

Das ‚sinn-volle‘ Leben

**Auszug aus dem Lehrgang für
Gesundheit & Lebensqualität**



Autor:

Rolf Wenger

Co-Autoren:

Dr. Eva Schäfer, Paul Wenger

Lektorat:

Dr. Thomas Gerstmeyer

Illustrationen:

Sonia Gianni

Satz:

Rolf Wenger

© 1994-2010, Copyright by Rolf Wenger, Thun

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung vorbehalten.

Diese Lehreinheit darf weder in Teilen noch als Ganzes in irgendeiner Form (z. B. durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Welchen Paradoxa begegne ich auf meinem Lebensweg?

Unser Leben ist von Paradoxa geprägt. In jedem Bereich können wir sie antreffen. Der Umgang mit diesen Paradoxa ist für uns alle bedeutend. Sie stellen sich jetzt vermutlich die berechtigte Frage, was überhaupt ein Paradoxon ist. Eines der häufig benutzten Beispiele ist Ihnen vielleicht bekannt. Es handelt sich um die Frage, was zuerst auf der Welt war – das Huhn oder das Ei. Mag dies eine witzige Variante sein, so verdeutlicht uns das nächste Beispiel noch genauer, was sich hinter einem Paradoxon verbirgt:

Da ist ein Friseur, der *alle* in der Stadt lebenden Männer rasiert, die sich nicht selbst rasieren. Soweit klingt das logisch und nachvollziehbar. Wenn wir uns jedoch fragen, wer dann den Friseur rasiert, hat diese Logik ein Ende.

Ein Paradoxon ist also etwas, das wir zwar mit dem Verstand nicht erfassen können, das aber zweifellos dennoch existiert. Es gibt nun einmal mehr Dinge zwischen Himmel und Erde, als die Schulbuchweisheit uns lehrt.

In Science-Fiction-Filmen, in denen es um Zeitreisen geht, spielt das Paradoxon eine besonders grosse Rolle (zum Beispiel in der „Zeitmaschine“ oder im neueren Film „Zurück in die Zukunft“). Angenommen, es ist eines Tages tatsächlich möglich, Zeitreisen durchzuführen, wie es von Wissenschaftlern des CALTECH-Instituts in Pasadena (USA) mathematisch bestätigt wurde. Ein solcher Zeitreisender „fährt“ nun in die Vergangenheit und tötet einen seiner Vorfahren. In diesem Fall dürfte er ja gar nicht existieren!

Übung

Zeichnen Sie auf nachfolgender Linie den Bereich ein, von wo bis wo Ihrer Ansicht nach die Gegenwart ist:

Vergangenheit

Zukunft

|-----|

Bevor Sie weiterlesen: Notieren Sie, welche Überlegungen zu Ihrer Ansicht geführt haben:

Wie gross war der Bereich? Haben Sie einen Zentimeter oder mehr eingezeichnet oder nur einen Strich in der Mitte gemacht?

Wie dem auch sei, sicherlich hat Sie diese kleine Übung stark gefordert. Tatsache ist aber: In Wirklichkeit ist diese Aufgabe nicht lösbar! Denn jede noch so lange Zeitspanne beinhaltet Zukunft und Vergangenheit. Ein Beispiel: Sprechen Sie jetzt langsam, laut und deutlich folgendes Wort:

J E T Z T

Als Sie sich vorgenommen haben, JETZT auszusprechen, war es noch Zukunft. In dem Moment als Sie JETZT gesagt hatten, war es bereits Vergangenheit. Vielleicht denken Sie, dass der Moment, in dem Sie JETZT gesagt haben, Gegenwart gewesen sei. Doch das ist so auch nicht richtig. Denn bereits in dem Augenblick, als Sie zum ersten ‘T’ kamen, war das ‘JE’ bereits Vergangenheit. Sie können JETZT so schnell aussprechen, wie Sie wollen, es ist niemals reine Gegenwart. Das JETZT ist definitiv *nicht* lokalisierbar. Und trotzdem leben wir *nur* in der Gegenwart. Auch wenn wir an etwas Vergangenes denken oder Visionen von etwas Zukünftigem haben, sind wir hier im JETZT.

Schauen wir uns ein paar weitere interessante Paradoxa an, die auch Ihnen teilweise schon begegnet sind:

- Der einzige Weg heraus führt mitten hindurch.
 - Die Frage ist die Antwort.
 - Wenn ich meine Angst loswerden will, muss ich sie umarmen.
 - Eine Flamme gibt Licht, während sie sich verzehrt.
 - Wer mit Ungeduld auf Früchte wartet, versäumt es, sich über die Blüten zu freuen.
 - Jede Neuschöpfung verursacht Zerstörung.
 - Den Sinn des Lebens muss jeder für sich erarbeiten und doch kann es niemand allein tun.
 - Der Weg ist das Ziel.
-

Dieses letzte Paradoxon wollen wir uns etwas näher betrachten. Denn im Umwandlungsprozess vom Haben- und Seins-Menschen wird es Sie begleiten.

Vielleicht kennen Sie den Film „Am goldenen See“ mit Henry Fonda. Er versucht den ganzen Sommer lang mit seinem Enkel einen großen Fisch zu fangen. Sie benutzen verschiedene Angeln, finden die richtige Tageszeit heraus und entdecken dann auch die besten Plätze am Seeufer. Als der Fisch endlich anbeißt, ist der Enkel begeistert und freut sich auf das gute Abendessen. Henry Fonda aber will den Fisch leben lassen. Er erklärt seinem erstaunten Enkel, dass die Freude und wahre Herausforderung allein im Versuch gelegen habe, den großen Fisch zu fangen. Der Fisch selbst war gar nie sein Ziel. Nach einigen Überlegungen versteht sein Enkel das, und sie schenken dem Fisch das Leben.

