

INHALT

Zur Zukunft fähig werden – Vorwort zur deutschen Ausgabe von Nikolaus Einhorn und Norbert Gahbler	11
Grußwort des Dalai Lama	13
Vorbemerkungen von Joanna Macy	15
Vorwort von Molly Young Brown	21
1 FÜR DAS LEBEN	25
Die Entscheidung für eine nachhaltige Welt	26
Der Große Wandel	28
I. „Rettungsaktionen“ zum Schutz des Lebens auf der Erde	29
II. Die Analyse struktureller Ursachen und die Schaffung alternativer Strukturen	30
III. Eine veränderte Wahrnehmung der Realität – kognitiv und spirituell	33
2 DIE GRÖSSTE GEFAHR – APATHIE: GLEICHGÜLTIGKEIT, DIE VERSTAND UND HERZ ABSTUMPFFEN LÄSST	38
Schmerz um die Welt	40
Psychologische Ursachen der Verdrängung	41
Angst vor dem Schmerz	41
Angst vor der Verzweiflung	41
Angst davor, als schwach zu gelten	42
Mangelndes Vertrauen in die eigene Intelligenz	42
Angst vor der eigenen Mitschuld	43
Angst davor, andere zu beunruhigen	44
Angst, als labil oder als zu emotional zu gelten	44
Glaube an ein eigenständiges Selbst	45
Angst vor der eigenen Machtlosigkeit	45
Sozioökonomische Ursachen der Verdrängung	46
Massenmedien	46
Zeit- und Arbeitsdruck	47
Soziale Gewalt	48

Konsequenzen der Verdrängung	48
Innere Zerrissenheit und Entfremdung	49
Ersatzhandlungen	50
Schulduzuweisung und die Suche nach Sündenböcken	50
Politische Passivität	51
Schmerzlichen Nachrichten ausweichen	51
Die Beeinträchtigung unseres Intellekts	51
Das Burnout-Syndrom	51
Das Gefühl von Ohnmacht	52
Sich daraus befreien	52
3 DAS GRUNDLEGENDE GEHEIMNIS: UNSERE WAHRE NATUR, UNSERE MACHT	55
Systemtheorie	56
Wie sich das Leben selbst-organisiert	57
Feuer, Wasser und das Gewebe	58
Der holonische Wandel des Bewusstseins	59
Die Gaia-Theorie	61
Positiver Zerfall	61
Tiefe Ökologie	62
Die Überwindung des Anthropozentrismus	63
Das ökologische Selbst	64
Immer tiefer fragen	65
Verwandte Bewegungen: Ökofeminismus, Ökogerechtigkeit, Ökophilosophie	65
Das Alte Wissen	67
Die Abrahamitischen Religionen	68
Erdreligionen	69
Buddhistische Lehren	69
Die wahre Natur unserer Macht, unserer Kraft	71
Macht über (jemanden oder etwas)	71
Macht mit (jemandem oder etwas)	72
Macht und Feedback	73
Die Macht der Enthüllung und der Verweigerung	74
Synergie und Gnade	75
4 DIE ARBEIT, DIE WIEDER VERBINDET	77
Die Ziele der Arbeit	78
Theoretische Grundlagen	79

