

Jack Adam Weber

KLIMA HEILUNG

*Den Wandel einleiten:
in uns und damit in der Welt*

Aus dem amerikanischen Englisch von
Maren Klostermann

NEUE  ERDE

Überschwemmungen. Dieses Buch ist den unsichtbaren Ursachen der Klimazerrüttung gewidmet, die tief in unserem Innern wurzeln und von unserer linearen, von Äußerlichkeiten besessenen und emotional unreifen westlichen Kultur größtenteils vergessen sind. Möge dieser Text zu einem differenzierten und ganzheitlichen, innerlich reichen und emotional intelligenten Ethos beitragen, das uns hilft, durch die Klimakrankheit zu heilen und uns selbst und alles Leben vor *jeglichem* unnötigen Leiden zu bewahren.

Hinweis des Verlages:

Die gelegentlich auftauchenden Verweise auf »Quellen« beziehen sich auf die sieben Kategorien des gleichnamigen Abschnittes, der auf S. 364 beginnt.

Teil I

Innere und äußere Klimakrise

Kapitel 1

Radikale Resilienz

*Die Menschen wollen im Jetzt keinen Schmerz spüren, deshalb haben wir nichts gegen die Klimazerrüttung getan.*⁵

JOANNE CHORY, SALK INSTITUTE

»Obwohl zahlreiche Menschen sich immer noch entweder vor der Wahrheit verschließen oder hauptsächlich mit dem täglichen Überlebenskampf beschäftigt sind, bilden die globale Erwärmung und gravierende Klima- veränderungen die ernsthafteste Bedrohung, auf die wir in den 150.000 Jahren unserer Evolution jemals gestoßen sind«, erklärt der Aktivist Ronnie Cummings.⁶ Der UN-Generalsekretär António Guterres, der im Jahr 2018 die Klimakonferenz im polnischen Katowice eröffnete, nannte die Klimazerrüttung »das wichtigste Thema unserer Zeit«. ⁷ Im dritten Jahr in Folge erklärten auch die Angehörigen der Generation Y, die »Millennials«, die Klimazerrüttung zur größten Herausforderung, vor der die Welt heute steht. ⁸ Die »Klima-Kids«, die zur Generation Z gehören – mit Gruppen wie Fridays for Future, Sunrise Movement, Youth vs. Apocalypse und die Bay Area Earth Guardians – verkünden angesichts düsterer

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch können keine professionelle psychologische Beratung und Behandlung ersetzen. Bei diesbezüglichen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Therapeuten. Der Verlag und der Autor übernehmen keine Haftung für Schäden oder Risiken, die durch die Nutzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2021

Jack Adam Weber

Klima-Heilung

Übersetzt aus dem amerikanischen Englisch von Maren Klostermann

Das Buch erschien unter dem Titel

Climate Cure: Heal Yourself to Heal the Planet

bei Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA

www.lewellyn.com

Copyright © 2020 Jack Adam Weber

für die deutsche Ausgabe

Copyright © 2021 Neue Erde GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag:

Fotos: Waldbrand: Christian Roberts-Olsen, Baumstamm:

pikselstock, Eisberg: Rajat Chamria, alle shutterstock.com

Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat: Andreas Lentz

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Minion

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-789-4

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde · www.neue-erde.de



»Wir sind fähig, mit unserer Welt mitzuleiden, und das ist auch die wahre Bedeutung von Mitgefühl. Es hilft uns zu der Erkenntnis, dass wir zutiefst mit allem Sein verbunden sind. Wir müssen uns nicht dafür entschuldigen, wenn wir um die brennenden Amazonaswälder weinen oder um das von den Minen in den Rockies vergiftete Wasser. Entschuldige dich nicht für das Mitleid, die Traurigkeit und die Wut, die du empfindest. Sie sind Maßstab für deine Menschlichkeit und deine Reife. Sie zeigen dein offenes Herz, und je weiter ein Herz aufbricht, um so mehr Raum hat es für die Heilung unserer Welt. Und eben das geschieht immer häufiger: Menschen stellen sich in größter Aufrichtigkeit den Leiden unserer Zeit. Das ist ein Beweis für unsere Anpassungsfähigkeit.«¹

JOANNA MACY

Inhalt

Vorwort 8

Einleitung: Es muss uns am Herzen liegen... 11

Teil I: Innere und äußere Klimakrise

Kapitel 1: Radikale Resilienz 19

Kapitel 2: Der innere Weg zur Nachhaltigkeit 33

Teil II: Grundlagenarbeit

Kapitel 3: Das Yin und Yang der emotionalen Intelligenz 54

Kapitel 4: Vom Umgang mit der Angst 89

Kapitel 5: (Öko-)Angst abbauen und bewältigen 115

Teil III: Innere Heilung

(Eckpunkt Nr. 1 des Dreiecks der Resilienzbeziehungen)

Kapitel 6: Die Gabe der Trauer 160

Kapitel 7: Emotionale Schattenarbeit 208

Teil IV: Verbundenheit mit der Natur

(Eckpunkt Nr. 2 des Dreiecks der Resilienzbeziehungen)

Kapitel 8: Eins mit der Natur werden 233

Kapitel 9: Naturverbundenheit und Ökozentrismus 246

Teil V: Der Aufbau der Gemeinschaft

(Eckpunkt Nr. 3 des Dreiecks der Resilienzbeziehungen)

Kapitel 10: Wir brauchen einander 266

Kapitel 11: Die Gemeinschaft als spiritueller Lehrer 280

Zum Schluss: Regeneration 312

Anhang 1: Die Wissenschaft der Klimakrise 325

Anhang 2: Schritte zur Eliminierung gentechnisch
veränderter Organismen (GVO) 345

Anmerkungen 347 · Quellen 364 · Literaturverzeichnis 374

Verzeichnis der Übungen 392 · Dank 395 · Über den Autor 397

Vorwort

Wie können wir die Klimakrise »bekämpfen«? Die Antwort lautet: Gar nicht. Laut Jack Adam Weber ist die Vorstellung, die Klimakrise zu *bekämpfen*, einer der Gründe dafür, dass wir an diesem Punkt unserer Geschichte so beharrlich damit konfrontiert werden. Die Klimakatastrophe als etwas zu betrachten, das es zu bekämpfen gilt, ist bloß wieder ein Ausdruck unseres bedauerlichen Mangels an Verbundenheit mit der Erde, mit unseren Mitmenschen und mit uns selbst. Diese Verbundenheit bezeichnet Weber als unser »Dreieck der Resilienzbeziehungen«. Die Entfremdung von all dem, was wirklich von Bedeutung für uns ist, ist in Wahrheit die Hauptursache für die drohende Auslöschung allen Lebens auf unserer Erde.

Anstatt die Klimakrise als etwas zu betrachten, das es zu bekämpfen gilt, fordert Weber uns auf, diese Krise als eine uns selbst zugefügte Wunde aufzufassen, die nach Heilung ruft. Die Klimazerrüttung ist weniger eine Bedrohung, die sich von außen über uns herabsenkt, als vielmehr ein Schatten, der aus unserem eigenen Innern aufsteigt. Es handelt sich also um eine Wunde, die, wenn wir bewusst an ihr arbeiten, uns wieder ganz machen und der Erde zugutekommen kann. Darum geht es in diesem Buch: Unsere persönliche und kollektive Integrität steht in direktem Zusammenhang mit der Ganzheit und Unversehrtheit der Erde. Wenn wir uns nur auf die äußere Heilung unseres Planeten konzentrieren, verpassen wir die Möglichkeit, die Entweihung und Zerstörung der Natur als Chance für eine Erneuerung von uns selbst zu nutzen, als seelischen und geistigen Einweihungsweg (*rite de passage*). Wenn wir uns, wie auf den folgenden Seiten beschrieben, mit unserem ganzen Selbst auf ein ganzheitliches Klimamodell des »Miteinanderseins« einlassen, also die wechselseitige Verwobenheit und Abhängigkeit von allem mit allem erkennen, werden wir wahrscheinlich einen umfassenderen und dauerhafteren Wandel bewirken.