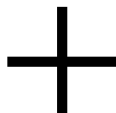
Nicht das Ziel selbst ist also ausschlaggebend, sondern Ihr persönlicher Entwicklungsprozess dorthin. Entwicklung bedeutet „Wie“. Ähnliches meinen auch die folgenden Sätze:

- Es liegt nicht daran, *was* er gesagt hat, sondern *wie* er es gesagt hat.
- Entscheidend ist nicht, *wofür* er sich entschieden hat, sondern *wie* er zu dieser Entscheidung gekommen ist.

„Machen Sie sich bitte, soweit als möglich, bewusst, dass Erfolg nun anders zu definieren ist als bisher. Nicht die Tatsache, dass man überlebt (durch „Haben“), sondern die Qualität jedes Augenblicks unseres Lebens (das „Sein“) ist ausschlaggebend. Erfolg ist kein Ziel, das man anstrebt, kein Ort, den man jemals erreichen kann. Erfolg ergibt sich aus der Qualität Ihres persönlichen Lebensweges.“

Jennifer James

Der Lebenssinn liegt in der *Einheit* und nicht in der *Polarität*. Also nur indem wir aufhören zu ‚ur-**teilen**‘, ob etwas gut oder böse, schön oder hässlich, positiv oder negativ ist, fühlen wir uns selbst wirklich in unserer Mitte *zentriert*. Dass jedoch auch die Einheit für uns gar nicht fassbar ist, geht aus dem alten Symbol des Kreuzes hervor.



Das Symbol des Kreuzes, das bereits lange vor dem Christentum bekannt war und verwendet wurde, stellt die Dualität dar. Im waagerechten Balken ist es das irdische Leben, unser Streben, Wollen und Werden (linke Gehirnhälfte). Die meisten Menschen nehmen nur diese Seite ihres Daseins ernst. Da die Ebene des Intellekts, des Verstehens und der Wissenschaft unser Leben beherrscht, glauben sie, es genüge vollauf für die Lebensführung. Die Existenz auf dieser Ebene ist aber sehr begrenzt, manchmal sogar beängstigend eng – deshalb das grosse äussere Sicherheitsstreben durch Anhäufung von materiellen Gütern, Versicherungen, Bankkonten, Militärmacht usw.

Der senkrechte Balken bedeutet die Anerkennung eines ganz anderen Bereiches, welcher den Anschluss an die eigentliche Quelle des Lebens symbolisiert. Er stellt das Sein, im Gegensatz zum „Werden“ in der Horizontalen dar, die ‚Re-ligio‘ (Rückbindung zum Absoluten, das auch Gott genannt wird). Die Senkrechte bezeichnet auch den Kanal, durch welchen uns aus einer unendlichen Quelle Liebe, Urvertrauen, Harmonie und Intuition (rechte Gehirnhälfte) zufließen.

Die Mitte der beiden Balken symbolisiert den Punkt der Gegenwärtigkeit, das ICH BIN, die bedingungslose Liebe, die Akzeptanz des JETZT. Und auch hier ist diese Einheit wieder weder fass- noch messbar. Denn je näher wir den Schnittpunkt der Senkrechten und Waagerechten betrachten, es bleibt immer eine Fläche, eine Dualität von Horizontal und Vertikal. Den Schnittpunkt können wir nicht greifen. Und trotzdem existiert er und mit ihm die Einheit.

Ein Paradoxon will uns also auch aufzeigen, dass der Sinn des Lebens nicht durch „Entweder-Oder“ zu definieren ist. Er kommt aus unserem Inneren, und wir selbst erschaffen ihn. Dieser Vorgang kann mit der Arbeit eines Bildhauers verglichen werden, der versucht, seine Vision mit Hilfe des Mediums Stein Wirklichkeit werden zu lassen. Das Medium selbst nimmt Einfluss auf das Schaffen des Künstlers. Für seine weltberühmte Skulptur des David nahm Michelangelo einen Marmorblock, der von anderen Bildhauern verworfen worden war – er hatte einen groben Fehler. Der Stein selbst diktierte die Skulptur, aber es war Michelangelo, der alles wegmeisselte, was nicht zu David gehörte. Das Ergebnis ist eines der grössten Kunstwerke der Welt.

Jeder von uns hat die Aufgabe, unsere Vision, die wir im Herzen tragen, in Stein zu meißeln und ein Kunstwerk entstehen zu lassen. Den Sinn des Lebens zu erkennen, ist eine innere Reise. Nur Sie selbst können diese entscheidende Frage beantworten, die nie ein für allemal beantwortet werden kann. Sie passt sich der Struktur des Steins ständig neu an. Der Weg wird zum Ziel.

Ein weiteres Paradoxon, das Ihnen vermutlich auch schon begegnet ist, lautet:

**Wenn ich etwas festhalten will, verliere ich es;
wenn ich es loslasse, bleibt es.**

Wollen wir die Katze unbedingt streicheln, weicht sie zurück, lassen wir es jedoch geschehen, kommt sie auf uns zu. Genauso verhält es sich mit Geld, in einer Partnerschaft, überall im Leben, sogar beim Einschlafen.

