

Was ich tun kann, um die Welt zu verändern?

Viele Menschen erfahren in unserer Gesellschaft zum ersten Mal hautnah, was es heißt, wenn globale Veränderungen stattfinden. Dabei ist das erst ein Vorgeschmack auf die globalen Veränderungen, die uns noch bevorstehen. Denken wir an den Klimawandel, an die Zerstörung der Artenvielfalt und den übermäßigen Ressourcenverbrauch. Denken wir an die digitale Revolution der Arbeitswelt und an die zunehmenden Flüchtlingsströme. Unweigerlich werden diese Veränderungen zu globalen Verwerfungen führen, die in das Leben von uns allen hineinwirken und ebenso wie die Auswirkungen der Corona-Pandemie unser aller Leben nachhaltig verändern werden.

Die Welt ist offensichtlich im Umbruch. Doch wohin? Können wir nur zuschauen oder haben wir einen Einfluss darauf, wohin die Reise gehen wird? Wie kann aus einer Krise ein Gestaltungsraum werden? Wie erschaffen wir eine neue Wirklichkeit und Wandel?

Gerade in dieser Zeit des Innehaltens, in der Selbstverständlichkeiten und Annehmlichkeiten unseres modernen Lebens plötzlich nicht mehr greifen, können wir uns wieder besinnen:

In welcher Welt wollen wir eigentlich leben?

Was ist wirklich wesentlich für das Zusammenleben der Geschöpfe?

Auf diese Weise können wir eine neue Vision entwerfen für eine Welt, die wirklich lebenswert ist. Und wir können heute in unserem Leben bereits die Weichen stellen und mit konkreten Schritten dazu beitragen, ein lebenswertes Morgen zu erschaffen.

Die nun folgende Übung kann dir helfen, deine persönliche Vision einer lebenswerten Zukunft zu entwickeln und deinen Beitrag dazu herauszufinden. Du solltest dafür etwa 30-45 Minuten einplanen. Du kannst sie schriftlich alleine für dich machen oder mit einem Partner, einer Partnerin zusammen. In diesem Fall sollte die begleitende Person Schritt für Schritt die Anleitungen vorlesen und mit großer Präsenz und rein zuhörend anwesend sein, während die übende Person laut in einem Monolog auf die Fragen antwortet.

Im Anschluss wird gewechselt.

Einstimmung

Bevor du mit der Übung beginnst, setze dich ruhig hin und entspanne dich. Erlaub dir in einen Ort des Nicht-Wissens einzutauchen, ohne Gedanken, ohne Wissen und ohne jegliche Absicht einfach nur da sein.

Dann mach dich innerlich ganz weit und offen und verbinde dich mit der Ganzheit des Lebens.

Schritt 1: Die Vision

Nimm dir jetzt in Ruhe Zeit dafür, eine Vision einer lebenswerten Welt zu entwickeln und lass dich überraschen, was auftaucht:

- In welcher Welt würdest du gerne leben? Wie sieht diese Welt aus? Wie ist sie beschaffen? Welche Eigenschaften muss sie haben? Welche Werte sollen in ihr gelebt werden? Sprich laut über diese Vision oder nimm ein leeres Blatt Papier und schreib auf, was dir alles zu einer Welt einfällt, in der du gerne leben möchtest.

Schritt 2: Die Verdichtung der Vision

Halte jetzt inne und wähle jetzt maximal 5 zentrale Aspekte aus, die dir ganz besonders wichtig sind und verdichte diese jeweils zu einem einzigen Wort.

- Lass dann jedes dieser Worte nochmals einzeln in dir wirken. Sprich es in dich hinein und lass es innerlich klingen. Lausche dem Klang des Wortes und spür, was sich dabei in deinem Körper und in deiner Seele ausbreitet.
- Frage dich dann jeweils: Wie kannst du in einer Welt sein und was würdest du innerlich fühlen, in der diese Qualität lebt?

Schritt 3: Der konkrete Beitrag

Lass jetzt in einem nächsten Schritt deine konkreten Beiträge für diese Vision auftauchen und sprich sie laut aus oder schreibe sie auf. Achte dabei darauf, dass möglichst zu allen definierten Begriffen aus Schritt 2 mindestens eine konkrete Maßnahme auf dem Papier steht.

- Wie kann ich mit meinem Leben, mit meinem Verhalten, mit meinem Verzicht zu dieser Vision einer lebenswerten Welt aktiv beitragen?
- Oder: was tue ich bereits für diese Vision einer lebenswerten Welt, das ich noch mehr tun könnte?
- Wo gibt es bereits Ansätze dieser Welt, die ich wahrnehmen und unterstützen kann?

Kommentar: Du musst es nicht alleine schaffen, dennoch ist dein Beitrag wichtig und wertvoll. Dein Beitrag kann in einem aktiven Tun liegen, er kann aber genauso in einem Verzicht liegen oder in einer Änderung deiner Lebensweise. Vielleicht ist es aber auch so, dass du bereits das Gefühl hast, dass du deine Vision einer lebenswerten Welt bereits lebst. Dann frage dich, ob du das, was du beiträgst, noch mehr machen könntest.

Überprüfe jetzt nochmal, ob die Maßnahmen die oben definierten Ziele und Werte wirklich fördern und ob du bereit bist, diese Maßnahmen umzusetzen.

Schritt 4: Einen Plan erstellen

Stelle jetzt einen Handlungsplan mit konkreten Zeiträumen auf:

- Bis wann willst du was umgesetzt haben?
- Wer könnte dich dabei unterstützen oder wie könntest du dich dabei mit Gleichgesinnten verbinden?

Kommentar:

1. Verfalle nicht in Aktionismus! Achte auf deinen Rhythmus. Du hast Zeit. Vielleicht musst du erst noch das eine oder andere recherchieren oder du musst Schritt für Schritt vorgehen. Achte bei deinem Handlungsplan darauf, dass er wirklich deinem inneren Rhythmus und deiner äußeren Lebenswirklichkeit entspricht.

2. Mach dir bewusst, dass eine Veränderung der Gesellschaft immer ein größeres Feld an Menschen voraussetzt, die daran mitwirken. Daher ist es wertvoll, Beziehungsfelder und Gemeinschaften aufzubauen, die sich gegenseitig inspirieren und unterstützen.

Reflexionsphase

Alles, was uns am Herzen liegt, ist immer in Gefahr, im Strudel des Alltags wieder unterzugehen und in Vergessenheit zu geraten. Daher ist es wichtig, uns regelmäßig daran zu erinnern und uns darüber Rechenschaft abzulegen, wie wir mit der Umsetzung unseres Aktionsplanes vorangekommen sind.

Dazu ist es hilfreich eine Art Tagebuch oder Wochenbuch zu führen, in dem du konkret aufschreibst, wie du mit der Umsetzung vorangekommen bist oder auch, was dich davon abgehalten hat. Sei dabei nicht streng mit dir, sondern liebevoll und aufrichtig. Und mache einfach unbeirrt weiter.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass du dich mit der Person, mit der du diese Übung gemacht hast, von Zeit zu Zeit triffst und ihr gemeinsam das Vorankommen mit der Umsetzung reflektiert. Wichtig ist auch hier, liebevoll und aufrichtig zu sein!

Ein letzter Hinweis: Diese Übung kann von Zeit zu Zeit wiederholt werden. Es werden sich neue Aspekte ergeben.

Möge es für alle Geschöpfe eine lebenswerte Zukunft geben!