Die Shambhala-Prophezeiung	81
5 DAS ANLEITEN VON GRUPPEN	84
Teil 1	84
Warum in Gruppen arbeiten?	84
Die Rolle des Anleitens	86
Mit starken Gefühlen arbeiten	87
Persönliche Verzweiflung und gesellschaftliche Verzweiflung	89
Schwierigkeiten beim Anleiten von Workshopgruppen	91
Teil 2	92
Die äußeren Bedingungen des Workshops	92
Der Ablauf	93
Eröffnung des Workshops	95
Hilfen für die Teilnehmenden: offenes Sprechen und aktives Zuhören ...	97
Die Gruppenenergie stützen und die aktive Teilnahme wachhalten	100
Beendigung des Workshops	103
6 WIR BEGINNEN MIT DANKBARKEIT	107
Der Wert der Dankbarkeit	107
Übungen	109
Warmwerden: Öffnung durch Atem, Körper, Tönen und Stille	109
Die Eröffnungsrunde	112
Brainstorming über den Großen Wandel	114
Vertrauensspaziergang: „Schau in den Spiegel“	115
Das Thema Dankbarkeit im weiteren Verlauf des Workshops	117
7 VERZWEIFLUNGSARBEIT: UNSEREN SCHMERZ UM DIE WELT	
ANNEHMEN UND WÜRDIGEN	118
Vorbemerkungen zum Anleiten dieser Übungen	119
Übungen	121
Sich mitteilen in kleinen Gruppen	121
Mitten im Leben	122
Offene Sätze	128
Es ist mir egal	130
Das Wahrheitsmandala	132
Das Verzweiflungsritual	137
Spontanes Schreiben	142
Innere Bilder mit Farben oder mit Ton gestalten	143

8 DIE WENDE: MIT NEUEN AUGEN SEHEN	147
Wie geschieht diese Wende?	148
Teil I	151
Schlüsselkonzepte	151
Hinweise für die Vermittlung der Schlüsselkonzepte	152
Teil II: Übungen	154
Das System-Spiel	154
Wachsende Ringe	158
Das Wiegen	159
„Sage mir, wer du bist“	165
Der Tanz zur Zerstückelung des Egos	167
Meine Entscheidungen in diesem Leben	169
Das Rad des Großen Wandels	174
9 DIE TIEFE ZEIT: WIE WIR UNS WIEDER VERBINDEN MIT DEN GENERATIONEN DER VERGANGENHEIT UND DER ZUKUNFT	177
Ein gesünderes Verhältnis zur Zeit	177
Übungen	179
Die Anrufung der Wesen der drei Zeiten	179
Die Gaben der Vorfahren ernten	180
Heute in dreißig Jahren	186
Tonbandaufnahmen aus der Zukunft	189
Ein Brief aus der Zukunft	190
Der Doppelkreis	191
10 DIE KONFERENZ DES LEBENS: EIN BUND MIT DER NATÜRLICHEN WELT	195
Entstehung und Ziel der tiefenökologischen Arbeit	196
Übungen	198
Bericht an Häuptling Seattle	198
Die evolutionären Geschenke der Tiere	200
Das evolutionäre Erinnern	202
Das Bestiarium	208
Der Klagekreis	209
Die Konferenz des Lebens	211
11 HINAUSGEHEN – AUF DIE REISE INS LEBENDIGE LEBEN	218
Was haben wir gelernt, was bringen wir mit in unser Alltagsleben und in unsere Lebenszusammenhänge?	219
Übungen	221

Geschichten von der Macht	221
Wie wir uns unsere Macht und Kraft vorstellen	222
Ziele und Hilfsmittel	223
Beratungsgruppen	226
Das Klärungskomitee	227
Aktionen vorbereiten	231
Wir verneigen uns vor unseren Widersachern	233
Darüber sprechen, was uns mit Sorge erfüllt und was uns Hoffnung macht – Die Übung	236
Darüber sprechen, was uns mit Sorge erfüllt und was uns Hoffnung macht – Ein Leitfaden	237
Netzwerk-Arbeit	239
Hindernisse überwinden	240
Den eigenen Weg bekräftigen	241
Der Kreis der Segnung	242
12 MEDITATIONEN FÜR DIE REISE INS LEBENDIGE LEBEN	244
Das Gewebe des Lebens	245
Gaia-Meditation	247
Meditation über den Tod	249
Meditation über die liebevolle Freundlichkeit	250
Das Durch-Atmen	252
Den großen Ball der guten Taten formen	255
Einander sehen lernen	258
Anhang A: Die Rede des Häuptlings Seattle	263
Anhang B: Das Bestiarium	268
Anhang C: Die Konferenz des Lebens: Ein Ort spricht	272
Nachwort zur deutschen Ausgabe von Joanna Macy	276
Literatur	280
Kontakte	284
Anmerkungen	285
Personen- und Stichwortverzeichnis	287