – dann lass die Wolken ziehen. Neue Lösungen für die Klimakrise können wir nur finden, wenn wir unseren Geist öffnen für das Neue, ohne Angst, ohne Urteile.

Denk an eine Festplatte: Ist sie verstopft mit altem Kram und fehlerhaften Programmteilen, arbeitet sie langsam und ineffektiv. Wage einen Neustart – eine Defragmentierung. Wie machst du kleine Schritte in Richtung Licht und Weite? Indem du dich auf das Fließen deines Atems konzentrierst. Indem du dich nicht an Urteilen festhältst, sondern sie ziehen lässt.

Zum Beispiel, indem du das Smartphone jetzt weglegst, nur zu festen Zeiten darauf schaust und so Stille und Da-Sein wieder eroberst. Die Algorithmen sind dazu designed, dich bei der Stange zu halten. Entscheide für dich, ob du ein Leben willst, in dem du nur Produkt bist und deine Aufmerksamkeit bares Geld.

Wenn du Angst hast, alleine zu sein, sobald du dich abwendest, dann lasse dieses Gefühl ganz in Ruhe kommen und stehe solange drin, bis es von selbst wieder geht. Vielleicht macht es Platz für eine überraschende Erkenntnis?



Du hast ein einzigartiges Design, dem keine Gesellschaftsordnung der Welt wirklich gerecht werden kann. Du bist wertvoll von innen heraus. Die gesellschaftlichen Strukturen sind nicht so gebaut, damit du das erfahren kannst – sie schleudern dich häufig nach außen und sagen: Vergleich dich, funktioniere, sei so und so!

Deine eigene Wahrheit dagegen ist das, was von innen kommt und das niemand Anderes abschließend beurteilen kann. Deshalb sei freundlich zu dir selbst und lebe deine Wahrheit sanft, aber konsequent.

Das heißt nicht, dass du dich täglich auflehnen oder abrackern musst, sondern viel mehr, dass du dein Sein zulässt und es feierst.

Evolutionenbiologisch und existenziell gesehen bist du ein Wunder – alle anderen um dich herum übrigens auch. Tu alles, was zu tun ist, in dieser Haltung.



#### 4. Sag Hallo zu deinen Gefühlen!

Kennst du eigentlich das, was du deine „Gefühle“ nennst?

Wann warst du zuletzt neugierig auf sie und hast sie begrüßt - vor allem die unangenehmen, die negativen?

Auch wenn es schwerfällt: Lasse sie zu, lass dich in sie hinein fallen. Warte auf die Botschaft, die sie für dich haben, bevor sie wieder gehen. So kommst du gut durch den Tag - vor allem in diesen Zeiten.

Mag sein, dass du erst mal zweifelst und unsicherer wirst in allem, was du tust, fühlst, sagst. Oder dass du plötzlich weniger aktiv sein, weniger „tun und machen“ willst. Oder weniger die Gesellschaft von anderen suchst. Oder dass du mehr auf eigenen Bedürfnissen beharrst und damit Erwartungen anderer enttäuschst. Oder das Gefühl verlierst, alles in deinem Leben unter Kontrolle zu haben. Oder nicht mehr alle Erwartungen zu erfüllen, die die Gesellschaft vermeintlich oder tatsächlich an dich hat. Oder auch plötzlich viel mehr Energie verspürst, durch zu starten.

Dir zieht es in diesen Wochen den Boden unter den Füßen weg? Lass dich fallen, vertraue. Wahrscheinlich wird nichts mehr so sein wie vorher - aber wenn du loslässt, wirst du innerlich weiter und freier.



Es lohnt sich, das neu anzuschauen, was wir Konflikte nennen.

Du bist traurig, weil sich jemand nicht meldet? Du bist sauer, weil jemand dir nie zuhört? Du denkst, dass du dir oder deinem Lehrer oder deiner Chefin irgendetwas beweisen musst?

Ein Konflikt sagt uns, dass wir selbst und das andere, das wir bekämpfen, größer und komplexer sind als die Bilder, die wir uns aktuell machen - und dass alle Aspekte, die uns noch nicht bewusst sind, anerkannt werden wollen.

Sie wollen deine Aufmerksamkeit: Was am anderen stört dich, was du vielleicht selbst an dir noch nicht anerkannt hast? Was sagt dir etwas oder jemand, das oder der nicht nach deinem Willen „funktioniert“, über das Leben? Welchen Zielen rennst du hinterher, die dich nicht glücklicher machen werden, als du jetzt und immer schon sein kannst?

Wirklichkeit ist *immer* größer, als wir denken - das ist die gute Nachricht!

## 6. Erfolg ist toll, mehr aber auch nicht



Für viele Dinge kann man eine Sucht entwickeln: Essen, Rauchen, Sauberkeit, sogar Helfen. Für alles gibt es eine Diagnose.

Nur die Sucht nach Erfolg und Leistung ist offenbar so normal in diesen Zeiten, dass sie als solche gar nicht erkannt wird.

Sie färbt viele unserer Handlungen, Ziele, Entscheidungen, Urteile. Und oft ertappen wir uns, dass wir etwas nur tun oder erreichen wollen, weil wir denken, dass wir dann als erfolgreich dastehen.

