

WENN WIR WIEDER WAHRNEHMEN

WACH UND SPÜREND DEN KRISEN UNSERER ZEIT BEGEGNEN

EIN BUCH VON HEIKE POURIAN MIT BILDERN VON SIBYLLE REICHEL

Was ist neu in der zweiten Auflage?

*Wir wollen den Leser*innen der ersten Auflage einen Einblick ermöglichen in die wichtigsten Veränderungen, die wir in der zweiten Auflage vorgenommen haben – natürlich nur Wesentliches, nicht jedes Detail. Hier findet ihr sie, nach Kapiteln geordnet.*

Kapitel 1

Veränderungen in der 2. Auflage, Nachwort

Es ist nun – im Frühling 2022 – über zwei Jahre her, dass ich die ersten Zeilen für dieses Buch geschrieben habe. Im August 2021 kamen 4000 Exemplare aus der Druckerei und nun sind sie so gut wie weg. Das übertraf all unsere Erwartungen. Wir wollen also nachdrucken, und ich frage mich: Welche Veränderungen braucht es für eine zweite Auflage?

Natürlich haben wir Tippfehler und sachliche Ungenauigkeiten korrigiert. Danke für die vielen wirklich hilfreichen Hinweise!

Es kam und kommt viel inhaltliche Resonanz zu diesem Buch bei uns an. Menschen schreiben, ihnen seien beim Lesen endlich Worte begegnet für etwas, das sie schon lange ahnen, spüren, fühlen, aber nicht hätten ausdrücken können. Ja, dafür habe ich das alles aufgeschrieben und für mich ist es ebenso heilsam, gehört, gelesen, beantwortet zu werden. Danke dafür! Natürlich gibt es auch einige Rückmeldungen, in denen ich mich falsch verstanden oder seltsam vereinnahmt fühle. Ich beschloss also, für diese zweite Auflage ein wenig nachzubessern, mich an manchen Stellen differenzierter zu positionieren – ohne das ganze Buch umschreiben zu müssen.

Also ein *Vorwort zur 2. Auflage*? Wir haben uns für ein *Nachwort* entschieden (S. 528), damit Menschen sich auch mit verschiedenen Auflagen auf annähernd gleichen Seitenzahlen beziehen können. Denn seit einigen Monaten entstehen an vielen Orten zu unserer großen Freude Lesekreise. Wir wollen also nicht alles durcheinanderbringen, sondern etwas hinten anhängen. Es spricht nichts dagegen, das Nachwort vorab zu lesen.

Außerdem habe ich im gesamten Buch an einigen Stellen Formulierungen geschärft, manchmal nur ein Wort durch ein anderes ersetzt, das mir aus heutiger Sicht stimmiger erscheint, manchmal war es ein ganzer Absatz. Das Grundanliegen hat sich natürlich nicht verändert. Und doch fühlt es sich nun noch ein wenig runder an.

... und ganz zum Schluss des Kapitels kam noch das hinzu:

Übersicht über den Inhalt

Vielleicht hast du dir von diesem ersten Kapitel etwas anderes erhofft – Informationen über den Inhalt zum Beispiel, eine thematische Gliederung. Ich muss gestehen, es macht mir wenig Spaß, Zusammenfassungen zu schreiben. Einen Überblick kann dir möglicherweise das Inhaltsverzeichnis geben, das wir sehr ausführlich gestaltet haben. Du findest dort alle Unterkapitel aufgelistet. Zugegeben, eine Überschrift wie „Endmoräne!“ lässt wenig Rückschlüsse auf den Inhalt zu. Doch die meisten Titel sind aufschlussreicher. Viel Freude beim Stöbern!

Zwischen dem *Alten* und dem *Neuen*

Auf S. 49 gibt es eine neue Fußnote zu dem problematischen Begriff der „neuen Weltordnung“:

An dieser Stelle bin ich besonders froh, für diese zweite Auflage nachbessern zu können. Beim Korrekturlesen stellte ich mit Entsetzen fest – es hatte mich erstaunlicherweise noch niemand darauf aufmerksam gemacht –, was ich da statt dieses kleinen Wörtchens „es“ geschrieben hatte und was jetzt leider in 4000 Exemplaren steht: „eine neue Weltordnung“. Ich möchte mich aufrichtig entschuldigen für diese unachtsame und unpassende Wortwahl. In den etwa anderthalb Jahren, seit ich dieses Kapitel geschrieben habe, war es ja unabdingbar, sich mit Verschwörungstheorien, rechten Heilsversprechen und verwandten gesellschaftlichen Phänomenen auseinanderzusetzen, um in der Corona- und Impfdebatte einen klaren Standpunkt zu beziehen. Seitdem weiß ich: Wenn ich diese Formulierung benutze, begeben mich in die Nähe einer Gesinnung, von der ich mich ausdrücklich distanzieren will. Wären die Worte nicht so besetzt, könnten sie passend sein, um auszudrücken, was ich meine: Etwas muss sich neu ordnen. Damit meine ich einen bewussten und gemeinschaftlichen Prozess, keine von einer Obrigkeit verordnete Heilslehre. Das ist der Unterschied. Und dieses Ordnen hat nichts zu tun mit dem Ausmerzen von Unerwünschtem oder mit der Vorstellung, manche seien die Auserwählten. Die Frage ist, wo und wie das Neuordnen stattfindet: Suche ich nach dem „Schlechten“ im Außen, und möchte es „eliminieren“? Oder sortiere ich mich selbst immer wieder neu, indem ich mein eigenes Handeln, Sprechen, Denken und Fühlen danach durchforste, wo ich Formulierungen und Haltungen unkritisch übernommen habe, weil sie so normal sind, eigentlich aber jede Menge → strukturelle Gewalt, strukturellen Rassismus oder versteckten Antisemitismus beinhalten? Der Begriff, den ich hier gestrichen habe, ist einfach nicht neutral, er wurde wiederholt für eine totalitäre Weltanschauung missbraucht. Über die Suche nach einer angemessenen Sprache schreibe ich in Kapitel 8 noch einiges.