So schreibt Weber zum Beispiel: »Der Mangel an kritischem Denken und emotionaler Weisheit, der die Klimazerrüttung befördert, ist mit bloßem Auge ebenso wenig zu erkennen wie die Ursache-Wirkung-Beziehung zwischen Treibhausgasmolekülen in der Atmosphäre und dem Auftreten von Buschbränden und Überschwemmungen. Dieses Buch ist den unsichtbaren Ursachen der Klimazerrüttung gewidmet, die tief in unserem Innern wurzeln und von unserer linearen, von Äußerlichkeiten besessenen und emotional unreifen westlichen Kultur größtenteils vergessen sind.«

Viele Menschen neigen zu der Annahme, dass die Heilung unseres Planeten sich einfach dadurch erreichen ließe, dass einige Staaten ein paar Klimaabkommen treffen, die dann zu einer Reihe von globalen Klimareparaturen führen. Von daher klingt es vielleicht überraschend, wenn der Autor schreibt: »Wenn wir Angst vor unserer Traurigkeit und Verzweiflung haben, können wir der Klimazerrüttung nicht die gebührende Aufmerksamkeit schenken. Die Fähigkeit, Unglück zu ertragen, ist entscheidend für die Heilung des Klimas.« Mit anderen Worten: Furcht (und Angst) können uns daran hindern, uns unseren schmerzhafteren Gefühlen, etwa unserer Traurigkeit, zu stellen, weshalb Weber mit zwei ausführlichen Kapiteln beginnt, die uns helfen sollen, erfolgreich mit unserer Furcht und Angst umzugehen. Dann können wir die ihnen innewohnende Weisheit nutzen und uns von Verhaltensweisen lösen, die uns unter diesen Gefühlen unnötig leiden lassen.

Wer hätte gedacht, dass die Heilung unseres Planeten so untrennbar damit zusammenhängt, dass wir uns selbst heilen!? Da dieses Buch sich mit der Bewältigung von Krisen im allgemeinen beschäftigt, bietet es uns zugleich eine Fülle von Ratschlägen, wie wir durch die zahlreichen Herausforderungen, denen wir uns gerade in der Covid-19-Pandemie stellen müssen, wachsen und heilen können.

Aufgrund seiner Ausbildung in chinesischer Medizin und seiner Erfahrungen auf dem Gebiet der Tiefenpsychologie ist sich Weber zutiefst der Notwendigkeit bewusst, dass wir Widersprüche ertragen und die Erfahrung machen müssen, dass Dunkelheit und Licht keine Gegensätze, sondern die zwei Seiten derselben Medaille sind. »Widersprüchlichkeit«, sagt er, »ist eine andere Art, den Wandel zu beschreiben, den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt.«

Der Weg zu unserer Transformation führt durch die Gefühle, die ganz automatisch in uns auftauchen, wenn wir die durch die Klimakatastrophe verursachten Verheerungen betrachten. Darum erklärt der Autor, dass Trauer nicht etwas ist, das wir in Ordnung bringen oder heilen müssen. Sie ist nichts, was wir »überwinden« oder »hinter uns lassen« sollten. Wenn wir sie zulassen und von vertrauten Menschen unterstützt werden, heilt Trauer unseren seelischen Schmerz; sie kann eine tiefe Verbindung zur Natur und zur nicht-menschlichen Welt herstellen. Wenn wir zum Beispiel Tiere vernachlässigen, misshandeln und zur Ware machen, so hängt das damit zusammen, dass wir von unserem eigenen animalischen Wesen vollkommen abgetrennt sind. Wir machen die Natur in so starkem Maße zur Ware, weil wir in einer kapitali-

stischen Gesellschaft selbst zur Ware gemacht werden. Wir haben die Überzeugung entwickelt, so der bekannte Naturforscher und Philosoph Thomas Berry, dass die Natur eine Ansammlung von Objekten sei, aber dabei ist sie ein Netz von kostbaren Beziehungen.

Wie Weber unmissverständlich klarstellt, geht es bei der misslichen Lage unseres Planeten um Leben und Tod. Er ruft uns zu geistiger und seelischer Arbeit auf, zu der Wiedergeburt, die diese Krise von uns verlangt, damit wir das Wunder erleben können: das Eintauchen in unsere tiefste Menschlichkeit. Unsere Aufgabe ist nicht, die Klimazerrüttung zu *bekämpfen*, sondern uns zu unserem eigenen Besten der Transformation zu *ergeben*, die wir selbst herbeigeführt haben. »Wenn du dich also spirituell entwickeln willst«, so Weber, »nimm vielleicht die Klimazerrüttung, vor allem wenn ein offenes Herz für dich ein spiritueller Weg ist. Letzten Endes gibt es ohne einen bewohnbaren Planeten sowieso keinen anderen spirituellen Weg.«

Klima-Heilung ist eine umfassende Orientierungshilfe, die emotionale und spirituelle Unterstützung für jede Art von schwierigen Situationen bietet. Ich möchte Sie ermutigen, das Buch nicht nur zu lesen, sondern es stets griffbereit zu halten wie einen Band mit Lieblingsgedichten, damit Sie immer wieder hineinschnuppern und kleine Kostproben von seiner ungewöhnlichen Weisheit nehmen können. Meine letzte und vielleicht wichtigste Bitte ist, dass Sie Gebrauch von den vielen Werkzeugen und praktischen Übungen machen, die Jack Adam Weber sorgfältig ausgearbeitet hat, damit Sie in vollem Umfang von den spirituellen Lehren der globalen Krise in ihren zahllosen Aspekten profitieren können.

Carolyn Baker
Boulder Colorado
10. April 2020

Carolyn Baker ist Autorin, Vortragsrednerin und Life-Coach. Ihr Unterricht bereitet Menschen darauf vor, schwierige Situationen erfolgreich zu bewältigen, die mit der Klimazerrüttung und ihren Folgen zu tun haben.

Einleitung

Es muss uns am Herzen liegen...

*Um die Menschen zu mobilisieren, muss es eine emotionale Angelegenheit werden.*²

DANIEL KAHNEMAN, PSYCHOLOGE UND NOBELPREISTRÄGER,
ZUR KLIMAZERRÜTTUNG

Im Dezember 2017 verließ ich das kalifornische Ojai, als der Rauch des verheerenden Thomas-Feuers über den Bergen am Stadtrand aufstieg. Fünf Monate später floh ich vor dem Lavastrom des Kilauea auf Hawaii, der mein neues selbstgebautes Haus und den gut zwei Hektar umfassenden Biohof, den ich achtzehn Jahre lang bewirtschaftet hatte, unter sich begrub. Letzten Endes legte sich die Lava als zerklüftete schwarze Gesteinsdecke über die gesamte Region und das Ökosystem.

Ich hätte nie gedacht, dass ich meine Heimat und meinen Lebensraum durch eine Naturkatastrophe verlieren könnte. Auf der emotionalen Ebene fällt es mir immer noch schwer, die Ereignisse zu begreifen. Ich weiß, ich habe alles verloren, aber tief im Innern kann ich es nicht wirklich glauben. Die Lava hat mich gelehrt, dass die seltsamsten Dinge nicht nur von jetzt auf gleich geschehen *können*, sondern tatsächlich geschehen. Ich denke, dass eine ähnliche Ungläubigkeit – gegenüber Ereignissen, die so überwältigend sind, dass sie unsere Vorstellungskraft übersteigen – viele Menschen daran hindert, das tatsächliche Ausmaß der Klimazerrüttung und des Schadens, den sie künftig anzurichten droht, zu begreifen.

Faktisch bin ich zu einem Klimaflüchtling geworden³ – eine Initiation, die ich mir nie hätte vorstellen können, als ich im Jahr 2014 mit der Arbeit an diesem Buch begann. Rückblickend erkenne ich, dass diese Arbeit mir geholfen hat, mich auf die emotionale Bewältigung des Geschehens

vorzubereiten – auf den Umgang mit den Folgen des Feuers und vor allem auf diese monströse, anrollende Lavawand, die nichts und niemand aufhalten konnte. Vielleicht habe ich so den Hauch einer Ahnung davon bekommen, wie sich ein Eisbär oder ein australischer Brillenflughund, ein Orang-Utan oder ein schillernder Scharlachbrust-Schmuckvogel in den Hochanden fühlt – lauter Tiere, die aufgrund der Klimazerrüttung vor der Auslöschung stehen. Und ich fühle mich den Abermillionen menschlichen Klimaflüchtlingen näher, die weltweit aus unbewohnbar gewordenen Gegenden und menschenunwürdigen Verhältnissen fliehen.

