

# Inhalt

<b>Verzeichnis der Übungen</b> .....	15
<b>Vorbemerkung</b> der Übersetzerin und des Übersetzers .....	17
<b>Grußwort</b> des Dalai Lama.....	19
<b>Vorwort</b> von Joanna Macy .....	21
<b>Vorwort</b> von Molly Brown .....	25
<b>Gedanken zur Übersetzung der deutschen Ausgabe</b> .....	31
<b>1. Das Leben wählen</b> .....	35
Wir können uns noch immer für eine lebenserhaltende Welt entscheiden ....	37
Wählen wir unsere Geschichte .....	39
Der Große Wandel.....	40
1. Protestaktionen zur Verteidigung des Lebens.....	41
2. Analyse und Transformation der Systeme und der Grundlagen unseres Zusammenlebens .....	43
3. Bewusstseins- und Wertewandel.....	49
<b>2. Die größte Gefahr: Die Apathie von Herz und Verstand</b> .....	55
Schmerz um die Welt – was ist das?.....	57
Was heißt, Herz und Verstand werden empfindungslos?.....	58
Angst vor Schmerzen.....	58
Angst vor Verzweiflung.....	59
Weitere spirituelle Fallen .....	60
Die Angst, abnormal zu sein .....	60
Das Misstrauen gegenüber der eigenen Intelligenz.....	61
Angst vor Schuldgefühlen.....	61
Die Angst, Freunde und Angehörige zu verstören.....	62
Die Annahme vom separaten Selbst .....	62
Verführungen und Ablenkungen .....	63
Angst, sich ohnmächtig zu fühlen.....	64
Angst zu sagen, was ist .....	65
Massenmedien.....	66
Arbeits- und Zeitdruck .....	67
Soziale Gewalt.....	67

Das Blockieren des Schmerzes kommt uns teuer zu stehen .....	68
Blockade kognitiver Funktionen .....	68
Zugänge zum Unbewussten werden blockiert.....	69
Den Selbsterhaltungstrieb blockieren .....	69
Blockierte Liebesfähigkeit.....	69
Blockierte Empathie .....	70
Blockierte Vorstellungskraft.....	71
Blockierte Feedbackschleifen .....	71
Sich mit dem Leben wieder-verbinden .....	72
<b>3. Das grundlegende Geheimnis: Unsere wahre Natur und Kraft .....</b>	<b>75</b>
Allgemeine Systemtheorie .....	76
Von der Selbstorganisation des Lebens.....	77
Wasser, Feuer und das Gewebe des Lebens.....	79
Gaia-Theorie.....	80
Tiefe Ökologie.....	81
Jenseits des Anthropozentrismus .....	82
Das Ökologische Selbst.....	82
Tiefer gehende Fragen stellen .....	83
Alte spirituelle Lehren .....	84
Die drei monotheistischen Weltreligionen.....	84
Asiatische Traditionen.....	86
Indigene Spiritualität.....	87
Das Wunder von Geist und Bewusstsein .....	88
Das Selbst hat die Wahl.....	89
Der kreative Verwandlungsprozess.....	90
Die Welt sind wir.....	92
Die Natur unserer Stärke und Macht.....	94
Macht über ... ..	94
Macht mit ... ..	94
Macht über ... blockiert das Feedback.....	95
Die Macht der Enthüllung.....	96
Synergie und Gnade.....	97

