

# Ank



# kommen im Ausstieg

Alle Welt ruft nach Veränderung. Doch Bewahrung ist ein Grundprinzip der Selbsterhaltung. Nur wenn es gar nicht mehr anders geht, verlassen wir eventuell die eingefahrenen Hauptstraßen – und wenn die Sehnsucht nach Nebenwegen übergroß wird.

VON DIETER HALBACH

ILLUSTRIERT VON NORA-CHARLOTTE TOMM

» Zwei Reisende fahren in einem Zug. An der ersten Station fängt der eine an, zu jammern. Beim zweiten Bahnhof stöhnt er noch mehr. Beim dritten rennt er panisch durch den Zug. Fragt der andere: »Was jammerst du immer lauter von Bahnhof zu Bahnhof?« »Mein Zug fährt in die falsche Richtung!«, kommt die Antwort. »Aber warum steigst du nicht aus und nimmst den richtigen Zug?« »Ich habe doch einen guten Sitzplatz. Wer weiß, wann überhaupt ein Zug in die andere Richtung geht? Und wo ich doch jetzt schon so weit gefahren bin ...«

Gleichen wir nicht alle ein bisschen diesem Reisenden? Auf ein Gleis gestellt, halten wir Kurs. Wenn unsere Routine gestört wird, wie etwa beim Chaos der Bahn im letzten Winter, dann wird auch mal das Personal beschimpft, der Zugführer verprügelt oder ein Automat zerstört. Der Verkehrspsychologe Bernhard Schlag erklärte solche Reaktionen kürzlich in einem Artikel in der »Zeit«: »Im Verkehr ist unser Verhalten hochgradig habituiert, also stark durch Gewohnheiten bestimmt, [...] dadurch lässt sich der Alltag sehr viel leichter bewältigen. Unsere Gewohnheiten geben wir erst auf, wenn es wirklich nicht mehr anders geht.«

Zum Problem werden diese halbautomatischen Abläufe in unserem Leben, wenn sie beginnen, ein Eigenleben zu führen. Selbst wenn es um Leben und Tod geht, schaffen es 90 Prozent der Herzinfarktpatienten nicht, ihren Lebensstil zu verändern, berichtet der Herausgeber Heiko Ernst in der Januar-Ausgabe von »Psychologie heute«.

Was aber, wenn die akute Gefahr eines Herzinfarkts des Planeten besteht? Dann ist es nicht anders: Wir verlangen von »der Politik«, sie solle die diversen Krisen in den Griff kriegen, sind aber kaum bereit, auf die Gewohnheiten unseres heutigen Lebensstils zu

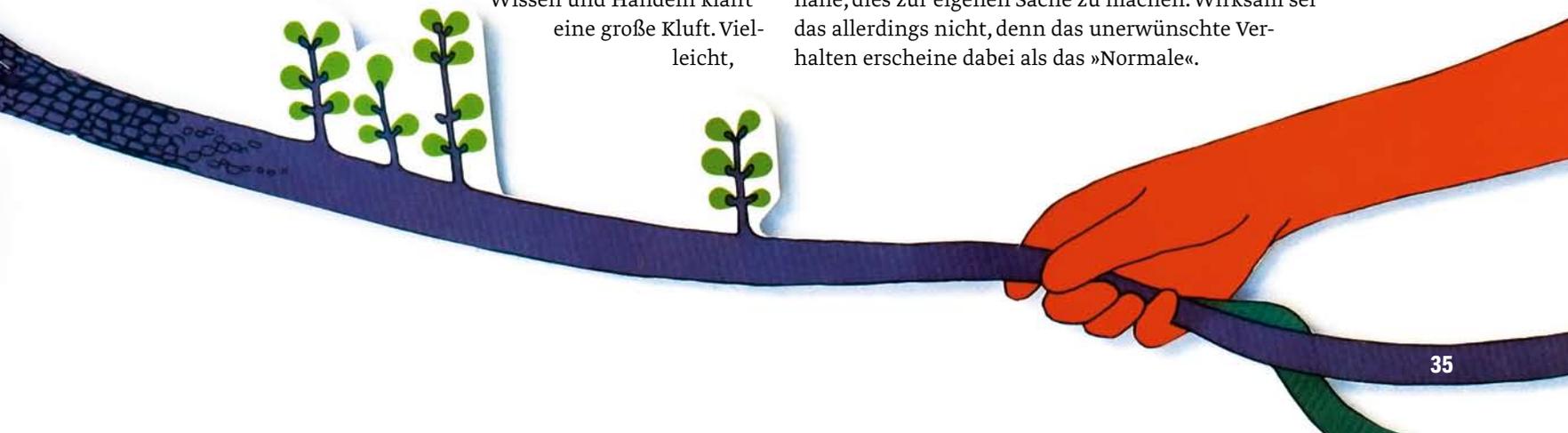
verzichten. Appelle an die Vernunft bleiben wirkungslos, ob in der Politik oder in unserem Alltag. Zwischen unserem Wissen und Handeln klafft eine große Kluft. Vielleicht,