Kapitel 3

Auf S. 136 habe ich auf Anregung eines Lesers die Erkenntnisse der Hirnforscherin Lisa Feldman Barret einfließen lassen – was für mich viel mehr Stimmigkeit in das Kapitel bringt:

Der Aktivierungskurve nach Urs Honauer liegt das Wissen um die verschiedenen Strategien zugrunde, die unseren Gehirnen und Nervensystemen zur Verfügung stehen, um auf Gefahr zu reagieren. In der Literatur wird die Reihenfolge ihres Entstehens meist fälschlicherweise als evolutionäre Abfolge beschrieben.

Auch ich habe mich noch in der ersten Auflage dieses Buches auf die weit verbreitete, aber – wie ich jetzt weiß – längst widerlegte Theorie vom *dreieinigen Gehirn* bezogen, obwohl mir diese Lesart immer wieder Unbehagen bereitete, weil sie nahelegt, der Mensch sei die Spitze einer evolutionären Pyramide, die Krone der Schöpfung. Ich möchte mich bei den Leser*innen der ersten Auflage für die Fehlinformation entschuldigen und jenem Leser danken, der mir den wertvollen Hinweis auf die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Lisa Feldman Barret gab, die richtigstellt: Dem derzeitigen Stand der Forschung zufolge ist das Gehirn, wie wir es heute beim Menschen vorfinden, nicht dadurch entstanden, dass immer mehr hinzugefügt wurde seit wir Reptilien waren. Alles deutet darauf hin, dass die Evolution des Gehirns durch Umorganisation stattfand. Barretts These lautet: „Wir haben nicht drei Gehirne, sondern eins“, und das arbeite nicht – wie bisher angenommen – in drei umeinander geschichteten, verschieden alten Abteilungen, sondern als komplexes Netzwerk.¹ In unserem Kopf tobt also kein unerbittlicher Kampf unseres Verstandes gegen die „niederen Instinkte“. Dieser Kampf ist – anders als vielfach behauptet – nicht in unsere Biologie eingeschrieben. Er ist laut Barret keine *physische*, sondern eine *soziale* Realität – ein Narrativ, eine Geschichte, die wir uns erzählen. Sie grundlegend zu hinterfragen und zu begreifen, wie sie uns geprägt hat, das halte ich für eine zentrale Aufgabe im großen Transformationsprozess.

Wenn wir nun die Möglichkeiten unseres Gehirns betrachten, mit Gefahr umzugehen, macht es also wenig Sinn, sie in vermeintlich primitive, „tierische“ und komplexe, angeblich evolutionär jüngere, „menschliche“ zu unterteilen. Entscheidend ist, auf welche Strategie wir leicht zugreifen können. Und weil wir über neuroplastische Gehirne verfügen, hängt das davon ab, was in unserer Kultur gängig oder normal ist und was uns vorgelebt wird. Wir imitieren das, verdrahten und verschalten neuronal diesen Weg und lassen in der Folge andere Möglichkeiten tendenziell außer acht. Das wird zu einem Selbstläufer. Was bereits gebahnt und viel benutzt wurde, ist auch in zukünftigen, ähnlichen Situationen naheliegender. Denn nicht benutzte Verbindungen verkümmern. Unser neuroplastisches Gehirn formt sich durch einen Prozess, den Barret „*Tuning and Pruning*“ nennt. *Tuning* bedeutet Anpassen, Abstimmen: Was passt am besten zu den gegebenen Umständen? *Pruning* ist ein Begriff aus dem Gartenbau, das Ausästen beim Gehölzschnitt. Überschüssige Triebe werden entfernt, um den verbleibenden mehr Kraft zu verleihen. Das Bild leuchtet mir ein. Und da wir in einer entscheidenden Phase der Gehirnentwicklung eben den Sozialen Uterus so sehr brauchen² hängt die Verschaltung unseres Gehirns entscheidend davon ab, was unsere Umgebung ausstrahlt. Ist sie entspannt und gelassen,

1 [ist in Auflage 2 Fußnote 28 auf S. 136] Lisa Feldman Barret: „Seven and a Half Lessons About the Brain“. Barret bezeichnet die Theorie des dreieinigen Gehirns als „eine der erfolgreichsten und weitestverbreiteten Irrtümer der Wissenschaft“ (S. 15). Es scheint etwas zu beweisen, wovon es unhinterfragt ausgeht, und das deswegen lange den Blick verengt hat: Der Mensch sei der Zielpunkt der Evolutionsbewegung. Dem ist nicht so. Wir sind einer von vielen Zweigen im Evolutionsbaum.