<b>4. Tiefenökologie in Aktion</b> .....	101
Wie alles begann ... (Über die Geschichte der tiefenökologischen Arbeit)....	101
Ziele der tiefenökologischen Arbeit.....	103
Grundlagen der tiefenökologischen Arbeit.....	104
Die Spirale in der Arbeit .....	106
Die Shambala-Prophezeiung.....	108
Tiefenökologie in Unternehmen.....	111
<b>5. Vermittlung der Praxis der Tiefenökologie</b> .....	113
Gruppenarbeit ist wertvoll.....	113
Aufgaben der Prozessbegleitung.....	115
Grundlagen für eine Seminarleitung.....	115
Fähigkeiten zu kompetenter Prozessbegleitung .....	116
Gleichberechtigte engagierte Teilhabe .....	118
Die Arbeit mit starken Emotionen .....	119
Das Anleiten von Ritualen.....	121
Das Setting des Seminars.....	122
Eröffnen des Workshops .....	123
Beenden des Workshops .....	125
Evaluation.....	126
Follow-up.....	126
Fortlaufende Unterstützung für Führungskräfte.....	127
<b>6. Am Anfang steht die Dankbarkeit</b> .....	131
Lehreinheiten in Dankbarkeit.....	131
Übungen .....	133
Im Hier und Jetzt durch Atem, Bewegung, Klang und Stille .....	134
Einleitung mit Dankbarkeit.....	137
Offene Sätze.....	137
Offene Sätze zur Dankbarkeit .....	138
Gesprächsrunden zur Dankbarkeit.....	138
Vertrauensspaziergang: „Schau in den Spiegel“ .....	139
Offene Sätze für den Großen Wandel .....	140
Das Rad des Großen Wandels .....	140
Der Ulmentanz .....	142
Dankbarkeit ist in unserer Arbeit stets gegenwärtig .....	144

<b>7. Unseren Schmerz um die Welt würdigen .....</b>	<b>145</b>
Unsere inneren Reaktionen auf Leid und Zerstörung.....	145
Übungen.....	148
Gruppenprozess: Das Zerbröseln der Systeme .....	148
Offene Sätze, um unseren Schmerz auszudrücken .....	149
Durchatmen .....	150
Mitten im Leben ( <i>Milling</i> ) .....	150
Botschaften an Häuptling Seattle .....	153
Das Bestiarium – ein Zeugnis ausgestorbener Tierarten.....	155
Wir haben vergessen, wer wir sind.....	156
„Es ist mir egal“ .....	156
Abschieds- und Trauerritual.....	157
Das Wahrheitsmandala .....	159
Das Verzweiflungsritual .....	163
Die Schale der Tränen.....	168
Spontanes Schreiben .....	170
Bildhaftes Gestalten innerer Bilder .....	171
<b>8. Mit Neuen Augen sehen.....</b>	<b>175</b>
Geistige Nahrung.....	176
Schlüsselkonzepte .....	177
Empfehlungen zur Vermittlung dieser Schlüsselkonzepte.....	178
Übungen.....	180
Das Systemspiel .....	180
Das Rätsel der Allmende (auch als Nuss-Spiel bekannt).....	184
Einen Unterschied machen.....	185
Wachsende Ringe .....	186
Das Wiegen .....	188
Wer bist du?.....	192
Der Tanz zur Zerstückelung des Egos.....	194
Die Bodhisattva-Perspektive (oder: Ich entscheide mich für dieses Leben).....	196
Die Konferenz des Lebens.....	200

## 9. Tiefenzeit: Sich wieder mit früheren und kommenden

<b>Generationen verbinden</b> .....	209
Wieder heimisch werden in der Zeit .....	211
Übungen .....	212
Anrufung der Wesen der drei Zeiten .....	212
Offene Sätze zur Tiefenzeit .....	214
Die evolutionären Gaben der Tiere .....	214
Die Gaben der Vorfahren ernten .....	216
Tonaufnahmen für Zukünftige .....	223
Ein Brief von Zukünftigen .....	224
Die siebte Generation .....	225
Feldforschung zum Großen Wandel .....	229
Die Versammlung der Geschichtenerzählerinnen .....	230

## 10. Weitergehen und Handeln .....

Was haben wir auf dem Weg durch die Spirale für uns entdeckt? .....	234
Übungen .....	235
Netzwerke bilden .....	235
Wie können wir mit anderen Menschen über unsere Sorgen und Hoffnungen sprechen? .....	236
Die Landkarte deines Lebens .....	238
Ein Bild unserer Kraft .....	239
Das Schwert im Stein .....	240
Ziele und Ressourcen .....	241
Beratungsgruppen .....	243
Corbett .....	244
Das Klärungskomitee .....	245
Dialoge mit Mara, um unsere Entschlossenheit zu stärken .....	248
Wir verneigen uns vor unseren Widersachern .....	250
Studien-Aktions-Gruppen bilden .....	251
Einander sehen lernen (Die vier Wohnsitze) .....	253
Die fünf Versprechen .....	253
Der Segenskreis .....	255
Zwei Gedichte für unseren weiteren Weg .....	256