Außerdem habe ich mich von der Erwartung gelöst, für immer an einem bestimmten Ort zu leben, den ich schön finde, in einem gemütlichen Durchschnittsheim, mit etwas Geld auf der hohen Kante. Diese Annehmlichkeiten sind zwar hilfreich, aber nicht mehr so tröstlich wie früher. Unser aller Leben ist heute nomadischer und verletzlicher geworden, als uns bewusst oder lieb sein mag. Wir alle bewegen uns dichter am Rande des Abgrunds, ob wir es merken oder nicht. Mehr denn je gilt, dass wir nicht wissen, wann wir vielleicht all dessen beraubt werden, wofür wir so hart gearbeitet haben.

Durch das hautnahe Erleben dieser Naturkatastrophen konnte ich noch zu Lebzeiten einen »inneren Tod« sterben. Das hat meinem Leben mehr Intensität verliehen, ebenso wie die Jahre der emotionalen Heilung, die ich zuvor durchlaufen hatte. Im Ergebnis hat es mein Bewusstsein dafür geschärft, was für mich persönlich wirklich von Bedeutung ist. Diese Neubewertung deckt sich mit der Erkenntnis, zu der viele Menschen erst auf dem Sterbebett gelangen, nachdem sie zu viel gearbeitet und sich zu wenig Zeit für die wirklich wichtigen Dinge genommen haben. Dass wir es zulassen, durch die Klimazerrüttung initiiert und verändert zu werden, ist nur eine von vielen Chancen, die sie uns trotz aller Härten eröffnet.

Herzessache

Es gibt eine Fülle schlechter Nachrichten über die Klimakrise, aber im Verhältnis dazu wissen wir kaum mit ihr umzugehen. *Klima-Heilung* füllt diese Lücke, indem es zeigt, wie wir die dramatische Klimazerrüttung emotional bewältigen und daran wachsen können, wie wir uns rückhaltlos

und leidenschaftlich mit dem Problem auseinandersetzen und genügend (Für-)Sorge, Motivation und Mut aufbringen, um so wirkungsvoll zu handeln, dass wir unsere Zukunft retten können.

Obwohl es zahlreiche Lösungsansätze für eine Verringerung unserer Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen gibt, haben wir uns noch nicht so weit verändert, dass wir unserem Schicksal eine andere Wendung geben können.⁴ Lösungen im Außen werden immer nur so tragfähig sein wie unsere leidenschaftliche Hingabe an eine radikale Minderung oder einen »Degrowth« (»Postwachstum« oder Rückbau) im persönlichen Bereich, was bedeutet, dass wir

- weniger konsumieren,
- Zeit und Energie für ein nachhaltiges Handeln freisetzen (zum Beispiel indem wir unser eigenes Biogemüse anbauen und zu gegenseitiger Hilfe bereit sind),
- Top-down-Veränderungen von unseren Regierungen verlangen, insbesondere indem wir uns einer Widerstands- oder Streikbewegung anschließen und
- mehr über die Klimazerrüttung lernen, um uns auf dem Weg durch die Krise selbst zu stärken und andere zu unterstützen.

Um diese Ziele zu erreichen, müssen wir achtsam sein und uns die Klimazerrüttung »zu Herzen nehmen«, das heißt, wir müssen sie *fühlen*. Deshalb sagt der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman, dass die Klimazerrüttung eine »emotionale Angelegenheit« werden muss. Die vielen Dimensionen der Krise emotional wahrzunehmen – wie sie uns beeinflusst, wie wir darüber denken und mit anderen darüber sprechen, wie wir den Klimaschutz angehen und unsere Kräfte dafür mobilisieren und wie wir uns erfolgreich weiterentwickeln anstatt uns der Realität zu verschließen – das alles erfordert emotionale Intelligenz und emotionalen Rückhalt. Davon handelt dieses Buch.

Die Anatomie der Heilung

Teil I bietet eine Einführung in die in uns selbst liegenden Ursachen der Klimazerrüttung und ihre Manifestationen in der Welt. In diesem Abschnitt stelle ich die »Resilienzwerkzeuge« für eine grundlegende geistige

Gesundheit vor, die wir brauchen, um die vielen Herausforderungen der Klimakatastrophe zu bewältigen.

Teil II befasst sich mit den dynamischen Fähigkeiten emotionaler Intelligenz, die wir entwickeln müssen, um mit den einzigartigen Möglichkeiten zu arbeiten, die in Trauer, Wut und Angst enthalten sind, und endet mit einem umfassenden Kapitel über den erfolgreichen Umgang mit der Öko-Angst. Diese Kapitel in Teil II bilden die Grundlage für eine tiefe innere Heilung und für den erfolgreichen Umgang mit der Klimazerrüttung und den Aufbau anhaltender Resilienz.

Die Teile III, IV und V bieten einen tieferen Einblick in die unschätzbaren Vorteile der Wiederherstellung dessen, was ich als unser »Dreieck der Resilienzbeziehungen« bezeichne – eine tiefe Heilung

- unseres Selbst,
- unserer Verbindung zur Natur und
- unserer Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Dies alles in Bezug auf beides: auf die Klimazerrüttung und auf unseren Einsatz für ihre Heilung.

Der Schlussteil verbindet die Kernbotschaften des Buches und fasst zusammen, wie wir die Ursachen der Klimazerrüttung von innen heraus angehen können. Wenn weiterführende Informationen zu einem Thema zu empfehlen sind, gebe ich einen kurzen Verweis auf die Quelle, gefolgt von der Quellenkategorie (1-7), dem Namen des Autors sowie dem ersten Wort und/oder einem weiteren Schlüsselbegriff aus dem in Anführungszeichen gesetzten Zitat (zum Beispiel: Quelle 3: Rogers, »Entwicklung«). Der Abschnitt mit den Quellen befindet sich am Ende des Buches und enthält eine Fülle zusätzlicher Hinweise und Informationen. (Diese Informationen mit dort anklickbaren Links finden Sie auch im Internet unter www.neue-erde.de/Klimaheilung/Quellen. *Anm.d.Verlages*)

Anhang I bietet eine einzigartige Synthese aktueller klimawissenschaftlicher Sachverhalte, die zusätzliche Informationen zu vielen der Empfehlungen und Erörterungen des Haupttextes liefern. Unzählige Recherchestunden sind in diesen Abschnitt geflossen, und das ungekürzte Dokument ist online auf meiner Website verfügbar (Quelle 2: Weber, »The Science of Climate Crisis«). Auch wenn Sie sich in der Klimaforschung sehr gut auskennen, werden einige der dargebotenen Informationen Sie

möglicherweise überraschen und bestimmt dazu beitragen, Ihr Verständnis des »größeren Klimazusammenhangs« zu erweitern.*

Am Ende der einzelnen Kapitel finden sich einige sorgfältig konzipierte Übungen zur Selbstfürsorge, die Ihnen helfen werden, die dargebotenen Informationen auf Ihre persönliche Situation zu beziehen und das Gelesene auf die Gestaltung eines besseren Lebens für sich selbst und Ihr Umfeld zu übertragen. In den Fließtext eingefügte Übungen finden sich außerdem in allen Kapiteln, die sich mit persönlicher innerer Arbeit befassen (Kapitel 3, 4, 5, 6, 7).

Persönliche und planetarische Transformation

Als Vertreter einer ganzheitlichen Medizin und als Biobauer halte ich die Gesundheit der Umwelt und die Art, wie wir mit ihr umgehen, für ebenso wichtig für unser Wohlergehen wie Ernährung und Bewegung. Was wir im Boden versenken, sickert letztendlich aus unseren Poren; die Welt, die wir vergiften, macht uns schließlich krank. Die Erde selbst ist mein und unser aller Patient, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Klima-Aktivismus und alle anderen Ansätze zur Schaffung von Gerechtigkeit sind die wirksamste Form von Medizin, um eine Heilung des Klimas zu erreichen.