2 [ist in Auflage 2 Fußnote 29 auf S. 137] Die große, viel diskutierte Frage, ob etwas angeboren oder anerzogen sei, löst Feldman Barret dann auch mit einem erlösenden Augenzwinkern. Sie steigt aus dem Entweder-Oder-Denken aus, indem sie schreibt, simple Unterscheidungen wie „Anlage oder Umwelt?“ – „nature versus nurture“ – seien verlockend, aber nicht hilfreich. Vielmehr liege es in unserer Natur, auf die Formung durch unsere Umwelt angewiesen zu sein – „our nature requires nurture“ (S. 62).

dann lebt sie uns gangbare Lösungen im Erdgeschoss der Aktivierungskurve vor. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass wir nicht panisch auf jede Störung reagieren. Die Strategie des limbischen Systems hat einen Vorteil: Sie setzt Kräfte zum Handeln frei, wir können uns bewegen und womöglich unsere Überlebenschancen erhöhen. Und sie hat einen Nachteil: Stress. An vielen Säugetieren beobachten wir etwas Interessantes, wenn die Gefahr gebannt ist: Sie zittern. Auf diese Weise entledigt sich das Nervensystem der hohen Erregung. Das ist eine Selbstregulationsfunktion, es geschieht einfach, reflexhaft. Und sie ist überaus sinnvoll. Nichts bleibt zurück.

Am meisten Zeit und Gelassenheit braucht eben die soziale Lösung von Problemen oder vermeintlicher Bedrohung: sich orientieren, mit der Quelle der Irritation Kontakt aufnehmen, um herauszufinden ob wirklich Gefahr im Verzug ist. Das geht natürlich vergleichsweise langsamer als andere Strategien, da die zur Verfügung stehenden Informationen differenzierter verarbeitet werden. Wir benötigen Ruhe und ein grundsätzliches Gefühl von Sicherheit. Eine Umgebung, die Stress und Druck erzeugt, wird uns nicht in die Lage versetzen, so intelligent auf etwas zu antworten wie es eigentlich möglich wäre. Wir greifen dann auf die schnelleren Strategien zurück: Flucht oder Kampf. Wenn das nicht aussichtsreich erscheint, erstarren wir. In Extremsituationen kann das lebensrettend sein. Dissoziation hat uns wahrscheinlich schon oft gedient, wenn eine Situation uns zu überwältigen drohte. Furchtbar ist, wenn sie zur Dauerstrategie wird, weil wir uns nicht sicher genug fühlen, um auf eine soziale Lösung vertrauen zu können – oder weil wir gar nichts anderes kennengelernt und geübt haben. In einer bedrohlichen, überfordernden Welt erscheint uns Abspalten und Taubwerden irgendwann wie die einzige mögliche Reaktion auf das kleinste Anzeichen von etwas, das wir als Gefahr interpretieren.

Zwischen *Richtig* und *Falsch*, *Gut* und *Böse*

Im Anschluss an den bisherigen Text kommt jetzt auf S. 163 noch dieser Zusatz:

Und auch an dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen, die mir die zweite Auflage bietet, und noch etwas zum Gut-Böse-Themenkomplex hinterherschicken: Sich als Teil der „Wandelszene“ zu fühlen, kann mitunter zu Hochmut, ja Arroganz führen – „Wir sind die Guten.“ Auf der einen Seite verstehe ich das, es kann aus einem Bedürfnis nach Zugehörigkeit heraus geschehen: Wenn wir uns mit unserem Gefühl für Richtigkeit so lange allein und falsch gefühlt haben, kann es passieren, dass wir versucht sind, den Spieß umzudrehen, wenn wir endlich ähnlich Gesinnte getroffen haben. Das ist schade, denn zwischen den Guten auf der einen Seite und den Bösen, den Schuldigen und Lebensverachtenden auf der anderen unterscheiden zu wollen, schon das ist Teil des → Narrativs der Getrenntheit. Es ist eben nicht so, dass „wir“ es – was eigentlich genau? – verstanden haben und „die anderen“ nicht. Wir werden alle Perspektiven brauchen, um zu einer kollektiven Weisheit zu gelangen. Und die hat, wie ich vermute, wenig mit Gut – Böse, Richtig – Falsch und anderen Entweder-Oders zu tun.

Gruppen, in denen ich mich bewege, begegnen dieser Versuchung, sich für die Guten zu halten, in den besten Fällen mit Selbstironie. Sie übersteigern und übertreiben es einen Augenblick lang, bis sie über sich selbst lachen können – und das kann eine sehr reinigende Wirkung haben: Wir erkennen unsere Hybris, kommen auf den Boden der Tatsachen zurück und orientieren uns, was es als Nächstes zu tun gibt.

Das Zwischenkapitel zwischen Kapitel 5 und 6 heißt jetzt etwas anders:

Zwischen kleinen Schritten und großen Visionen, innerem und äußerem Wandel

... und es hat einen neuen Schluss:

Auch hier möchte ich die zweite Auflage nutzen, um etwas zu ergänzen: Menschen brauchen unterschiedliche Voraussetzungen, um sich zu engagieren. Manche sehen einen Missstand, einen Bedarf und nehmen sich seiner an: einen Waldkindergarten, eine freie Schule oder eine solidarische Landwirtschaft gründen, die Rodung eines Waldes verhindern, die örtliche Stromversorgung in genossenschaftliche Hände nehmen, ein Unterstützungsnetzwerk für Geflüchtete auf die Beine stellen, Bäume pflanzen. Sie setzen sich ein Ziel und richten ihr Handeln darauf aus. „Nicht jammern – tun!“ Vielleicht ist ihnen das Anpacken deshalb möglich, weil sie sich in ihrem Leben bereits als wirkmächtig erlebt haben. Andere haben eine so tiefe Ohnmachts- oder Bevormundungserfahrung in ihrem biographischen Gepäck, dass sie gar nicht sehen, wo sie anfangen könnten, obwohl sie sich danach sehnen beizutragen: „Ich kann nichts tun, das ist alles zu komplex, zu grundlegend falsch“. Die vorhandenen Strukturen scheinen sie zu erschlagen. Ich spreche häufig mit Menschen, die erzählen, wie viele Versuche sie unternommen haben, sich zivilgesellschaftlich zu engagieren – und wie sie irgendwann frustriert aufgaben, weil sie mit der Organisationsform, der Kommunikationskultur oder den Hierarchien der jeweiligen Initiative nicht klarkamen. Ja, das passiert. Es ist kaum möglich, dass jede Gruppe, jede Einzelperson die sich für eine „gute Sache“ engagiert, all die ankonditionierte Ungerechtigkeit, all das fehlende Privilegbewusstsein, all den Sexismus unserer Kultur bereits überwunden hat. Manche von uns können „für den guten Zweck“ großzügig über Unstimmiges hinwegsehen, andere nicht. Beides hat seine Vor- und Nachteile. Das Problem ist, dass letztere leicht untergehen und resignieren. Sie sehnen sich nach Veränderung von Grund auf. Sie sind empfindsam für alle Erscheinungsformen von Gewalt und Getrenntheit und fühlen sich erst in der Lage, wirklich von Herzen beizutragen, wenn sie sich gesehen fühlen in ihrem grundlegenden Verzweifeln an diesem System. Sie wünschen sich, dass alle, die mit ihnen arbeiten, erkennen, dass wir das Narrativ, das wir überwinden wollen, so tief verinnerlicht haben, dass wir es ständig reproduzieren. Konkret: Sie halten es nicht aus, bei der Essensausgabe für Geflüchtete mitzumachen, wo Menschen würdelos und von oben herab behandelt werden, wo unsensible Witze gerissen werden, Männer das Sagen haben und Frauen die Fürsorge-Arbeit leisten, wo Plastikbesteck benutzt wird und alle Helfenden ganz selbstverständlich mit dem Auto gekommen sind. „Stell dich nicht so an!“ ist keine angemessene Antwort auf solcherlei Unbehagen. Initiativen des sozial-ökologischen Wandels brauchen auch und ganz besonders diese unpraktische, auf den ersten Blick bremsende Perspektive. Wirkliche Veränderung kann geschehen, wenn Schmerz und Tatkraft gleichermaßen Würdigung erfahren. Die Weisheit der leisen Stimmen ist mindestens ebenso vonnöten wie die Perspektive der Anpackenden. Wenn das selbstverständlich geworden ist, dann haben wir schon ein wesentliches Stück inneren Wandels vollzogen.

Es macht mich froh, mit meinen Texten offensichtlich einige jener Menschen ermutigen zu können, die bislang keinen guten Platz für ihr Engagement finden konnten, weil ihnen die Basis fehlte: Nun packen sie das Buch, seine Inhalte und sein Netzwerk beim Schopfe, um ähnlich Empfindenden zu begegnen. Sie tun sich zu Lesekreisen zusammen, teilen ihren Schmerz, geben sich gegenseitig Halt und Trost und werden aus diesem sicheren Raum heraus tätig – zum Beispiel, um gemeinsam ein regelmäßiges öffentliches „Stehen mit der Erde“ (siehe Kapitel 7) in ihrer Stadt zu organisieren.

Ja, bitte nutzt die Vernetzungswerkzeuge, die wir genau dafür auf der Buch-Website eingerichtet haben!

Kapitel 8

Mir war es wichtig, die Arbeit von Daniel auf der Mauer zu erwähnen, die ich erst nach Beendigung meiner Arbeit an der ersten Auflage in der Tiefe kennengelernt habe. Auf S. 436. Findet sich jetzt ganz neu dies:

Um nervensystemgerechte Sprache und Präsenz geht es auch Daniel Remigius Auf der Mauer. In seiner Arbeit, der **Nervensystem-basierten und Trauma-informierten Konflikttransformation**, betont er, dass komplizierte Sprache unser Nervensystem schlecht erreichen kann. Er setzt darauf, zu verlangsamen, Gehörtes in einfachen Worten zu wiederholen, in Kontakt mit dem Gegenwärtigen zu bleiben, anstatt sich in einem Sollte, Würde, Möchte zu verlieren. Was ist jetzt? Das zeigt sich schon darin, wie ein Seminar mit ihm beginnt. Er sitzt der Gruppe gegenüber³ und lässt allen Zeit. Sich selbst, um sich mit uns einzustimmen. Uns, um ihn zu beschnuppern: Wer ist das, dessen Führung wir uns nun anvertrauen werden? Er ist da, horcht zur Gruppe hin und fragt: „Was braucht ihr, welche Fragen habt ihr gerade an mich?“ Ein junger Mann – nennen wir ihn Rico – meldet sich: „Ich möchte wissen, ob du es gut mit uns meinst.“ Daniel gibt keine schnelle Antwort, sagt nicht „aber natürlich“, versucht nicht, Skepsis zu verscheuchen oder zu verurteilen. Er widmet sich dem, was jetzt in dieser Frage zum Vorschein kommt. Rico zeigt mit seiner – wie ich es empfinde – mutigen Frage, auf welchem wackligem Boden wir bindungsverunsicherten Menschen stehen: Wir möchten so gern vertrauen, aber wir wissen nicht so richtig, wie das geht, weil so vielen von uns die basale Erfahrung von Geborgenheit fehlt. Es hilft nicht, das zu übergehen – im Gegenteil: Das würde nur den ohnehin schon riesigen Haufen weggeschobener Gefühle vergrößern. Wenn wir genau hier mit diesem unerfüllten Bedürfnis und der daraus resultierenden Unsicherheit bezeugt und gesehen werden, kann sich etwas entspannen. Weil wir ein Gegenüber haben an einer Stelle, an der wir bislang immer allein waren. Zur Erinnerung: → Trauma bedeutet, dass wir etwas Überwältigendes erlebt haben, und dass wir damit allein blieben.