„Der Schlaf ist wie eine Taube. Wenn du deine Hand ruhig ausstreckst, kommt sie herbei und lässt sich darauf nieder, wenn du sie aber ergreifen willst, fliegt sie davon.“

P. Dubois

Schreiben Sie auf, wann und wie Ihnen ein solches Paradoxon bereits begegnet ist:

Die Amerikanerin *Barbara J. Braham*, Seminarleiterin für mentales Training, hat noch einige weitere Paradoxa aufgeführt, die auch für Ihren persönlichen Lebensweg von Bedeutung sein können. Führen Sie dazu folgende Übung durch.

Übung

Lesen Sie jeweils eines der Paradoxa, und versuchen Sie, Ihre persönlichen Erfahrungen mit diesem Paradoxon niederzuschreiben. Zu Beginn ein Beispiel:

Je mehr sich etwas verändern soll, desto mehr bleibt es gleich.

Ich war mit meiner Arbeit nicht zufrieden, deshalb wechselte ich den Arbeitsplatz. In der neuen Firma gefiel es mir viel besser – für einige Zeit. Inzwischen bin ich wieder unzufrieden. Ich habe zwar die Firma gewechselt, aber keine wirkliche Veränderung erreicht. Meine Arbeit ist im Grunde die gleiche geblieben.

Will ich etwas im Griff haben, so lasse ich es los.

Um andere zu verändern, ändere ich mich selbst!

Jedes Ende ist gleichzeitig ein Neubeginn.

Um teilhaben zu können, muss ich mich lösen.

Innere Grösse entsteht nicht durch Addition, sondern durch Subtraktion.

Wer Sicherheit haben möchte, muss sich verletzlich machen.

Je mehr ich lerne, desto weniger weiss ich.

Schreiben Sie jetzt noch ein eigenes Paradoxon auf:

Was ist meine wirkliche Lebensaufgabe?

Vielleicht haben Sie auch schon einen sogenannten Zielfindungsprozess durchlaufen. Sie haben sich mit der Frage beschäftigt, was Ihre persönlichen Ziele sind, die Sie erreichen möchten. Ist es Ihnen dabei auch so ergangen, dass Sie sich irgendwann gefragt haben, was denn überhaupt Ihre Bestimmung sei? Ob es nicht etwa Ziele geben könnte, die für Ihren Lebensweg bereits vorbestimmt sind – also eine Art von Berufung?

In der Tat hat jeder Mensch eine solche Berufung. Doch die wenigsten erfahren sie. Wieviel Menschen arbeiten nicht etwa deshalb, weil sie sich in dieser Arbeit wohl fühlen, sondern nur um ihren Unterhalt zu finanzieren? Eine Berufung weist jedoch nicht diese egozentrischen Züge beziehungsweise Abhängigkeiten auf. Sie äussert sich eher im Dienst an Mitmenschen. In der deutschen Sprache ist diese Einstellung noch ersichtlich. Schliesslich heisst es da „ver-**dienen**“ und nicht „aus-**nutzen**“. Natürlich dürfen wir für unsere Berufung Geld bekommen. Sie erinnern sich sicher noch an das Kapitel 11.3 in der letzten Lehreinheit.

Während der letzten zwei Monate haben Sie sich bereits im Ansatz Gedanken darüber gemacht, ob Ihre Ziele auch mit Ihrer Berufung übereinstimmen. Mit der nachfolgenden Meditation können Sie diese Analyse noch vertiefen.

Wir gehen davon aus, dass es Ihnen – nach der Vorstufe zum Mental-Training während der letzten zwei Monate – möglich ist, alle Ihre Sinne auch beim Lesen imaginativ zu stimulieren. Wir werden nun gleich eine Reise in einem Heissluftballon machen. Sie durchleben alles mental direkt, sehen die Farben des Ballons, hören die Vögel singen, spüren den warmen Wind auf Ihrer Haut und atmen die frische Luft ein. – Sind Sie bereit? O.k., dann sorgen Sie jetzt dafür, dass Sie während der nächsten zwanzig Minuten nicht gestört werden.

Übung

Entspannen Sie sich nach der Methode 3-2-1 (Sie behalten dabei die Augen offen) und lesen Sie weiter, sobald Sie vollkommen entspannt sind. Nach jedem ☺ halten Sie inne und verweilen einen Moment in der zuvor beschriebenen Szene.

Ich gestalte mir mit allen Sinnen ein Bild, wie ich diesen Raum verlasse und mich auf eine grosse Wiese begeben. ☺

Auf dieser Wiese sehe ich einen grossen Heissluftballon. Ich gehe zu diesem Ballon hin. Der Korb ist so gross, dass ich bequem darin Platz habe. Ich steige in den Korb. ☺

Der Ballon hebt ab und steigt mit mir höher und höher. Ich sehe, wie der Ort, indem ich wohne, immer kleiner wird. ☺

Immer grösser wird die Distanz zum Abflugpunkt. Ich erkenne ganze Städte, Flüsse und Täler. ☺

Der Ballon steigt weiter und weiter. Ich erkenne jetzt ganze Kontinente. ☺

Ich nähere mich derselben Höhe, wo die Satelliten die Erde umkreisen. Ich nehme alles klar und deutlich wahr. Ich sehe die Erdkugel bis ins kleinste Detail, dieses paradiesische Juwel, meine materielle Heimat, meinen Lebensraum für dieses Leben. ☺