Wir alle müssen in Betracht ziehen, zu Klimaaktivisten zu werden, um eine lebenswerte Zukunft zu schaffen. Nachdem ich mich für dieses Buch intensiv mit den Erkenntnissen der Klimaforschung befasst hatte, bestand meine von Herz und Kopf geleitete Reaktion darin, in meiner Stadt eine Ortsgruppe der Umweltschutzorganisation Extinction Rebellion (XR) zu gründen. Gleichzeitig entfernte ich im Frühling 2019 das Schild meiner Praxis für chinesische Medizin und widme mich seitdem voll und ganz dem Klimaschutz. Dazu gehört, dass ich Selbsthilfegruppen zum Klimaschutz leite, Vorträge halte, an Protestveranstaltungen teilnehme, mich für Regenerationsprojekte engagiere, mich bei kommunalen Anhörungen für

* Eine großartige Zusammenstellung klimawissenschaftlicher Sachverhalte im Gesamtzusammenhang mit den Lebenssystemen des Planeten Erde findet sich auch hier: happy-planet.net/buch (*Anm. d. Verlages*)

den Klimaschutz einsetze und zudem in Dichtung und Prosa das Thema Klima aufgreife.

Bitte bedenken Sie, dass unser Kampf für ein Klimabewusstsein und daraus resultierende sinnvolle Maßnahmen zu 75 Prozent in unserem tiefsten Innern und *vor* unseren ersten Aktivitäten in der äußeren Welt stattfindet. Mit anderen Worten: Es ist in erster Linie eine *innere* Arbeit. Deshalb werden Sie auf diesen Seiten nicht viele Vorschläge für *äußere* Klimaschutzmaßnahmen finden. Ich möchte Ihnen vielmehr vermitteln, wie Sie sich innerlich dafür freimachen können, vernünftige Maßnahmen zu ergreifen. Der Kern dieser inneren Arbeit ist emotionale Heilung; ich bezeichne das auch als »inneren Aktivismus«, der wahrscheinlich schon Ihr ganzes Leben lang darauf wartet, zum Zuge zu kommen. Die Klimazerrüttung ist der Katalysator dieses inneren Heilungsweges. Außerdem ist es von größter Bedeutung, dass wir uns wieder mit der Natur und miteinander verbinden. Wir haben die Chance auf eine umfassende Heilung, wenn uns eine neue, auf die Erde ausgerichtete und technologisch kluge Rückbesinnung auf unser Menschsein gelingt.

Die Überzeugung, dass die Klimazerrüttung etwas von uns Getrenntes ist, schreibt den Mythos fort, dass wir sie *bekämpfen* oder *besiegen* müssten. Zwar müssen wir die Folgen der Klimazerrüttung abschwächen, doch diese Bemühungen werden durchschlagender sein, wenn sie aus unserer Liebe zur Natur, zu uns selbst und zu einander erwachsen. Kriegerische Begriffe schaden in doppelter Hinsicht: Sie lenken uns davon ab, dass wir eine tiefe persönliche Verantwortung für die Klimazerrüttung tragen, und sie dämonisieren die Natur und machen sie zum Feind. Betrachten wir die Klimazerrüttung hingegen als Erweiterung unserer kollektiven inneren und äußeren Ungleichgewichte, können wir sowohl bei der Ursache (größtenteils innen) als auch bei den daraus erwachsenden Folgen (größtenteils außen) ansetzen.

Die Klimazerrüttung ist nichts von uns Getrenntes: Wir *sind* die Klimazerrüttung, weil wir sie verursacht haben. Und die Ursachen für unsere umweltschädlichen Emissionen reichen tiefer, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Die Heilung des Klimas ist – wie die Krise selbst – ein wechselseitiger Prozess, ein zusammenhängendes Ganzes von Innen und Außen, das den Grad unserer Symbiose mit der Natur widerspiegelt.

Wenn wir uns selbst heilen, sind wir eher in der Lage, eine Heilung des Planeten herbeizuführen. Umgekehrt gilt: Je vertrauter wir mit dem Klima und der Natur werden, desto wohltuender werden sie für uns sein.

Wir können es uns auch als spirituellen Lehrer oder ganzheitlichen Heiler vorstellen, der uns in Gestalt des Klimachaos begegnet. So gesehen ist die Heilung des Klimas am nachhaltigsten, wenn wir uns innig auf die Krise einlassen und zulassen, dass sie uns etwas lehrt und uns verändert, anstatt uns ausschließlich darauf zu konzentrieren, wie wir sie beseitigen können. Wenn wir die Klimazerrüttung als Beziehung betrachten, in die wir uns voll und ganz einbringen müssen, öffnen sich Türen zu persönlicher und planetarer Transformation – zu gemeinsamer Heilung. Wenn wir uns hingegen von der Krise (und der Natur) distanzieren und sie als etwas von uns Getrenntes betrachten, setzen wir die Disharmonie und das Leiden fort.

Verbeugungen vor dem Unsichtbaren

Auch wenn Maßnahmen im Außen wichtig sind, um die akuten »Blutungen« des Klimas zu stillen, sind sie doch nur notdürftige Pflaster, solange wir unser Beziehungsnetz, dessen Verletzung die Klimawunde vertieft, nicht heilen. Wir können an diesen Heilungsprozess genauso herangehen, wie wir an Problemen in einer Beziehung arbeiten würden, und uns verändern, wie wir durch eine Verletzung oder Krankheit verändert würden. Wir können uns von der Klimakrankheit inspirieren und verändern lassen, anstatt uns bloß darauf zu konzentrieren, wie sie zu beseitigen ist. Auf diese Weise stellen wir wieder eine nachhaltige Beziehung zueinander und zur Biosphäre (dem globalen Ökosystem) her, zu der wir gehören und von der wir abhängig sind. Wenn es uns am Ende vielleicht auch nicht gelingt, den Zusammenbruch des Klimas aufzuhalten, wird die Heilung des Dreiecks der Resilienzbeziehungen uns am besten darauf vorbereiten, den Zusammenbruch zu überstehen.

Der Mangel an kritischem Denken und emotionaler Weisheit, der die Klimazerrüttung befördert, ist mit bloßem Auge ebenso wenig zu erkennen wie die Ursache-Wirkung-Beziehung zwischen Treibhausgasmolekülen in der Atmosphäre und dem Auftreten von Buschbränden und

Überschwemmungen. Dieses Buch ist den unsichtbaren Ursachen der Klimazerrüttung gewidmet, die tief in unserem Innern wurzeln und von unserer linearen, von Äußerlichkeiten besessenen und emotional unreifen westlichen Kultur größtenteils vergessen sind. Möge dieser Text zu einem differenzierten und ganzheitlichen, innerlich reichen und emotional intelligenten Ethos beitragen, das uns hilft, durch die Klimakrankheit zu heilen und uns selbst und alles Leben vor *jeglichem* unnötigen Leiden zu bewahren.

Hinweis des Verlages:

Die gelegentlich auftauchenden Verweise auf »Quellen« beziehen sich auf die sieben Kategorien des gleichnamigen Abschnittes, der auf S. 364 beginnt.

Teil I

Innere und äußere Klimakrise

Kapitel 1

Radikale Resilienz

Die Menschen wollen im Jetzt keinen Schmerz spüren, deshalb haben wir nichts gegen die Klimazerrüttung getan.⁵

JOANNE CHORY, SALK INSTITUTE

»Obwohl zahlreiche Menschen sich immer noch entweder vor der Wahrheit verschließen oder hauptsächlich mit dem täglichen Überlebenskampf beschäftigt sind, bilden die globale Erwärmung und gravierende Klima- veränderungen die ernsthafteste Bedrohung, auf die wir in den 150.000 Jahren unserer Evolution jemals gestoßen sind«, erklärt der Aktivist Ronnie Cummings.⁶ Der UN-Generalsekretär António Guterres, der im Jahr 2018 die Klimakonferenz im polnischen Katowice eröffnete, nannte die Klimazerrüttung »das wichtigste Thema unserer Zeit«. ⁷ Im dritten Jahr in Folge erklärten auch die Angehörigen der Generation Y, die »Millennials«, die Klimazerrüttung zur größten Herausforderung, vor der die Welt heute steht. ⁸ Die »Klima-Kids«, die zur Generation Z gehören – mit Gruppen wie Fridays for Future, Sunrise Movement, Youth vs. Apocalypse und die Bay Area Earth Guardians – verkünden angesichts düsterer

Zukunftsaussichten und unserer drohenden Vernichtung lautstark ihre herzergreifende Botschaft.