In Daniels Antwort auf Rico erlebe ich, was ich über Vertrauen bereits formuliert habe: Es geht nicht um blindes Vertrauen, sondern um wahrnehmendes. „Ich möchte kein bedingungsloses, kein Vorschussvertrauen von dir“, sagt Daniel. „Prüfe das bitte immer wieder von Neuem, ob du dem Vertrauen schenken möchtest, was ich sage und tue.“ Darin unterscheidet er sich von anderen „Bewusstseinslehrer*innen“, die ich erlebt habe: „Vertraue mir! Ich handle aus Liebe.“ Daniel verzichtet auf den Imperativ. Er beschränkt sich darauf, zu beschreiben was ist, anstatt einzufordern was sein sollte. Seine Sprache wird nicht suggestiv, erzeugt nicht neuen Stress, neue Abhängigkeiten. Sie erkennt an, wo wir als Menschen mit dieser Zivilisationsgeschichte und diesen Überlebensstrategien gelandet sind – sehr häufig in der Dissoziation, im Nichtkontakt, im Misstrauen. Genau an der Stelle erfahren wir nun heilsame Begegnung. Diesen essentiellen Moment seiner Arbeit benennt Daniel so: „Uns selbst und andere in unserer Abwesenheit lieben lernen.“

Außerdem habe ich den Abschnitt über Permakultur ein wenig verändert, S. 442:

Andere Orientierungshilfen konzentrieren sich auf das Formulieren von **Prinzipien**, etwa die Permakultur, eine Praxis des achtsamen Gartenbaus. Sie bietet uns zwölf Leitlinien an, entlang

³ [ist in Auflage 2 Fußnote 28 auf S. 436] Allein das kann Menschen, die gewohnt sind, im Kreis zu sitzen, irritieren. Der Kreis ist das Format des grünen Mems, hierarchiefrei und auf Augenhöhe (s. Einschub S. 267). Auf Nachfrage erläutert Daniel, er stelle sich in seinen Seminaren mit etwas zur Verfügung in dem er fortgeschrittener ist. Es wäre daher Gleichmacherei, im Kreis zu sitzen. Daniels Webseite: <https://www.aufdermauer.name>

derer wir unsere Haltung schulen können. »Vielfalt nutzen & schätzen« ist genau das Gegenteil der Monokulturen unserer industriellen Landwirtschaft. »Integrieren statt ausgrenzen« hilft uns, aus der Annahme auszusteigen, irgendetwas – Pflanze, Tier oder Mensch – könne ein „Schädling“ sein und müsse „ausgemerzt“ oder „bekämpft“ werden. Vielmehr können wir einem weiteren Prinzip folgen: »Beobachten und Interagieren«. Worauf weist uns das vermeintlich Schlechte hin? Wo ist etwas aus dem Gleichgewicht geraten? Die Permakultur-Prinzipien sind Erinnerungshilfen, nicht immer wieder auf die Logik von Kontrolle und Kampf hereinzufallen. Sie machen keine konkreten Lösungsvorschläge, sondern bieten einen Gestaltungsansatz.

Kapitel 9

Auf S. 485 gibt es ein Passage, die ich ein wenig umgeschrieben habe:

Die Qualität des Sozialen Uterus heute zu erleben bedeutet nicht, dass wir wieder zu Babys werden. Wir können uns als Erwachsene in diesen fürsorglichen Raum begeben und den Vorgang aktiv gestalten, anstatt zu warten, ein unerfülltes Bedürfnis möge irgendwann befriedigt werden. Ein Freund beschrieb es einmal als Staudamm in uns, den wir bewusst öffnen für das, was wir brauchen, aber als Kinder nicht bekamen. Wir können uns dafür – hier ist es wieder: – empfänglich machen. Dann fließt es wie von allein zu uns hin. Das ist für unsere Partner*innen beim Engeln und anderswo wesentlich lustvoller, als wenn wir saugend und klammernd an ihnen hängen. In uns Menschen ist das Heilen- und Wachsenkönnen angelegt. Wir wissen, wie es geht. Und wir können uns ein Umfeld schaffen, das uns auf unserem Weg unterstützt – auf der körperlichen, der emotionalen, der mentalen und der geistigen Ebene. So erlebe ich das Engeln im besten Fall.

Das letzte Unterkapitel hat eine neue Überschrift bekommen und klingt jetzt so:

Wo stehen wir? Wohin sind wir unterwegs?