Ich stelle mir nun vor, wie ich diese Erde, mit all den Pflanzen, Tieren und Menschen, der Erde, Luft und dem Wasser, die gesamte Natur und die zwischenmenschlichen Beziehungen, nach meiner Rückkehr aus dem All antreffen und für den Rest meines Lebens haben möchte. ☺

Ich habe eine positive Vorstellung, ein konkretes Wunschbild, von meiner Traumerde und erkenne auch mich selbst darin. Was tue ich gerade? – Welche Tätigkeit führe ich aus, damit meine Traumerde so erhalten bleibt? ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

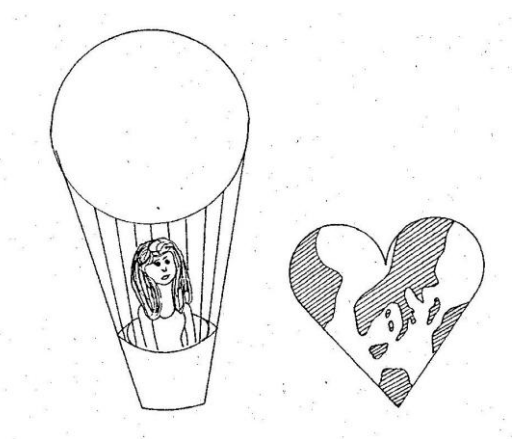
Der Ballon hat angefangen zu sinken. Langsam schwebt er meiner irdischen Heimat entgegen. Die Erde mit ihren Meeren und Kontinenten wird grösser und grösser. ☺

Ich erkenne die ersten Flüsse und Städte. Behutsam nähere ich mich meinem Abflugort. Schon kann ich die Wiese deutlich erkennen. ☺

Sachte setzt der Korb auf. Ich steige aus, überquere die Wiese und gehe in das Haus, in den Raum, wo ich mich im Moment tatsächlich befinde. ☺

Ich nehme bewusst die Worte wahr, die ich jetzt lese. Ich bin wieder vollständig im Hier und Jetzt!

Notieren Sie jetzt gleich schriftlich die Erfahrungen, die Sie während Ihrer Reise gemacht haben:



Überlegen Sie sich, ob Ihre Ziele eventuell in Widerspruch zu diesem Erlebnis stehen könnten und passen Sie sie entsprechend an. Helfen Ihre Ziele mit, Ihre Traumerde zu verwirklichen, so dürften diese auch nicht gegen, sondern nur im ‚Ein-klang‘ mit der Natur erreichbar sein. Haben Sie dann Ihre persönliche Bestimmung nicht schon gefunden?

Fassen Sie Ihre Gedanken darüber kurz zusammen:

Wenn Sie die Vision von Ihrem „wahren Ich“ zum Leben erwecken, fangen Sie an „aus der Mitte“ zu leben. Sie haben sich vom Haben-Menschen zum Seins-Menschen entwickelt. Für Haben-Menschen gültige Ausdrücke wie „fremdgesteuert“, „marktgesteuert“ oder „wertgesteuert“ treffen nicht mehr auf Sie zu. Von einem Mensch, der den Sinn seines Lebens verwirklicht, wird gesagt: „Er lässt sich von seiner Sehnsucht leiten“, oder: „Er lässt sich von seiner Intuition leiten.“ Welcher Ausdruck gefällt Ihnen besser, „gesteuert werden“ oder „sich leiten lassen“?

Sie verkörpern nun eine wahre Persönlichkeit, denn Sie handeln vollständig nach Ihren inneren Werten. Unabhängig von Besitzstreben und der Meinung anderer tun Sie das, was Sie als lohnenswert und sinnvoll empfinden. Ihr Ziel dient nicht nur Ihnen selbst, sondern auch der Natur und Ihren Mitmenschen. So ist Ihr Weg ein Weg für alle geworden, und Sie können sich sicher sein, dass Sie viele andere auf diesem Weg unterstützen werden.

Trotzdem können Sie Ihren Weg nur alleine gehen. Jeder hat seinen eigenen Weg. Es gibt so viele Lebenswege, wie es Seelen gibt. Jeder Lebensweg ist ebenso einzigartig wie der Mensch selbst. Prägen Sie sich das ein. Denn nur so werden Sie wirklich unabhängig und damit selbständig.

Seien Sie gut zu sich!

Sie sind der einzige Mensch, der Sie Ihr ganzes Leben begleitet.

Sie haben sich bereits mit den Kapiteln über die Partnerschaft auseinandergesetzt. Nehmen Sie denn auch dies zur Kenntnis: Es kann sein, dass wir auf unserem Weg von einer anderen Seele ein Stück weit begleitet werden. Doch bestehen Sie nie darauf, dass diese andere Seele auch Ihren Weg zu gehen hat. Wenn Sie eine Fahrt von einem Pariser Vorort zu einem Bergdorf in Österreich machen, so nehmen Sie vermutlich zuerst die Metro, dann den TGV, anschliessend den Schnellzug, schliesslich den Regionalzug und danach noch den Bus. Vielleicht treffen Sie jemanden im Schnellzug, der dann sogar auch noch den Regionalzug nimmt. Aber dann trennen sich ihre Wege vermutlich wieder. Im Leben ist es ähnlich. Jeder hat seine eigenen Aufgaben, die er sich für dieses Leben ausgesucht hat. Genausowenig sinnvoll ist es, wenn Sie selbst von Ihrem Weg abkommen, um der anderen Seele zu folgen. Behalten Sie ihre Selbständigkeit und geniessen Sie die Momente, die Sie mit anderen gemeinsam verbringen dürfen.