Diese Protestbewegungen sind eine angemessene Reaktion auf die jüngsten alarmierenden Erkenntnisse der Klimawissenschaft (siehe Anhang) und auf katastrophale globale Ereignisse. Dennoch passiert eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dieser Krise eher am Rande, und nur wenige von uns verfolgen die Ziele des Klimaschutzes mit leidenschaftlichem Interesse. Wir alle müssen über die Klimazerrüttung reden und – noch wichtiger – ihre Auswirkungen *fühlen*.

Nun kann man von Menschen, die von Monatsgehalt zu Monatsgehalt leben oder mit anderen existentiellen Fragen zu kämpfen haben, wohl nicht erwarten, dass sie sich den Kopf über die Klimazerrüttung zerbrechen. Paradoxiertweise kann es jedoch erheblich zu unserem Wohlergehen beitragen, wenn wir zu Klimaaktivisten werden, wie das Beispiel des »Klima-Wunderkindes« Greta Thunberg zeigt, die so ihre klima-bedingte Depression überwand und 2019 für den Friedensnobelpreis nominiert wurde.⁹ Vielleicht fürchten wir auch die überwältigenden Emotionen, die durch die schwierigen Themen aufgerührt werden (und für die es kein adäquates Forum gibt, wo wir unsere Sorgen und Gefühle mitteilen können). Oder wir fürchten die Opfer, zu denen wir uns verpflichtet sähen, wenn wir uns die schlechten Nachrichten zu Herzen nähmen. Denn tatsächlich haben wir nicht genug getan, und die Diskussionen über die Überwindung der Klimazerrüttung drehen sich weiterhin fast ausschließlich um das, was äußerlich getan werden muss. Diese Rechnung wird nicht aufgehen, weil ein wichtiger, nämlich der tiefergehendere Teil der Gleichung fehlt.

Unsere kollektive Passivität hat mich zu der Frage veranlasst, was uns sehenden Auges und sogar mit einer gewissen Nonchalance auf den Zusammenbruch und unseren eigenen Untergang zumarschieren lässt. Ich habe jahrelang über diese Frage meditiert und nach den tieferen Ursachen gesucht, die dieser Blindheit zugrundeliegen. Selbst wenn man sich mit den zahlreichen kognitiven Voreingenommenheiten auseinandersetzt, die uns durch die Evolution und kulturelle Konditionierung fest einprogrammiert sind, beantwortet das noch immer nicht die Frage, was erforderlich wäre, damit genug Menschen sich für die Natur und unser

eigenes Überleben einsetzen. Uns fehlt eine Strategie, wie wir zumindest so viel Interesse und (Für-)Sorge entwickeln, dass wir herausbekommen wollen, *warum* es uns so wenig kümmert (Quellen 2: »Gardner«). Wir haben immer noch keinen Plan, wie wir an die inneren (und bei vielen Unterprivilegierten auch äußeren) Ressourcen kommen, die uns so erfüllen, dass wir ohne den ganzen Überfluss auskommen, der unseren riesigen CO₂-Fußabdruck vergrößert und unsere Gleichgültigkeit aufrechterhält.

Auf den folgenden Seiten greifen wir genau diese Fragen auf, indem wir lernen, wie wir

- die Klima-Krise geistig-seelisch bewältigen und durch sie unsere volle Leidenschaft und Lebenskraft entfalten,
- ein Mensch werden, der *fähig* ist, klüger und effektiver zu handeln,
- die Auswirkungen der Klimazerrüttung als Möglichkeit nutzen, uns selbst und die Welt grundlegend zu verändern und
- unser Liebesvermögen und unsere gegenseitige Verbundenheit vergrößern, wenn sich das Klima-Chaos verschlimmert.

Uns auf diese Veränderungen einzulassen, ist eine Geste der Demut gegenüber allem, was wir bislang so schlecht behandelt haben. Wir begeben uns damit auf den Weg zu Ganzheit und Wiedergutmachung, so dass alles Leben erleichtert aufatmen kann, wenn die kurzlebige Sonne der industriellen Zivilisation untergeht.

Das Dreieck der Resilienzbeziehungen

Wir stehen am Abgrund. Um zu erforschen, wie wir dorthin gelangt sind, stütze ich mich in erster Linie auf Erkenntnisse der Klimaforschung, meine Erfahrungen in ganzheitlicher Medizin, Tiefenpsychologie, Neurowissenschaft und Tiefenökologie sowie auf die dichterische Überlieferung. Es geht darum, dass wir lernen, uns mit ganzem Herzen um die gefährliche Misere zu kümmern, um sie mit einem Höchstmaß an Aufrichtigkeit, Klugheit und Ernsthaftigkeit anzugehen und daran zu wachsen. Die Klimazerrüttung wird sowohl durch unser persönliches Verhalten als auch durch korrupte Regierungen und Unternehmen verursacht. Und obwohl wir alle zu dem Problem beitragen, haben sich die Wirtschaftseliten

besonders schuldig gemacht; ihr fahrlässiges Verhalten zeigt sich in mörderischer Korruption, Unredlichkeit, grenzenloser Umweltverschmutzung, Kriegstreiberei und maßloser Geldgier. Die meisten anderen Menschen sind apathisch und verschließen die Augen oder haben nicht den Mut zu rebellieren oder sich den manipulativen Verlockungen unserer Gesellschaft zu widersetzen und »ohne sie auszukommen« (sprich: bescheidener zu leben). Auf der positiven Seite ist zu vermerken, dass die Klimastreiks und Widerstandsbewegungen der jüngeren Vergangenheit anfangen, die Fronten zu verschieben. Vor diesem Hintergrund sehe ich drei unsichtbare Antriebskräfte, die erklären, warum wir den Planeten zerstören und nicht damit aufhören:

1. Die erste und stärkste Triebfeder ist unsere Angst und die Unfähigkeit, uns durch unseren – früheren und gegenwärtigen – emotionalen Schmerz verwandeln zu lassen, eingeschlossen die kleineren und größeren seelischen Verletzungen. Diese Dynamik führt dazu, dass *verletzte Menschen andere verletzen* und auch die Erde. Darauf gehe ich ausführlicher in Teil III ein. Die Klimazerrüttung wird durch unsere unverarbeiteten kollektiven Gefühle ausgelöst und aufrechterhalten, vor allem dadurch, dass unser Bedürfnis zu trauern unerfüllt bleibt. Psychologische Tiefenarbeit, die ich auch als Tod-und-Wiedergeburt-Arbeit bezeichne, hilft uns, unsere Lebenskraft von früheren Verlusten und Verletzungen zu befreien, um diesen Kreislauf unnötiger Zerstörung zu durchbrechen.
2. Die zweite Triebfeder ist unsere Trennung von der Natur, mit der wir uns über viele Zehntausende von Jahren gemeinsam entwickelt haben. Mit dieser Beziehung befasse ich mich eingehend in Teil IV.
3. Die letzte Triebfeder ist unser Verlust einer tiefempfundenen engen Gemeinschaft, wie sie zur gesamten Menschheitsgeschichte gehörte, bis sie durch den modernen Individualismus untergraben wurde. Dieser Dynamik widme ich mich ausführlich in Teil V.

Diese drei Antriebskräfte – die das Selbst, die Natur und unsere Mitmenschen betreffen – stehen für drei primäre Beziehungen, für unser »Dreieck der Resilienzbeziehungen«. Unsere Vernachlässigung dieser Beziehungen ist eine grundlegende Ursache für das Symptom: die Klimazerrüttung.

Der Wegfall auch nur einer dieser Beziehungen fügt uns Schaden zu. Und wie eine festgefügte Einheit dieser Beziehungen gewaltige Kraft verleiht, führt ihr Abbruch zu Katastrophen. Bedenken Sie, dass es die Verkümmern dieser Beziehungen ist, die all dem zugrunde liegt: Apathie, Krieg, räuberischer Kapitalismus, Überbevölkerung, schlechte Ernährung und schlechte Lebensweise, Trägheit, fehlendes Verantwortungsgefühl, antisoziale Psychopathie,¹⁰ religiöser Fundamentalismus, Mangel an naturwissenschaftlicher Grundbildung und exzessive Umweltverschmutzung: Das sind die zahlreichen Dynamiken, die damit zusammenhängen, dass wir unserer Verantwortung für den Planeten nicht gerecht werden.