Dieses 9. Kapitel kommt – wie bereits in der ersten Auflage – als buntes Sammelsurium daher, noch etwas unsortiert. So ist das. Geordneter kann ich derzeit nicht beschreiben, was *Sensing the Change* ist – oder was sein Potenzial sein kann. Es ist eine Such- und Tastbewegung, etwas, das einer Sehnsucht folgend einen Schritt macht, ohne den nächsten zu kennen. Nicht immer fällt es mir leicht, das als Qualität zu verbuchen und nicht als Mangel. Wir lernen – und wir stolpern. In all der Unsicherheit, die wir erleben, zeigt sich vielleicht, dass wir wirklich im Raum zwischen den Geschichten unterwegs sind. Wie chaotisch und orientierungslos es dort erst einmal wird, das konnten wir alle nicht vorausahnen – wie auch? Gerade weil wir bereit sind, die Wunden unserer Kultur anzuerkennen und zu fühlen – Hierarchien, Kontrolle und Macht, Überforderung und Ungenährtes, Angst, Wut, Trauer und Scham, Mann-Frau-Themen –, müssen wir damit selbst erst einmal ein paar Runden drehen. Nicht immer können wir dabei all unser Wissen über Trauma und das Nervensystem, über Kommunikation, neues Führen und kollektive Intelligenz auch gleich umsetzen. Wer es an so vielen Stellen gleichzeitig anders machen möchte als bisher, begibt sich auf dünnes Eis. Im Rückblick erscheint es manchmal wie ein Wunder, dass es uns nicht völlig zerlegt hat mit diesem Vorhaben. Ich mache all das Herausfordernde hier transparent, weil ich ich andere, die am Kulturwandel forschen, ermutigen mag, wenn ihnen Ähnliches widerfährt: Das gehört dazu, gebt nicht auf! So ist das vielleicht mit Pionier*innen, die ganz neue Wege beschreiten. Sie müssen auf gewisse Weise naiv an die Sache herangehen, sich etwas trauen, das sie noch gar nicht können können, mitunter beherzt scheitern. Und sie sind in diesem Anfänger*innengeist auch beschützt und behütet von – ja wovon? Mir kommt es vor, als sei es das Leben selbst, das sich so gerne weiterentwickeln möchte, und jene, die etwas Neues wagen, mit einer Art Nestschutz umgibt. Mir, uns hätte es sicherlich geholfen, vorab zu wissen: Uns dem somatischen Tieftauchen zuzuwenden und es in einen globalen Kontext zu setzen ist nicht die Lösung, sondern Teil eines ebenso aufreibenden wie beglückenden Lern-, Öffnungs- und Transformationsprozesses. Das war offensichtlich eine Erfahrung, die gemacht werden wollte. Wesentlich scheint mir, dass wir uns ab jetzt das Kulturelement des Verlangsamens noch viel mehr zu Herzen nehmen. Wir waren einfach zu schnell unterwegs. Angespornt vom großen Interesse an unseren Veranstaltungen und den vielen positiven Rückmeldungen verfielen wir in eine Art Hybris: Die Welt braucht unsere Arbeit so dringend, wir müssen das jetzt ganz schnell möglichst vielen

Menschen zur Verfügung stellen. Wie anstrengend. Der konditionierte Druck vermischt sich mit dem evolutionären (vgl. Seite 231): Ganz schnell saugt es uns in die alte Logik zurück. Und wieder hilft das *dreifache Ja*: Wir sind noch nicht da, wo wir gern wären. Wenn wir selbst als die, die wir sind, in unserer Arbeit vorkommen wollen, dann wird es langsamer gehen als wir dachten. Daher folgte nun auf die anfängliche Betriebsamkeit zunächst eine Art Winterschlaf. Verdauen, integrieren, klären, was wir brauchen und wofür wir eigentlich unterwegs sein wollen. Uns nicht selbst überholen, blinde Flecken sichtbar machen.

Richtig dankbar bin ich für diese Erkenntnis: Wahrscheinlich haben alle Menschen, die sich in alternativen Subkulturen zusammentun, etwas gemeinsam: eine Zugehörigkeitswunde. Wir haben ja deshalb zueinander gefunden, weil wir uns in der Kultur, in die wir hineingeboren wurden, falsch oder verloren fühlten. Wir erfuhren keine Resonanz und machten uns auf die Suche nach etwas anderem. Das Dazugehören, das Gruppengefühl, die Erleichterung, endlich Menschen zu treffen die mich mit meiner Verzweiflung und mit meinen Visionen sehen können – das ist nicht zu unterschätzen. Im Moment ist es richtig wunderbar, einfach dankbar dieses Glück zu feiern, uns gefunden zu haben, anzukommen, Zugehörigkeit zu erleben, ohne schon gleich etwas damit tun und die Welt verändern zu müssen.