„Der kreative Mensch ist ständig auf der Suche nach sich selbst, nach einer Neuformung seiner eigenen Identität. Er möchte durch das, was er schafft, seinem Leben eine Bedeutung für unser Universum geben ... Die bedeutsamsten Momente seines Lebens sind jene, wo er neue Einsichten gewinnt oder etwas Neues entdeckt; und diese Momente sind hauptsächlich, wenn nicht ausschliesslich, jene Momente, wo er alleine ist.“

Anthony Storr

So lebe ich im Einklang mit der Natur

Die Welt verändert sich in ständig wachsendem Tempo. So empfinden wir es zumindest. Dieses Gefühl ist für uns Erdenbewohner gar nicht so falsch. Gerade mit Blick auf die Jahrtausendwende sind immer mehr Hiobsbotschaften zu vernehmen. Längst verstorbene Propheten werden zitiert, und namhafte Persönlichkeiten predigen eine sofortige Umkehr zum Wesentlichen und Massvollen. Jeder einzelne Erdenbürger spürt in sich selbst einen Wandel. Denn dass es so nicht weitergehen kann, ist jedem klar. Dass fast alle Problementwicklungen mit unserem materiellen Verbrauch zusammenhängen, ist den meisten auch bewusst. Doch bei sich selbst anfangen will keiner, obschon die Regeln des Wachstums längst bekannt sind:

1. In einem begrenzten Raum kann es kein grenzenloses Wachstum geben.
2. Für jedes gesunde und natürliche Wachstum gibt es eine optimale Obergrenze.
3. Alle Teile eines Organismus müssen sich in ihrer Entwicklung am Ganzen orientieren.
4. Alle Entwicklungen, die gegen diese naturgegebenen Gesetzmässigkeiten verstossen, sind zum Zusammenbruch verurteilt.

Prof. Dr. Dennis Meadows von der Universität New Hampshire konnte diesen Zusammenbruch bereits in den siebziger Jahren in einem komplexen Simulationsmodell vorhersagen. Seine Erkenntnisse hat er in dem Buch „Grenzen des Wachstums“ (Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit) erläutert. Das Computermodell brauchte 1991 der anhaltenden Entwicklung nur leicht angepasst zu werden. Die Resultate sind nicht gerade erfreulich, jedoch absolut natürlich.

Werden nicht umgehend wesentliche Veränderungen vorgenommen, erleben die meisten von uns noch einen gewaltigen Ökozusammenbruch: Die Erdbevölkerung soll in etwa zwanzig Jahren auf rund 3 Milliarden sinken. Auch sogenannte „Umweltärzte“ können den menschlichen Organismus nicht mehr entgiften. Das Immunsystem wird durch die Umweltbelastungen derart geschwächt, dass alte Seuchen wieder ungehindert ausbrechen und neue Viruskrankheiten vielen den Rest geben.

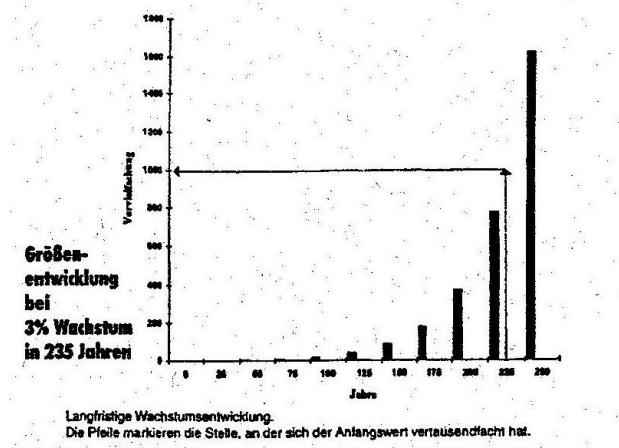
Hinauszögern könnten dies von der Umgebung geschützte Lebensräume (Biosphären), bis sich die Natur erholt hat. Ferner wird die Klimaveränderung (erzeugt durch Schadstoffüberlastung) in erhöhtem Masse Umweltkatastrophen hervorrufen. Das „Immer-mehr-haben-wollen“ des Menschen findet sein

erbärmliches Ende. Die Umkehr zum Wesentlichen kann Schmerzen verursachen. Wollen wir es aber wirklich zum äussersten kommen lassen?

Die Ursache für unsere „krebsartige“ Entwicklung ist jedoch nicht nur beim einzelnen alleine zu suchen. Forschen wir weiter, stossen wir letztlich auf ein völlig falsch angelegtes Element im System: die Zinswirtschaft. Ein Beispiel: Hätte jemand im Jahre 0 einen Pfennig zu 5% Zins angelegt, so hätte er 1990 Anspruch auf 134 Milliarden Goldkugeln in der Grösse unseres Erdballs gehabt (ist in Zahlen gar nicht mehr auszudrücken...). Zins und Zinseszins destabilisieren unsere Marktwirtschaft entscheidend. Unser heutiges Finanzsystem ist es, das unsere Marktwirtschaft unter künstlichen Absatzzwang stellt. *Prof. Dr. Hans-Christoph Binswanger* von der Universität St. Gallen hat dies ansatzweise erkannt:

„Wir sind mit einem Wachstumszwang konfrontiert. ... Wachstum der Wirtschaft und Schrumpfung der Natur oder Wahrung der Natur und Schrumpfung der Wirtschaft. Dieses Dilemma kann in einem Ausmass gemildert werden, wenn das Zinsniveau sinkt.“