Einerseits werden all diese Symptome durch tiefe Brüche in den Beziehungen ausgelöst, andererseits verschlimmern diese Brüche wiederum die schädlichen Verhaltensweisen und verursachen weitere Schäden an unserem Dreieck der Resilienzbeziehungen, was den Niedergang exponentiell beschleunigt. Hier ein Beispiel: Habgier und Konsumverhalten wurzeln häufig in einer Verarmung unserer Innenwelt, gleichzeitig führen Habgier und Konsumverhalten dazu, dass unsere Innenwelt immer weiter verarmt. Studien stützen diese These und zeigen: Wenn wir unseren Selbstwert mit finanziellem Erfolg gleichsetzen, vernachlässigen wir unsere seelischen Bedürfnisse – etwa das Bedürfnis nach Sinn, nach höheren Zielen, nach Vertrauen und engen persönlichen Beziehungen, die nachhaltiges Glück erzeugen.¹¹

Wenn wir diese elementaren Beziehungen jedoch wiederbeleben, bauen wir ein Dreieck der Resilienz oder Widerstandskraft auf. Dieses Dreieck der Resilienzbeziehungen bestimmt, wie sich die drei entscheidenden Dynamiken bei der Klimazerrüttung entwickeln. Drängen wir diese Beziehungen an den Rand, werden sie zu Triebkräften für die Klimazerrüttung. Werden sie hingegen gepflegt und gefördert, sind sie das beste Mittel, das uns zur Verfügung steht, um das Klimachaos zu bewältigen und daran zu wachsen; und wenn sie stark und stabil sind, erweisen sie sich als der beste Weg, um die zerstörerischen Auswirkungen der Klimazerrüttung deutlich abzuschwächen.

Deshalb müssen wir üben, von den vielen Formen kranker Beziehungen abzulassen, und insbesondere das grundlegende Dreieck unserer Resilienzbeziehungen wieder aufbauen. Ich behaupte nicht, dass diese

Strategie das Allheilmittel für unsere gesamten inneren und äußeren Klimaprobleme ist, aber sie stattet uns mit genügend Widerstandskraft und Ressourcen aus, um uns selbst und die Welt zu erneuern – und um anzufangen, die Abwärts- in eine Aufwärtsspirale zu verwandeln. Jeder Fortschritt, den wir in diese Richtung machen, ist bedeutsam.

Klima-Initiation

Ein radikales Ungleichgewicht erfordert radikale Abhilfe. Wenn es keine tragfähige Lösung gibt, können wir uns für radikale Wahrhaftigkeit entscheiden und die Spannung von Gegensätzen aushalten, um durchzuhalten und die Liebe zum Leben zu bewahren. Dafür ist die beste Methode, die ich kenne, dass wir uns auf die, wie ich es nenne, »Spiritualität eines aufgebrochenen Herzens« einlassen: eine aufrichtige, auf die Erde ausgerichtete Haltung, die Licht und Dunkel gleichermaßen gutheißt. Diese Haltung verkörpert, was Leonard Cohen als den Riss bezeichnete, durch den das Licht einfällt (»there's a crack in everything/that's how the light gets in«). In der heutigen westlichen Kultur, die dem »Weiter-So« und unermüdlichen Produktivität huldigt, ist so eine offene geistig-seelische Wunde – die uns alle betrifft – nicht leicht zu ertragen.

Der »Klima-Riss« ist nicht nur eine Wunde, sondern eine Einladung in Tiefen, in die wir uns sonst nicht wagen würden und wo die umfassendste Heilung geschehen kann. In diesem Sinne fordert uns die Klimazerrüttung zu einer tiefgreifenden Initiation heraus. Da unsere Kultur den Wert der Initiation so gut wie vergessen hat, sehen wir vielleicht ihren Wert nicht und haben noch viel weniger den Verstand und die Weisheit, die verborgene Güte von Mutter Natur zu akzeptieren. Die Zeit ist reif, den heiligen Kampf für eine lebenswerte Zukunft aufzunehmen.

Durch diesen Zugang über das Klima zu unserem Herzen haben wir die Chance, unsere tiefsten Wunden zu heilen und unsere Würde im Umgang mit der Natur und miteinander wieder herzustellen. Das ist die Chance, die die Klimazerrüttung uns bietet, wenn sie uns »das Herz bricht« und es auf diese Weise öffnet. Durch diese Transformation können wir dieses Geschenk in Form unserer tiefempfundenen Fürsorge zurückgeben, die aus unserer neugewonnenen Integrität erwächst. Wir müssen

nicht darauf warten, durch die Klimazerrüttung aufgeweckt zu werden. Das mussten wir nie. Wir können uns auf diese Feuerprobe einlassen, anstatt uns abzuwenden, wenn unser Herz durch Tod oder Verlust aufbricht. Wenn wir die schmerzende Trauer verdrängen, wie es viele Menschen ihr Leben lang tun, verlieren wir die Verbindung und sehen die Welt nur bruchstückhaft. Die Klimazerrüttung stellt uns allerdings ein Ultimatum, das wir nicht ignorieren können. Wir setzen uns entweder mit dem Schmerz und den Mängeln, die sie verursachen, auseinander, oder wir gehen unter.

Integrität aufbauen

Dreiecke sind die belastbarsten und stabilsten geometrischen Formen. Jede Seite ist auf die Unterstützung der anderen angewiesen, um zu einer Stärke zu gelangen, die größer ist als die Summe ihrer Teile. Da jede Resilienzbeziehung in unserem Dreieck mehrdimensional ist, bildet jede im Grunde ein eigenständiges Dreieck. Zusammengenommen ergeben sie eine Pyramide, deren Grundlage die Gemeinsamkeiten sind, die alle Lebensformen miteinander teilen.

Die Wiederbelebung eines Dreiecks der Resilienz fördert die Verbundenheit. Verbundenheit schafft Integrität. Integrität führt zu Demut, Fürsorge und Erneuerung in Form mutiger Bewusstheit und klugen Handelns. Nehmen wir zum Beispiel eine Facette unseres Dreiecks der Resilienz: die Heilung durch unsere tiefsten seelischen Wunden. Das Einlassen auf diesen Schmerz fordert (und fördert) Mut und hilft uns, unsere Lebenskraft und Fürsorge zu erschließen, was zu größerer Ganzheit und einer Bereicherung unserer inneren Welt führt. Die daraus erwachsende Integrität hilft uns, wahrzunehmen (Gewahrsein), was nicht nachhaltig ist, und lässt uns umsichtiger vorgehen (kluges Handeln). Dieser Prozess macht »Degrowth« (weniger brauchen und verbrauchen) einfacher und ist kennzeichnend für eine regenerative Lebensweise (weniger Abfall und Emissionen, mehr Fruchtbarkeit und Gedeihen). Durch unsere neu entdeckte Bewusstheit, Vitalität und Fürsorge sind wir dann auch in der Lage, mutiger in Bezug auf das Klima zu handeln. Die Wahrnehmung von Verletzungen und die Auseinandersetzung damit treibt die Erneuerung

auf allen Ebenen voran, wie es uns die Natur am Kreislauf von Tod und Wiedergeburt vormacht. Eine eindruckliche Darstellung dieser fruchtbaren Abfolge bietet das Yin-Yang-Symbol, einer unserer ständigen metaphorischen Begleiter auf dieser Klima-Heilungsreise.

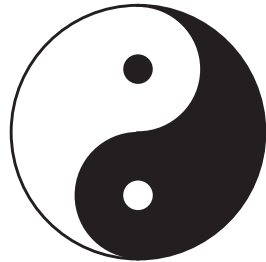


Abbildung 1: Yin und Yang

Der Zaubertrank für die Herausbildung unserer Integrität (was ich als »richtige Entwicklungsmedizin für unsere Zeit« bezeichne) umfasst mehrere Zutaten in unterschiedlichem Mischungsverhältnis. Es ist offenbar nicht genug, dass wir der Natur einfach nahe sind,¹² auch dass wir uns ausschließlich mit der notwendigen inneren Arbeit beschäftigen oder eine starke Verbindung mit anderen in der Gemeinschaft aufbauen, scheint allein nicht auszureichen. Erfolgversprechender für die Entwicklung eines widerstandsfähigen Dreiecks ist eine Mischung dieser Eigenschaften in unterschiedlichen Anteilen. Wenn die Arbeit an Gefühlen Ihnen spontan nicht sonderlich zusagt, könnten Sie sich öfter draußen in der Natur aufhalten und sich intensiver mit anderen zusammentun; das kann dazu beitragen, die innere Abwehr zu verringern, eine neue Sichtweise zu entwickeln oder unerwartete Unterstützung zu finden. Ähnliches gilt, wenn wir für das große Ganze handeln, wodurch sich unser Denken und Fühlen verändert. Wir können dabei allerdings in eine Zwickmühle geraten: Häufig ist ein gewisses Maß an innerer Arbeit erforderlich, bevor wir so viel Integrität aufgebaut haben, dass wir uns hinreichend von seelischem Schmerz befreien können, um in dieser selbstsüchtigen Kultur zum selbstlosen Einsatz bereit zu sein. Darüber hinaus kann es auch gefährlich sein, ohne Weisheit zu handeln, selbst wenn es auf kurze Sicht

oder oberflächlich betrachtet gut aussehen mag (dieses Thema erörtere ich ausführlicher in Kapitel 8). Was die Heilung des Klimas angeht, ist es dennoch häufig ausreichend, wenn wir im Interesse nachhaltiger Werte fürsorglich handeln.