Wenn das hinreichend genährt ist, werden wir an ganz unterschiedlichen Stellen wirken können. Wie wir uns organisieren, das wird sich noch zeigen. Mich selbst ruft es, konkret zu werden und die geschützte Blase zu öffnen. Mit diesem satten kulturellen Boden von *Sensing the Change* unter meinen Füßen und mit diesen Menschen um mich herum möchte ich dazu beitragen, unsere Bildungslandschaft zu transformieren. Und damit schließt sich der Bogen zu Kapitel 2, wo ich ja unter der Überschrift *Keimzellen ausfindig machen* beschrieben habe, dass Schulkultur die Weichen stellt für Gesellschaftskultur. Es ruft mich zur jungen Generation, die nur darauf wartet, von uns Älteren gefragt zu werden: „Wie geht es dir damit, in einer von Krisen geschüttelten Welt aufzuwachsen – und wie können wir dem gemeinsam begegnen?“ Andere aus dem Sensing-the-Change-Feld wenden sich anderen Themen zu. Ich bin gespannt, was für ein Netz entstehen wird.

Nachwort zur 2. Auflage

... zu finden auf S. 528:

Es ist kein Jahr her, dass dieses Buch zum ersten Mal erschien. Schon heute würde ich es anders schreiben. Rückmeldungen und Gespräche, mein Weiterforschen und Lesen haben meine Perspektive erweitert. Meine intensivere Beschäftigung mit Erkenntnissen der Hirnforschung etwa ließ mich erkennen, warum Kapitel 3 in sich nie ganz stimmig war. Ich habe es umfassend überarbeitet. Der Rest blieb weitgehend wie er war. Ich kann nicht Schritt halten mit dem „Nachbessern“. Dieses Nachwort möchte ich nutzen, um mich dort klarer zu positionieren, wo ich Missverständnisse, Projektionen oder auch Vereinnahmung erlebt habe:

● Es geht mir nie darum, zu spüren, anstatt zu handeln. Natürlich gibt es in mir eine Stimme, die fragt, ob ich es verantworten kann, Menschen zum Spüren zu ermutigen, wo doch an allen Ecken so dringlicher Handlungsbedarf besteht. Viele schreiben, dieses Buch erreiche sie dort, wo sie sich bislang einsam, sprachlos und dadurch handlungsunfähig fühlten. Immer deutlicher wird mir bewusst, wie viel Ohnmacht es erzeugen kann, wenn Menschen meinen, sie seien ganz allein mit ihrem Verzweifeln an unserer Welt. Bevor sie etwas tun können, möchte dieses Unbehagen gespürt und gesehen werden. Das scheint mir so wesentlich für den gesellschaftlichen Veränderungsprozess, dass ich auf S. 302 im Text etwas dazu ergänzt habe.

● Was ich ebenfalls nicht vorschlage: spüren und fühlen anstatt zu denken. Ich wünsche mir, das möge Hand in Hand gehen. Wenn ich schreibe, dass der Verstand in unserer Gesellschaft überbewertet wird, dann ist das kein Aufruf, uns Sachinformationen und Argumenten zu verweigern, weil wir da „so ein Gefühl“ haben, das jedes Hinterfragen erübrigt. Beides, bitte! Manche halten meine Texte für gefühlsdüselig und wissenschaftsfeindlich. Besonders in Zeiten wie diesen sei das brandgefährlich, warnen sie. Man wisse doch aus der Geschichte, wo eine Emotionalisierung des Politischen hinführe: ins Totalitäre. Die Sorge verstehe ich. Der Rutsch nach rechts, den wir erleben, findet kaum auf der Ebene von Sachargumenten statt. Totalitäre Systeme arbeiten damit, sich an Unzufriedenheiten anzuheften, vage Ängste für Stimmungsmache zu nutzen und Zugehörigkeitsgefühle zu erzeugen, indem Menschen in eine Solidarität gegen etwas manipuliert werden. Genau darum ist es so wesentlich, dass wir genau hier Resilienz entwickeln, indem wir einen wachen Umgang mit Emotionen lernen – mit unseren eigenen und denen anderer. Angestaute Emotionen verschwinden nicht, indem wir immer noch sachlicher werden. Im Gegenteil: Wenn wir ihnen keine Aufmerksamkeit schenken, werden sie immer subtilere Wege finden, sich in Argumente, in unsere Rhetorik, in die Interpretation und Auswahl von Informationen einzuschleichen. Das können wir in Corona-Zeiten gut beobachten – und es trifft auf uns alle gleichermaßen zu, ob und aus welchen Gründen wir eine Impfung oder andere Maßnahmen gutheißen. Es kann unsere Diskurse transparenter machen, wenn wir lernen zu beobachten, von welchem Ort aus wir sprechen – oder von welchem Stockwerk der Aktivierungskurve aus (vgl. S. 134). Wir können das Emotionale nicht außen vor lassen, nur weil es missbraucht werden kann, missbraucht wird. Wenn wir das Fühlen intensiv erforschen – bei uns selbst angefangen –, können wir uns und anderen viel besser auf die Schliche kommen, wo wir manipulativ damit umgehen. Ähnliches gilt für Sprache. Wir haben erlebt, dass Begriffe wie *Alternative* oder *Querdenken* innerhalb weniger Jahre eine drastische Bedeutungsverschiebung erfuhren. Auch *Vision* und *Systemausstieg* werde ich in Zukunft mit noch mehr Bedacht verwenden, denn sie tauchen auch im Zusammenhang mit rechten Ideologien und einer von oben diktierten „Neuen Weltordnung“ auf (dazu eine neue Fußnote auf S. 50). Ich wünsche mir die Bereitschaft zu unterscheiden, ob Menschen sich in ihrem Wunsch nach einer „anderen Welt“ um Verbundenheit und Diversität bemühen, oder ob sie sich als einzig „Auserwählte“ präsentieren und gegen alle aufhetzen, die ihren Ideologien widersprechen. Vielleicht ist das Wort *Vision*