weil unser Körper und unser Herz »es noch nicht wissen«, sowohl die akute Gefahr wie die neue Lust nur erahnen und schnell wieder verdrängen? Denn unser »emotionales Gehirn«, das limbische System, versucht in jedem Augenblick, Lust zu maximieren und Schmerz zu minimieren. Es verweigert sich der Veränderung, solange wir nicht wissen, wie es besser gehen und schöner sein könnte. Die Krise ist noch lange nicht die Antwort auf die Krise.

## Wie Veränderung geschieht

Dass wir uns Ziele setzen und Bilder eines zukunftsfähigen Lebens entwerfen, ist unumgänglich. Doch wie wir alle wissen, können Zielvorstellungen auch zur Last werden, zum moralisierenden Über-Ich oder zur geborgten Fassade, und damit eine wirkliche Veränderung behindern. Der Reisende aus der Eingangsgeschichte wusste durchaus, was er eigentlich zu tun hatte, das war ein Teil seiner Qual. In einer anderen Weisheitsgeschichte fragen die Schüler ihren Meister: »Wie also reist man zu seinem Ziel?« Der Meister antwortet: »Man reist nicht. Es ist eine Reise ohne Entfernung. Hörst auf zu reisen, und ihr seid da.« Die Schüler können das nicht verstehen, und so erklärt der Meister: »Solange man unterwegs zu einem Ziel ist, kann man an einem Traum festhalten. Wenn man anhält, steht man vor der Wirklichkeit.« Verwirrt fragen die Schüler weiter: »Wie sollen wir uns je verändern, wenn wir keine Ziele oder Träume haben?« »Stellt euch der Wirklichkeit, und alles wird sich spontan verändern.«

Diese Erkenntnis teilt auch die Veränderungsforschung. Aus der Broschüre »Suffizienzforschung« des Wuppertal-Instituts für Klima, Umwelt und Energie lerne ich, dass man Menschen in der Regel in drei Schritten zu einem veränderten Verhalten im Sinn von Umweltschutz und Gerechtigkeit zu bewegen versucht: Zunächst wird dargestellt, was alles schiefgeht. Dann wird gesagt, was geschehen müsste. Im dritten Schritt legt man den Menschen nahe, dies zur eigenen Sache zu machen. Wirksam sei das allerdings nicht, denn das unerwünschte Verhalten erscheine dabei als das »Normale«.



## Eine Biomöhre hilft nicht gegen Trennungsschmerz.

Besser funktioniere der umgekehrte Ansatz des Psychologieprofessors Robert B. Cialdini:

Wenn erklärt wird, dass das erwünschte Verhalten bereits geschieht und ihren Möglichkeiten entspricht, sind deutlich mehr Menschen bereit, es sich anzueignen. »An die Stelle der Norm ›So sollen wir sein‹ tritt die andere ›So sind wir (eigentlich) – darum wollen wir auch so sein.«

Menschen lernen am schönsten und besten von Menschen. Sie lassen sich ungern instrumentalisieren. Viele gesellschaftskritische Initiativen haben das mittlerweile verstanden. »Wir dürfen Menschen nie zu einem Es machen, sie müssen immer ein Du bleiben«, heißt es auf der Internetseite der Initiative »Seeds of Simplicity«. »Wir wissen, dass ein einfacheres Leben viele Probleme der Menschen und der Welt lösen würde. Aber wir würden das Prinzip von Ich und Du verletzen, wenn wir versuchen würden, Menschen zu überzeugen, dass sie einfacher leben sollen. Der Weg von Seeds of Simplicity besteht in der Veränderung der Welt ›Person by Person.«

Wenn wir aber den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellen, werden wir auch in den sozialen Bewegungen mit den inneren Themen und Prozessen konfrontiert, die wir bisher oft ausgegrenzt haben. Dann müssen oder, besser, dürfen wir weicher im Umgang miteinander werden. Wir werden Veränderungskräfte entdecken, die bisher nur im Unterbewussten tätig waren.