Darüber hinaus schlägt er eine ökologische Steuerreform vor, mit der die auf Kosten der Natur verbrauchte „Energie“ besteuert wird. So werden alltägliche Güter, die wir wirklich brauchen, billiger und Luxusgüter, welche die Umwelt in erhöhtem Masse belasten, wesentlich teurer. Diese „Energiesteuer“ ist unseres Erachtens auch der einzig sinnvolle erste Schritt. Um ein unnatürliches Wachstum zu stoppen, reicht es jedoch noch nicht aus. Ein langfristig funktionierendes Wirtschaftssystem darf nicht unter Wachstumszwang stehen, da dies ja zwangsläufig zum Zusammenbruch führt. Nähme unsere Wirtschaft jährlich um nur 3% zu, wären wir bereits in weniger als 250 Jahren mit einer Vertausendfachung des Konsums und der entsprechenden Umweltbelastung konfrontiert!



Quelle: Der 3. Weg, 4/96

Dazu *Frank Bohner* in 'ECOregio' (1-2/96):

„Explodierende Geldvermögen erzwingen gleichsam ein Anwachsen der Verschuldung, um einen Zusammenbruch der Wirtschaft zu verhindern. Eine steigende Unternehmensverschuldung jedoch führt zwangsläufig zu wachsenden Zinslasten, die die Unternehmen zur Mehrproduktion veranlassen. Weil sich fast alle Betriebe in einer ähnlichen Lage befinden, entwickelt sich daraus ein allgemeiner, zinsbedingter Wachstumszwang. Aus diesem Grunde können sich die meisten Unternehmen die Produktion langlebiger Güter überhaupt nicht leisten. Statt dessen stellt man hochbezahlte Ingenieure ein, die dafür sorgen müssen, dass Produkte möglichst bald nach Ablauf der Garantiezeit ihren „Geist (!?)“ aufgeben. Nur durch ein Zinsniveau, das gegen Null tendierte, liesse sich der geschilderte Wachstumszwang verringern. Dies ist eine Grundvoraussetzung für eine wirklich ökologisch-soziale Marktwirtschaft. Man darf gespannt sein, wann diese doch eigentlich naheliegende Forderung auch von Politikern aufgegriffen wird.“

Eine Lösung muss also von der Finanzwirtschaft kommen. Gerade von der Ecke, wo eine vernünftige Kehrtwende bisher noch am stärksten verhindert wird.



Was hör' ich da? Geld ohne Zinsen?

Wovon soll ich denn leben? Dann müsste ich ja arbeiten wie Sie!

Doch wir können hoffen. Die neue Islamic Investment Bank in Bahrain will sich an den Gesetzen der Scharia (religiöses Gesetz des Islam) orientieren. So werden keine Zinsen verlangt, und die Bank darf nicht an Schweinen, Waffen, Schnaps oder Pornografie verdienen.

In der Schweiz entstand vor kurzem das Projekt „Ökopolis“ (Betonung auf ‘po’). Nachfolgend die offizielle Darstellung der staatlich unterstützten SAD (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Demokratie):

Immer grösser, immer schneller, immer stärker, immer mehr? – Unsere Antwort auf diesen Megatrend heisst Ökopolis.

Ökopolis ist eine Gegenbewegung zur Globalisierung der Märkte, zur Entwurzelung der Menschen und zur Zerstörung der Natur. Sie führt zurück zum Lokalen und stiftet Heimat. Ökopolis ist ein Ort, wo die Menschen im Einklang mit sich selbst und ihrem Gegenüber leben, wo sie wieder ganze Personen sind, mit Körper, Geist und Seele, mit allen Sinnen und den übersinnlichen Kräften. Sie bringen ihr ganzes Wesen in neue Formen des Zusammenlebens und der Zusammenarbeit ein. Sie schaffen einen Markt, der nicht gegen, sondern mit der Natur arbeitet.

Wir plädieren für eine Ökopolis als eine Kultur des Masses, des Echten und Natürlichen. Wir wünschen uns eine eigensinnige und weltverträgliche Schweiz – eine neue Schweiz als Ökopolis.

Dieser Konsens wurde nicht von irgendwelchen Phantasten entworfen, sondern von Persönlichkeiten aus Politik und Wirtschaft. Hier haben Menschen aus verschiedensten Parteien und Wirtschaftszweigen zusammengefunden. Ein Projekt, von dem man sicher noch hören wird.

Ein anderer Lösungsansatz drängt sich auf: Jeder fängt bei sich selbst an! Denken Sie daran: Allein unsere Wohlstandsregionen mit etwa 16% der Weltbevölkerung benötigen für Ihr Wirtschaftswachstum ca. 80% der Weltressourcen. Im Durchschnitt leben jeder Schweizer und jede Schweizerin vier Mal über dem natürlichen Niveau, das der Organismus Erde verkraften kann. Für andere Menschen in sogenannten ‘armen’ Ländern sind wir jedoch Vorbild. Es wird höchste Zeit, dass wir diesem Anspruch auch gerecht werden und uns zu tatsächlich guten Beispielen entwickeln.

Ein kostenloser und spielerischer Test zeigt Ihnen auf, wie sehr Sie bereits im Einklang mit der Natur leben. Hier erfahren Sie Ihren ökologischen Fussabdruck und haben sofort Klarheit: <http://www.footprint.ch>.