wirklich überholt – und damit auch die Vorstellung von einer Zeitenwende, „The great Turning“. Möglicherweise ist es am hilfreichsten, einfach nur zu beschreiben, was geschieht: Wir erleben Angst, Abschied von Vertrautem, Leere, Orientierungslosigkeit und die Notwendigkeit, sich auf die eigene Stimmigkeit zu besinnen, weil äußere Anhaltspunkte zerbrechen. Auch das halten einige für bedenklich: Sobald wir Menschen ermutigen, ihrer inneren Wahrheit zu vertrauen, fürchten sie, dann verlören Fakten ihre Bedeutung, alles werde subjektiv und schwammig. Noch einmal: Es kann nicht sein, dass wir um alles einen Bogen machen, das verdreht und missbraucht werden kann. Fußnote 1 auf S. 362 erzählt eine eindrückliche Geschichte zu diesem Unterschied. Im Kern geht es darum, unsere Neigung zu schnellen und undifferenzierten Zuschreibungen zu beobachten. Ich möchte mir nicht verbieten, am Feuer zu sitzen und zu singen, nur weil es auch Ultrarechte gibt, die das ebenfalls tun. Was singen wir? Und wie? Wo ist ein Nebeneinander von Verschiedenem angemessen und wo klare Abgrenzung? Das möchte ich immer wacher überprüfen – und euch bitten, das beim Lesen auch zu tun.

● Eine Anmerkung für alle, die im Integralen Denken unterwegs sind: Die Farbwahl der Bilder 1 a-h im Beiheft hat für Verwirrung gesorgt. Verständlich, wir können ja nicht mal eben Grün und Gelb überspringen. Ich habe eine Erklärung hinzugefügt: Fußnote 4 auf S. 47.

● Es liegt mir fern, die Welt einzuteilen in die, die spüren, und diejenigen, die taub, dumpf und unsensibel durchs Leben hasten. Diejenigen, die sich schon etwas länger im Spüren üben, sollten sich nicht allzu erhaben fühlen. Bei mir selbst führt das Spüren-Üben vor allem dazu, dass ich allmählich beginne wahrzunehmen, wie oft ich mich nicht spüre. Das kann Ungeduld erzeugen: Wenn das so mühsam ist und so lange dauert, dann ist es wohl nicht der richtige Weg, denn die Zeit drängt. Ich vermute – ich hoffe -, es gibt eine Art Schwelle, eine kritische Masse – und wenn genügend Menschen sich dem Wieder-Spüren-Lernen widmen, dann ist, wird ab einem gewissen Punkt der Weg viel leichter, weil es ein selbstverständlicher Teil unserer Kultur geworden ist.

● Mein nächstes Anliegen bereitet mir ebenso viel Herzklopfen wie Erleichterung: Bitte geht behutsam damit um, dass ihr sehr Persönliches von mir erfährt, wenn ihr dieses Buch lest. Es ist unangenehm, einen Satz zu hören wie „Ich habe jetzt auch Heikes Trauma gefunden, und zwar auf Seite soundso“. Mein großer Wunsch ist, dass wir alle die Erfahrung machen: Ich kann mich an einer ganz verletzlichen Stelle zeigen, werde damit gesehen und niemand nutzt diese Schwachstelle für Angriff oder Bloßstellung. Lasst uns gewissenhaft mit dem Begriff *Trauma* hantieren, uns vor laienhaften „Diagnosen“ und unterkomplexen Interpretationen hüten.

● Ich wünsche mir von uns allen viel Demut. Sich als Teil der „Wandelszene“ zu fühlen, ist kein Freibrief für Hybris oder Selbstüberhöhung. Wir – wer auch immer dieses „Wir“ ist – sind nicht „die Guten“, denn zwischen den Guten auf der einen Seite und den Bösen, den Schuldigen und Lebensverachtenden auf der anderen unterscheiden zu wollen, schon das ist Teil des → Narrativs der Getrenntheit. Ich habe versucht, das ab S.160 noch klarer zu herauszuarbeiten.

Neben den inhaltlichen noch diese Anmerkungen:

● Unser Finanzmodell ist keine Schenkökonomie, da gab es wohl Missverständnisse. Wir erproben eine fairere Form des Beitragens. Das ist ein kleiner Schritt, noch sehr weit weg von einem tauschlogikfreien Wirtschaften. Dabei nutzen wir immer noch eine Währung, die nicht von ausbeuterischem Wirtschaften zu entkoppeln ist, leider. Wir wären gern schon weiter.

● Wir haben nichts gegen Buchläden und freuen uns sehr, wenn sie auf uns zukommen, damit wir Möglichkeiten finden, wie das Buch in ihrem Sortiment auftauchen kann. Hier experimentelle Wege zu gehen, lässt die Abläufe erst einmal komplizierter erscheinen. Dabei sind sie nur anders.

● Auf der ersten Auflage war nicht nur *Ideen*³ sondern auch *Sensing the Change* als Herausgeber genannt. Im überarbeiteten 9. Kapitel beschreibe ich, wie *Sensing the Change* sich gerade neu sortiert. Es schien uns nicht angemessen, dass ein Netzwerk, das gerade gar nicht weiß, was es eigentlich ist, als Herausgeber auftritt. Auch an dieser Stelle ist uns Transparenz wichtig.