Verweilen Sie einen Moment bei diesen Überlegungen, und wenn etwas davon für Sie wahr und glaubhaft klingt, lade ich Sie ein, den nächsten Schritt in Richtung radikaler Resilienz zu tun. Wie immer Ihr ganz persönliches Rezept aussehen mag, gemeinsam können wir beginnen, das Paradigma unserer verhängnisvollen Sucht nach Ablenkung und unbewusster Zerstörung zu verändern. Bitte treten Sie aus dem Status quo des Wahnsinns heraus und stellen Sie sich gemeinsam mit mir und den vielen anderen, die den Ruf ihres Herzens und ihres gesunden Menschenverstandes nicht länger ignorieren können, diesem großen Problem.

Wozu die Mühe?

Nichts von dem, was ich vorschlage, ist utopisch; für Utopien ist es zu spät. Was ich vorschlage, ist *gerade genug* an notwendiger Veränderung bei vielen von uns – genug, um unsere kranke Beziehung zur Natur und zu einander in Ordnung zu bringen, um unserer Integrität willen, mit welchem Ergebnis auch immer; genug, um den Planeten in annehmbarer Weise zu bewohnen, ohne die Umwelt zu vernichten und alles zu zerstören, oder jedenfalls nicht so schnell. *Genug* bedeutet auch, dass sich 3,5 Prozent der Bevölkerung an dieser Widerstandsbewegung beteiligen müssten, damit das Blatt sich wendet. Diese Zahl beruht auf Studien, die zeigen, dass »friedliche Proteste etwa doppelt so erfolgreich sind wie gewaltsame – und friedliche Proteste, an denen eine kritische Masse von 3,5 Prozent der Bevölkerung beteiligt war, haben immer einen radikalen politischen Kurswechsel herbeigeführt.«¹³

Solche Proteste können die lokale und globale Politik beeinflussen. Eine kritische Masse von 3,5 Prozent wurde zum Beispiel im September 2019 erreicht, als Protestierende in Neuseeland für die »Youth Climate Strikes« auf die Straße gingen.¹⁴ Kurz darauf verpflichtete sich die Regierung von Neuseeland zu dem ehrgeizigen Ziel, bis zum Jahr 2050 CO₂-Neutralität zu erreichen.¹⁵ Wenn weltweit zahlreiche Gruppen gegen ihre

jeweilige Regierungspolitik rebellieren, könnte ein globaler Wandel stattfinden. Das ist tatsächlich die Grundlage für die Strategie von Extinction Rebellion: Die Gruppe setzt auf kollektiven zivilen Ungehorsam mit dem Ziel, die jeweiligen Regierungen dazu zu bewegen, bis 2025 klimaneutral zu werden. Auch wenn Teile der Biosphäre möglicherweise zu stark geschädigt sind, um sich umfassend von unseren Geißelungen zu erholen, sollte uns das nicht davon abhalten, das Richtige zu tun. Es sollte uns vielmehr in unseren Bemühungen bestärken.

Vielleicht haben Sie schon einmal gehört, dass jemand die Frage stellt: »Wenn unser Planet und die Menschheit sowieso verloren sind und ich nicht viel daran ändern kann, warum sollte ich mich kümmern und meine Zeit damit vergeuden, mehr über die Klimazerrüttung zu erfahren, mir Sorgen zu machen oder mich darüber aufzuregen?« Vielleicht haben Sie sich das ja sogar selbst schon gefragt. Leider führt ein Handeln von diesem Standpunkt aus zu innerer und äußerer Untätigkeit und ist genau das, was zu unserer gegenwärtigen Situation beigetragen hat – nicht nur zum Niedergang der Natur, sondern auch zum Verlust unseres Zugehörigkeitsgefühls; und das hat unsere Fähigkeit untergraben, uns diese Misere so zu Herzen zu nehmen, dass wir etwas dagegen unternehmen.

Das unkritische Entweder-Oder der obigen Frage berücksichtigt auch nicht, dass integriertes Handeln – unabhängig vom Zustand der Welt – ein Wert an sich ist; dass es immer wichtig ist, in Würde zu leben und aufrichtig im Herzen und Handeln zu sein. Dann würden wir vielleicht zum Beispiel unser Verhalten ändern, um das Leiden anderer Lebensformen zu lindern, die wir mit uns in den Abgrund reißen. Dazu könnte etwas so Alltägliches gehören wie der Vorsatz, dass wir nur, wenn es unvermeidbar ist, mit dem Flugzeug reisen und mit dem Auto fahren oder dass wir die seltene Tugend zeigen, an einem ruhigen Ort keinen unnötigen Lärm zu veranstalten. All das erfordert eine vom gesunden Menschenverstand geleitete Fürsorge und die Fähigkeit, persönliche »Opfer« zu bringen – was uns abzugehen scheint. Dieser Mangel an Integrität ist der uns allen gemeinsame »Patient«, und wir müssen lernen, ihn gemeinsam zu heilen.

Gründe, etwas über die Klimazerrüttung zu lernen und uns selbst den unangenehmen Wahrheiten zu stellen, gibt es also mehr als genug. Auch wenn dieses Wissen kurzfristig wehtun mag, kann es dazu beitragen, dass

wir auf lange Sicht weiteres Leid verhindern und kein neues verursachen. Den Namen der Krankheit zu kennen und auszusprechen, trägt dazu bei, uns bestmöglich auf weitere Schäden vorzubereiten und sie abzumildern. Anders ausgedrückt: Wenn es wahrscheinlicher wäre, dass Ihre Lebensweise und Ihr Wohlbefinden wesentlich früher als erwartet erheblich gestört würden, und zwar durch andere Kräfte als die üblichen Verdächtigen, die unsere Pläne durchkreuzen, hätten Sie dann nicht auch gern ein Mitspracherecht, wenn es darum geht, wie Sie den Rest Ihrer Tage verbringen?

Aus all diesen Gründen schlage ich Ihnen die folgenden Anreize vor, um mehr darüber zu erfahren und *mehr zu fühlen*, wie es um unser Klima bestellt ist:

1. Normalerweise ist es eine gute Idee, einen Bezug zur Wirklichkeit zu haben und zu erfahren, was wahr oder was höchstwahrscheinlich wahr ist. »Die Wahrheit macht euch frei«, selbst dann, wenn sie schwer zu akzeptieren ist. Radikale Akzeptanz dessen, *was ist*, regt unsere schöpferische Fähigkeit an, in viele Richtungen zu denken und Lösungen für scheinbar ausweglose Situationen zu finden. Das lernt man, wenn man eine Art seelischen Schmerz oder den »Abstieg in die Unterwelt« durchlebt, vor allem wenn man jeder Hoffnung beraubt ist.
2. Das Leben der Kinder und Enkel erscheint vielen Menschen wertvoller als ihr eigenes. Es ist nicht so einfach zu entscheiden, wie viele Informationen über das Klima wir unseren Kindern mitgeben wollen: Was sollen sie erfahren, was ist kindgerecht, was sind angemessene Informationen, die sie auf das Leben vorbereiten, ohne ihnen die Lebensfreude zu nehmen? Gespräche mit anderen Eltern und mit Psychologen sowie die Bitte um Rückmeldungen von Kindern können Ihnen helfen, die besten Entscheidungen in dieser wichtigen Frage zu treffen. (Quelle 1: »Climate Reality Project« und Quelle 3: »Hippo Works«)
3. Schlafwandelnd in die Zukunft zu gehen, kann uns teuer zu stehen kommen, wie die letzten Jahrzehnte zeigen.
4. Setzt man einen Frosch in einen Topf und bringt das Wasser darin langsam zum Kochen, unternimmt der Frosch keinen Fluchtversuch. Die Geschichte vom gekochten Frosch zeigt, was geschieht, wenn wir nicht genug aufpassen und zu bequem werden.¹⁶ Wie der Frosch

können wir die allmählichen Klimaveränderungen nicht sehen oder begreifen (obwohl sie – gemessen in meteorologischer Zeit – rasend schnell voranschreiten). Anstatt diese Veränderungen wahrzunehmen und darauf zu reagieren, gewöhnen wir uns daran und bleiben untätig. Über die Klimazerrüttung auf dem laufenden zu bleiben, bewegt uns, aus dem Topf zu springen, bevor es zu spät ist.