Klar kannst du nach Erfolg streben, wenn du willst. Aber sei dir im Klaren, dass du im Großen und Ganzen genauso glücklich oder unglücklich sein wirst wie jetzt, sobald du ihn erreicht hast.

## 7. Alles im Lot?



Wenn dein ganz persönlicher Alltag eine Person wäre, welche Eigenschaften hätte sie? Wäre sie langsam oder schnell, laut oder leise? Sanft oder wild? Rational oder intuitiv? Aktiv oder entspannt? Kontrollierend oder freilassend?

Wenn du merkst, dass das Pendel sehr stark in eine Richtung ausschlägt, probiere doch mal das Gegenteil zu leben. Und achte darauf, in welche Richtung dich die Regeln, Strukturen, Menschen um dich herum schieben.

Was fällt dir auf? Wo tut dir etwas gut, wo nicht?

Wo schiebst du dich selbst in eine Richtung, weil du denkst, dass du es musst?

Und was gefällt dir am besten – wo kannst du dich in einer Balance einpendeln?





## 8. The story has just begun :-)

Es kann sich so anfühlen, als ob wir am „Ende der Zeit“ leben, weil wir schon so viel herausgefunden haben über das Leben, die Welt, die Natur.

Aber in Wahrheit sind wir einfach nur eine Station einer langen Entwicklung, und Morgen wird das, was heute im Alltag für selbstverständlich ist, längst veraltet sein.

Beispiel gefällig? Dass Zeit ein Maßband sein soll, auf dem wir linear in die Zukunft schreiten. Oder, dass wir als Wissenschaftler\*innen absolut getrennt sind von dem, was wir untersuchen. Oder dass die Wirtschaft immer weiter wachsen kann, um unseren Wohlstand zu halten. Oder, dass wir erfolgreich sein müssen, um glücklich zu sein.

Diese Weltanschauungen haben uns viele Jahrzehnte gedient und die Menschheit sicher auch weitergebracht, aber mittlerweile dienen sie uns nicht mehr. Sie gefährden unsere Lebensgrundlagen: Die Zukunft des Ökosystems Erde.

Wie können wir eine Gesellschaft erschaffen, die unserer eigenen Lebendigkeit entspricht und das Leben auf dem Planeten erhalten wird? Das ist die spannende Frage der nächsten Jahre und Jahrzehnte.



## 9. Ein-heit und Viel-heit

Der mittelalterliche Philosoph Nikolaus Cusanus hat zwischen *Verstand* und *Vernunft* entschieden. Der Verstand strebt danach, die Dinge zu unterscheiden und somit zu ordnen; die Vernunft strebt danach, alles als unendliche Einheit zu erkennen.

Hier zeigen sich zwei wichtige universelle Kräfte deines Lebens: Die des *Trennens* und des *Verbindens*. Sie selbst sind neutral – keine ist besser oder schlechter als die andere. Wenn wir nicht voneinander verschieden wären, dann gäbe es uns nicht. Wenn wir nichts gemeinsam hätten (nicht physisch und psychisch aufeinander angewiesen wären), dann existierten wir auch nicht.

Auch, wenn wir gemeinsam Gesellschaft zum Besseren verändern wollen, sind diese beiden universellen Kräfte unsere steten Begleiter. Manchmal missbrauchen wir sie, wenn wir es nicht besser wissen.

Wenn du demnächst also zusammen mit anderen etwas anpackst, Aufgaben erledigst, kommunizierst, dann achte einmal darauf: Versuchst du, anderen dein Weltbild oder deine Art, die Dinge zu tun, aufzudrängen? Grenzt du dich irgendwo aus Angst oder Hass ab?

Oder – ganz im Sinne der ursprünglichen Kraft des Trennens – stehst du zu dem, was du bist, auch wenn es anderen nicht gefällt? Und – ganz im Sinne der ursprünglichen Kraft des Verbindens – kooperierst du mit anderen, weil du weißt, dass wir gemeinsam stark sind?



Die Bibel erzählt von zehn Geboten, die Gott den Menschen mit auf den Weg gegeben hat: Nicht lügen, nicht stehlen, niemanden beneiden, einen Tag in der Woche ruhen und so weiter.

Klingt nach einem anstrengenden Pflichtkatalog? Horche in dich. Es ist paradox, aber es funktioniert: Je näher du deinem Innern kommst, also dem, was du ersehnt, fühlst, ursprünglich bist, umso näher kommst du auch dem Außen, deiner Umwelt, deinen Mitmenschen.

In dem Zustand wird es für dich *selbstverständlich*, nicht zu stehlen, niemanden zu beneiden, regelmäßig zu ruhen. Im Wort selbst-verständlich steckt nicht von ungefähr das „Selbst“: mit dem Selbst im Verständnis, sodass es leicht und sanft von der Hand geht. Das kann man (noch) nicht rational und wissenschaftlich herleiten.

Man kann es nur selbst erfahren. Probier es aus!

Lust weiterzulesen?

Mehr von Julia Fuchte unter <https://www.utopisch-wissen.de/>

Bildnachweis:

1. Simon Matzinger
  2. giografiche
  3. Susanne Jutzeler, suju-foto
  4. Gino Crescoli
  5. CJ
  6. Nattanan Kanchanaprat
  7. Milada Vigerova
  8. Gerd Altmann
  9. vivi14216
  10. StockSnap
- Alle auf Pixabay