Eine Vorbildhaltung bedeutet nicht zwingend „Verzicht“, sondern ein Leben in Massen, eine Hinwendung zum Wesentlichen. Verzicht ist immer mit einem psychologisch negativen Erleben verbunden (siehe auch Kapitel 11.11). Erst indem wir Bescheidenheit als Erfolgsfaktor anerkennen, Freude und Schönheit in kleinen Dingen finden, verwandeln wir uns. Ein solcher innerer Reifeprozess kann nicht erzwungen werden. Das bedeutet nicht, auf wohl verdienten Lohn verzichten zu müssen. Ganz im Gegenteil (siehe Einheit 3, Kapitel 4.9): Unsere Marktwirtschaft funktioniert nur dann, wenn Geld fließt. Die Frage stellt sich: Wie kann ich Geld sinnvoll und im Einklang mit der Natur ausgeben?

Wir sind für unsere Welt verantwortlich. Der Spruch „Was kann ich schon tun“ entspringt falscher Resignation. Zwar können wir nicht aus dem System ausbrechen. Dennoch können wir sehr viel bewirken. Das fängt bereits beim Einkaufen an. Nur was wir kaufen, wird auch weiterhin produziert. Wir haben also einen enormen Einfluss auf den Markt und die Produktion. Hier drei einfache Etappen, wie auch Sie zum Gelingen beitragen können.

Schritt 1

Stellen Sie sich bei allem, was Sie erwerben wollen, die Frage: Brauche ich das wirklich, um zu überleben? Welche Motivation steckt hinter der Kauflust? Wie sinnvoll wäre diese Ware für einen Menschen in der dritten Welt? Will ich dieses Marktsegment, diese Firma wirklich unterstützen?

Führen Sie dieses Experiment mindestens einen Monat lang konsequent durch. Notieren Sie dann, wie es sich auf Ihr Kaufverhalten ausgewirkt hat:

Schritt 2

Ist das Produkt auch umweltverträglich? Oder schadet es mehr, als es nützt? Positives Denken allein reicht nicht aus. Handeln ist gefragt. Ergänzen Sie nachfolgende Liste mit eigenen Ideen. Sie dient Ihnen als Gedankenstütze. Halten Sie sich dann möglichst daran.



Reinigungsmittel	100% abbaubares Waschmittel, Spülmittel etc. (nur 'Bio'-Mittel sind gentechfrei!)
Elektrizität	Solaranlage ideal bei Neu- bzw. Umbauten, Solar-Gartenlampen, Geräte nach Gebrauch sofort ausschalten
Kleidung	Naturfasern, möglichst ohne chemische Zusätze (gilt auch für Farben!), Schuhe reparieren lassen,
Nahrungsmittel	aus rein biologischer Kultur, möglichst keine Importe
Verbrauchsartikel	möglichst Recyclingmaterial: Papier für Haushalt, Toilette, Briefe, Schnur etc. (oder aus Alternative für Holz, z. B. Hanf, Papyrus) KEINE (Plastik-)Verpackungen, eher PET, Glas
Abfall	möglichst Recycling: Papier, PET, Glas, Aluminium, Batterien, Öl
Informationen, News	Radio, Internet (allein für das Magazin „Spiegel“ z. B. werden wöchentlich ganze Waldregionen abgeholzt!)
Wasser	so wenig wie möglich – so viel wie nötig, eher kalt als warm

Mobilität	Zugreisen geniessen (schlafen, arbeiten, lesen, Bekanntschaften machen), Fahrrad (sportlich), wenn Auto erforderlich: Fahrgemeinschaften bilden und Strecken verbinden, Car-Sharing
Urlaub	Je weiter desto schöner?! Es gibt sehr viele traumhafte (Kraft-)Plätze in unserer Nähe. Warum nicht wandern gehen?
Sport	Welche Sportarten verbrauchen nur wenig oder gar keinen Strom, Treibstoff usw.?
Wohnen	Naturmaterialien aus der Region

Jetzt sagen Sie sich vielleicht: „Dann lebe ich ja wie ein Eremit!“ Gegenfrage: „Was wäre falsch daran, wenn Sie diese Lebensform geniessen könnten?“ Sie sehen, es bedarf in der Tat eines inneren Prozesses, um wieder „normal“ zu werden und unsere materialistischen Exzesse zu überwinden. Doch sind wir diese Umkehr nicht unseren Nachkommen schuldig? Immer mehr Menschen wissen nicht nur um unsere Situation auf der Erde, sondern handeln auch dementsprechend. Zu welcher Gruppe möchten Sie gehören? Zu den ratlosen Zuschauern oder zu den handelnden Pionieren?

Schritt 3

Gehen Sie täglich dem Gedanken nach, wie Sie Ihr vorbildhaftes Verhalten noch verbessern könnten. Gehen Sie einmal davon aus, jeder Mensch auf der Welt würde Ihr (Konsum-)Verhalten nachahmen. Trägt Ihr Handeln zu einem Leben in Liebe und Harmonie mit der Natur bei?

Notieren Sie, ob und wie sich dieser letzte Schritt in einem Monat auf Ihr Leben ausgewirkt hat:

Denken Sie an das Gesetz der kritischen Masse. Schon ganz wenige Menschen, die konsequent und von innen heraus wieder im Einklang mit der Natur leben, können den grossen Rest der Zeitgenossen auf ihre Seite ziehen. Das ist ansatzweise auch im jetzigen System möglich.