5. Das Wissen um den räuberischen Umgang mit unserer Welt bringt uns zu dringenden radikalen Akten der Gerechtigkeit, zum Beispiel zur Rebellion. Bitte ziehen Sie in Betracht, sich Gruppen wie Extinction Rebellion,¹⁷ Fridays for Future¹⁸ oder anderen Bewegungen dieser Art anzuschließen. Sogar Klimawissenschaftler treten diesen Gruppen bei und fordern andere Wissenschaftler auf, sich ihrem Protest anzuschließen.¹⁹
6. Wenn wir uns jetzt den bitteren Wahrheiten stellen, hilft es, uns auf die emotionale Bewältigung von Klimaveränderungen, die sich anbahnen, vorzubereiten und sie zu integrieren. Stetes Gewahrsein gibt uns die Möglichkeit, Informationen und wahrscheinliche Zukunftsszenarien schrittweise zu verarbeiten. Es hilft uns auch, etwas von unserer Bequemlichkeit zu opfern und uns daran zu gewöhnen, mit weniger auszukommen. Das ist wohl ratsamer, als unversehens von schrecklichen Nachrichten und schlimmen Klimaereignissen überrascht zu werden. Es ist besser, *jetzt niederzuknien, als später aus großer Höhe abzustürzen*.
7. Wenn wir mehr darüber erfahren, wie unsere Zukunft wahrscheinlich aussehen wird, beeinflusst dies jeden Bereich unseres Lebens. Verschiedene Szenarien der Klimaveränderung decken ein breites Spektrum an Möglichkeiten und Zeitfenstern ab; sie sind nicht schwarz oder weiß. Die Auseinandersetzung mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Nachrichten aus aller Welt kann uns Orientierung im Hier und Jetzt und für die Zukunft geben und uns Richtschnur sein, wie wir miteinander umgehen und unsere Zeit verbringen, welchen Zielen wir uns verschreiben, wie wir uns unser Herz und unsere Beziehungen bewahren und an welchen Dingen wir festhalten. Was mich anbelangt, so beeinflusst das Wissen über die Klimazerrüttung viele meiner Entscheidungen, vor allem weitreichende.

- So könnten Sie zum Beispiel die Entscheidung treffen, keine Kinder zu bekommen (die viele Menschen heute treffen²⁰) – oder sich zu einer Adoption entschließen. Vielleicht wollen Sie in einem Tierheim arbeiten oder aufs Land ziehen. Sie können sich entscheiden, Ihren Lebensraum zu ändern und die Träume loslassen, die nicht haltbar sind – und sich bei all diesen Entscheidungen auf ihr fundiertes Wissen über die globale Klimasituation stützen. Vielleicht entscheiden Sie sich auch für eine noch radikalere Form des Loslassens, folgen Ihrer inneren Stimme und schauen, welche Wunder das völlig Unbekannte für Sie bereithält.
8. Ich habe oft erlebt, dass Leute die weitreichende Katastrophe der Klimazerrüttung mit einer pseudo-demütigen Antwort abtun: »Der Planet ist besser dran, wenn der Mensch von ihm verschwunden ist.« Diese Auffassung ist alles andere als demütig, sondern im Gegenteil anmaßend und überheblich. Wer weiß, ob wir die Erde dann nicht vollständig vernichten, so wie wir jetzt schon fast alles vernichtet haben? So ist zum Beispiel nur wenigen Menschen bewusst, dass die Stilllegung von Atomreaktoren Jahrzehnte dauert. Bei längeren Stromausfällen oder aufgrund von Flutwellen, die durch den steigenden Meeresspiegel ausgelöst werden, besteht die Gefahr, dass es zu Kernschmelzen kommt und die Reaktoren eine weitreichende tödliche Strahlung freisetzen, die noch für ewige Zeiten anhalten wird.²¹
 9. Schmerzliche Nachrichten zur Klimazerrüttung berühren uns emotional. Es tut weh, aber ein aufbrechendes Herz ist auch eine Chance. Wenn wir liebevoll mit unserem Kummer umgehen und ihn klug verarbeiten, kann die Trauer uns verwandeln und das Beste in uns zum Vorschein bringen. Ein Poster im Londoner Büro von Extinction Rebellion trägt die Aufschrift: »Give yourself time to feel – grief opens pathways of love, and melts the parts of you that are frozen.« (Lass dir Zeit für deine Gefühle – Trauer eröffnet Wege der Liebe und bringt das Eis in deiner Seele zum Schmelzen.)
 10. Widerstand gegen einen zerstörerischen und untragbaren Status quo zu leisten, ebenso wie ein mitfühlender, liebevoller Umgang mit anderen Menschen und mit der Natur, tragen dazu bei, das Leid aller Geschöpfe zu verringern. Die Verhinderung unnötigen Leids hat grundsätzlich meine Fürsprache.

opfern, um unseren tödlichen Status quo zu überwinden. Dank auch an die Klimaforscher dieser Welt, die ihre Gesundheit und Sicherheit riskiert haben, um all das zu retten, was wir lieben.

Mit überschwenglicher Zärtlichkeit in meinem Herzen danke ich meinen Nichten Olivia und Journey – und allen Jugendlichen auf der ganzen Welt – für die Liebe, die sie in mir wecken und die mich noch leidenschaftlicher versuchen lässt, unsere Zukunft zum Besseren zu verändern. Zum Schluss und vielleicht am allermeisten danke ich Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, dass Sie diese Liebesgabe annehmen und dazu beitragen, den Kreis zu schließen: Möge dieses Buch Ihnen Mut machen und auf ähnliche Weise Auftrieb geben, wie mich die Weisheit und Güte anderer beflügelt haben.

Jack Adam Weber
Ojai, Kalifornien
2. Juni 2020

Über den Autor

Jack Adam Weber ist Therapeut für chinesische Medizin und lizenzierter Akupunkteur. Nachdem er im Jahr 2000 als Jahrgangsbester seinen Studienabschluss machte, hat er fast zwanzig Jahre lang praktische Erfahrungen gesammelt. Außerdem ist er Klimaaktivist, Biobauer und ein gefeierter Dichter. Jack hat Hunderte Artikel, Tausende Gedichte und mehrere Bücher veröffentlicht. Er setzt sich für eine erdverbundene Spiritualität ein und hat zahlreiche Beiträge über ganzheitliche Medizin, emotionale Tiefenarbeit, die Integration von Körper und Geist und die Klimazerrüttung verfasst, in denen er seine Leser auffordert, kritisch zu denken, tief zu fühlen und mutig zu handeln. Darüber hinaus hat Jack die »Nourish-Praxis« entwickelt, eine auf Tiefenheilung gerichtete somatische Meditationspraxis, die auch Anleitung dafür bietet, wie wir durch die Verletzungen unserer Kindheit heilen können. Informationen zu seiner Arbeit finden sich auf jackadamweber.com.



Hier kann man sich zum **Neue Erde-Newsletter** anmelden:
newsletter.neueerde.de/anmeldung



NEUE ERDE im Buchhandel

Neue Erde ist ein kleiner unabhängiger Verlag, und der unabhängige Buchhandel ist unser natürlicher Partner. Wir unterstützen die Initiative »buy local«.



Sollte es Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE geben, lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Sie finden unsere Bücher auch auf unserer Homepage www.neue-erde.de oder in unserem Gesamtverzeichnis, welches Sie gerne hier anfordern können:

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
info@neue-erde.de