<b>11. Praxis der Tiefenökologie mit Kindern und Jugendlichen .....</b>	<b>257</b>
Was wissen und was fühlen Kinder und Jugendliche? .....	258
Was Schweigen bewirkt.....	261
Empfehlungen im Umgang mit Angst und Schweigen .....	262
Was tiefenökologische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bewirken kann.....	265
<i>Generation Waking Up</i> .....	266
Übungen mit Kindern und Jugendlichen.....	266
Mütter und Töchter folgen der Spirale.....	267
Gespräche im Kreis.....	267
Dankbarkeit .....	268
Die menschliche Kamera .....	269
Den Schmerz um die Welt würdigen .....	270
Offene Sätze.....	270
Mitten im Leben mit Offenen Sätzen .....	271
Zwei Geschichten zum Wahrheitsmandala mit Kindern .....	272
Gefühle im Rhythmus von „Boom Chicka Boom“ .....	273
Mit Neuen Augen sehen.....	274
Das Gewebe des Lebens.....	275
Unser Leben als Gaia .....	275
Das Roboterspiel.....	277
Die Konferenz des Lebens im Rahmen des Schulunterrichts.....	278
Weitergehen und Handeln.....	278
Offene Sätze zum Weitergehen und Handeln.....	279
Die Geschichte vom Seestern und das Ritual .....	279
Die galaktische Ratsversammlung .....	280
<i>Campaigning</i> .....	281
Umweltbildung Plus in der Schule.....	284

<b>12. Menschen verschiedener Hautfarben lernen gemeinsam.....</b>	287
Teil eins.....	287
Fangen wir an .....	289
Unsere Ahnen ehren.....	290
Das Ausmaß des Schmerzes .....	291
Wie der Schmerz der <i>People of Color</i> pathologisiert wird.....	292
Die imperialistisch-kapitalistische Wachstumsgesellschaft mit neuen Augen sehen.....	294
Die innere Kraft des Kulturbewusstseins ( <i>Deep Culture Work</i> ) erwacht ..	296
Teil zwei.....	297
Auf dem Weg zur Tiefenökologie .....	297
Das erwachende Kulturbewusstsein ( <i>Deep Culture</i> ) im Fokus .....	299
Weben wir die Fäden zusammen.....	303
Den Schmerz um die Welt würdigen .....	304
Mit Neuen Augen sehen.....	305
Weitergehen und Handeln.....	305
Teil drei.....	306
Teil vier: Tiefenökologie mit <i>First Nations</i> .....	308
<b>13. Meditationen im Großen Wandel.....</b>	311
Das Gewebe des Lebens .....	312
Gaia-Meditation .....	314
Meditation über den Tod .....	316
Metta-Meditation .....	317
Durchatmen .....	319
Den großen Ball der guten Taten formen.....	321
Einander sehen lernen (auch: Die vier Wohnsitze des Buddha) .....	324
Zwei Litaneien – im Wechsel gesprochen.....	326
<b>Anhang A: „Wir sind ein Teil der Erde ...“ – die Botschaft von Häuptling Seattle....</b>	329
<b>Anhang B: Das Bestiarium von Joanna Macy.....</b>	331
<b>Anhang C : Ethische Grundlagen und die Rechte der Natur, der Erde und der zukünftigen Generationen .....</b>	335
<b>Anhang D: Körperarbeit und die Schreibwerkstatt als Ausdrucksformen der Spirale in der Tiefenökologie .....</b>	341
<b>Anhang E: Das holon-training .....</b>	353

<b>Anhang F: Joanna Macy Center .....</b>	<b>361</b>
<b>Anhang G: Schlussworte – für die, die nach uns kommen .....</b>	<b>363</b>
<b>Anhang H: Literatur- und Quellenverzeichnis .....</b>	<b>365</b>
<b>Anhang I: Tiefenökologie / <i>The Work That Reconnects</i> im deutschsprachigen Raum (inkl. Studien-Aktions-Gruppen).....</b>	<b>369</b>
<b>Anhang J: Weiterführende Quellen .....</b>	<b>375</b>
<b>Die Autorinnen .....</b>	<b>381</b>
<b>Stimmen zum Buch .....</b>	<b>383</b>