In einem Kloster fernab der technischen Zivilisation lebte ein Meister, der oft von Suchenden aufgesucht und befragt wurde. Auf einer seiner Pilgerreisen traf auch Klugewitz dort ein. Dem Weisen stellte er die Frage: „Wie kann man den Zeitpunkt bestimmen, da die Nacht schwindet und der Tag beginnt? Ist es dann, wenn man von weitem ein Pferd von einem Esel unterscheiden kann?“ „Das ist es nicht“, antwortete der Weise. „Also dann vielleicht wenn die Sonne hinterm Horizont hervorkommt?“ – „Nein, auch das ist es nicht.“ – „Wird es dann Tag, wenn man in einem Kilometer Entfernung einen Baum ausmachen kann?“ – „Ich muss dich schon wieder enttäuschen“, meinte der Weise. „Wann ist es dann?“ wollte Klugewitz verzweifelt wissen. „Es ist dann“, sagte der Weise, „wenn du in das Angesicht irgendeines Menschen schaust und darin deine Schwester oder deinen Bruder erkennst. Dann wird es Tag, und die Finsternis schwindet. Solange dies nicht geschieht, ist es Nacht auf unserer Erde.“

Je mehr mitmenschliche Wärme, je mehr Kontakte und Geborgenheit eine Gesellschaft dem einzelnen zu geben vermag, umso weniger Energie braucht sie.“

Werner Geissberger

Übung

*Schaffen Sie in Ihrer nächsten Umgebung eine herzlichere Atmosphäre. Je mehr Geborgenheit wir anderen Menschen schenken können, desto weniger Statussymbole – und somit Energieaufwand – benötigen sie zum Kompensieren des vermisst geglaubten Gefühls. **Liebe hilft, Energie zu sparen!** So unglaublich es*

klingt, so wirkungsvoll ist es auch. Machen Sie die Erfahrung gleich selbst. Ein kleines bedingungsloses Geschenk hier, ein herzhaftes Lächeln allerorts, ein lustiges Fax da und eine nette Karte dort. Lassen Sie Ihre Kreativität arbeiten. Wie könnten Sie anderen eine Freude machen?

Erfinden Sie möglichst oft etwas anderes. Interessieren Sie sich für die Anliegen anderer Menschen. Geben Sie anderen das Gefühl, dass Sie sie mögen. Gehen Sie konsequent vor – arbeiten Sie zu Beginn vielleicht sogar mit Ihrem Tagebuch. Notieren Sie nachfolgend Ihre Erfahrungen nach zwei Monaten:

Im Büro: _____

Zu Hause: _____

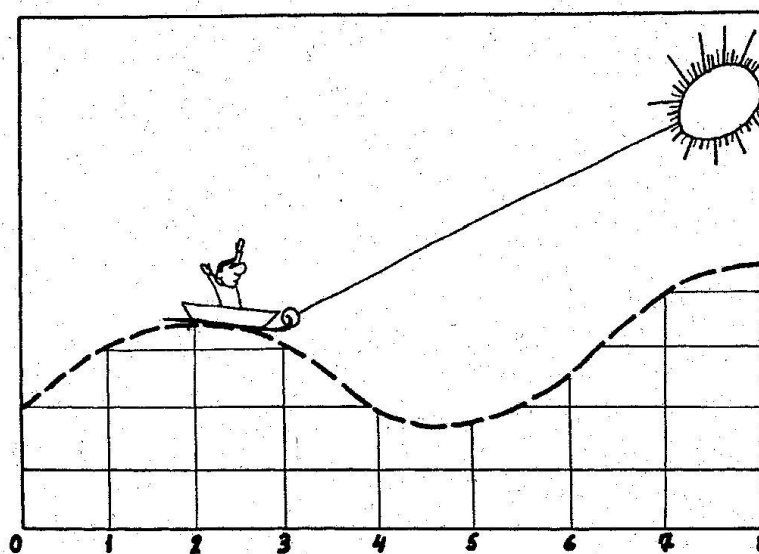
Unterwegs: _____

Bei Freunden: _____

In der Verwandtschaft: _____

Zusammenfassende Erkenntnisse: _____

Sie sehen, Ihr Denken, Fühlen und Handeln kann die Welt – zumindest einen kleinen Teil davon – wesentlich verändern. Sie sind wichtig – die Welt braucht Sie! Durch diesen Lehrgang haben Sie die wichtigsten und wirkungsvollsten Werkzeuge in der Hand, um Ihre Zukunft positiv und erfolgreich zu gestalten. Mit Ihrem vorbildhaften Verhalten sind Sie für viele andere wie ein Licht in dieser Welt der Dämmerung. Andere können sich vertrauensvoll an Ihnen orientieren.



Das heisst nicht, dass Sie keine Fehler mehr machen dürfen. Das kann immer noch vorkommen. Aber Sie haben gelernt, richtig damit umzugehen. Es heisst auch nicht, dass Sie keine Enttäuschungen mehr erleben werden. Null Enttäuschung kann es nur dann geben, wenn wir keine Zielvorstellungen, keine Visionen mehr haben. Dann kommen wir aber vielleicht ganz woanders hin, als wir wollten. Enttäuschungen gehören zum Leben wie das Wasser zum Meer. Die Kunst besteht darin, richtig mit Enttäuschungen umzugehen. Und das können Sie! – Sie vertreten Ihre Meinung und folgen Ihren Zielsetzungen. Sie wissen um die intuitive Führung und beachten diese. Sie sind eine spirituelle Persönlichkeit.

* * * * *