In einem Text über Change-Management gibt Reinhard Spanger auf [www.denkmodell.de](http://www.denkmodell.de) eine paradoxe Antwort auf die Frage, wodurch sich ein Mensch verändere: »Durch Furcht! Durch eine Furcht zweiter Ordnung, die größer ist als die Furcht vor Veränderung.« Und setzt dann fort: »Ach ja, das habe ich ganz vergessen: Es gibt noch eine Bedingung, unter denen Menschen sich verändern. Aber das ist eine sprachliche Peinlichkeit: Liebe.« Mehr führt er dazu nicht aus ... Kann so etwas wie Liebe – zu sich selbst, zu einander, zur Erde, zu allen Lebewesen – zu einer politischen Kategorie werden? Kann ich die Kräfte von Liebe und »Furcht zweiter Ordnung« für mich und die Welt nutzen? Das wären jedenfalls starke Verbündete, die bisher im Käfig der Privatheit eingesperrt waren.

Die weltweite Tiefenökologiebewegung kennt viele Übungen, um diese verdrängten Kräfte wahrzunehmen und zur Quelle unseres Handelns zu machen. Ursprünglich als »Verzweiflungsarbeit« bezeichnet, nennt eine ihrer Vorreiterinnen, Joanna Macy, sie heute »die Arbeit, die wieder verbindet«. Man lernt dabei, mit den anderen Lebewesen der Welt Kontakt aufzunehmen und zu kommunizieren. Wenn wir in Verbindung sind, reagieren wir von selbst mit Furcht und Liebe auf den Zustand der Welt. Anfang der Veränderung wäre also die Wahrnehmung von Verbindung. Davon geht auch die »U-Theorie« von Otto Scharmer aus: Jeder und jede von uns sind nicht Einer, sondern Zwei, erklärt Scharmer. Zum einen ist da die Person, die wir während der Reise durch die Vergangenheit geworden sind. Zum anderen gibt es die Person, die wir durch unsere Reise in die Zukunft werden könnten. In der Technik der Vergegenwärtigung (»Presencing«) können die zwei Selbst, das Gewordene und das Werdende, miteinander in Dialog treten. Erst wenn durch die veränderte Sicht auf die Wirklichkeit eine Loslösung von Vergangenheit stattfindet, kann in diese Öffnung hinein eine neue Information einströmen, kann Zukunft aus der Gegenwart entstehen. Würde unser Reisender die Freiheit finden, auszusteigen, wenn er seiner eigenen Panik ins Gesicht geschaut

hätte? Widerstände und Angst vor Veränderung sind wichtige Hinweise. Im Widerstand sind verlorene Lebensenergien und Botschaften gebunden, die der

Veränderungsprozess benötigt. Katharsis setzt die Energien der Veränderung frei. Das ist der magische, nicht machbare Moment des Wandels, der Umschlagpunkt, wenn man ganz unten im »U« angekommen ist. Er korrespondiert mit dem »Tal der Tränen« im Artikel von Johannes Heimrath. Nur wenn diese Tränen zu Tränen der Freude werden, wenn sie unsere heilenden Ressourcen anregen, wird der kollektive und individuelle Weg aus dem untersten Punkt des »U« nach oben in die Verwirklichung unserer Vision führen.

### Die gute alte Lebenskrise

Selbst wenn alle Krisen dieser Welt gelöst wären, bliebe immer noch die Krise, die das Leben selbst ist. Eine Biomöhre oder ein Solarauto helfen eben nicht gegen Trennungsschmerz, Depressionen oder Sinnverlust. Umgekehrt ist der Welt wenig geholfen, wenn wir zur Wellnesskur in den Flieder steigen oder den Weltfrieden im stillen Kämmerlein herbeimeditieren wollen. Bei meiner Begleitung von Gruppen, die sich in ganzheitlich orientierten Gemeinschaftsprozessen üben, erlebe ich oft, wieviele Menschen ihr äußeres Verhalten von ihrem inneren Erleben getrennt halten. Ein Ausschnitt aus einem Seminarbericht kann das verdeutlichen:

»Jahrelang hatte ich geschwiegen aus Angst, ausgegrenzt und verspottet zu werden. Meinen Wunsch vom Aussteigen behielt ich fast ausschließlich bei mir. Am Mittagstisch ergab sich dann, dass wir über ›mein Thema‹ sprachen, und das Schweigen war gebrochen. Zuvor gab es bei mir nur den Aufbruch von außen, indem ich Regeln aufstellte. Du musst biologische Lebensmittel einkaufen, musst Ökostrom beziehen, du musst, du musst ... Mittlerweile weiß ich, dass für mich der innere Wandel, das Auflösen meiner Blockaden, vorwiegend Angst, der Schlüssel ist, um mich mit dem äußeren Wandel zu beschäftigen – ohne Angst und schlechtes Gewissen.«

Die meisten – auch für die übrige Welt folgenschweren – Entscheidungen werden im engsten Freundes- oder Familienkreis getroffen: tägliche Kaufentscheidungen, Entscheidungen zu Mobilität, Energieverbrauch, Hausbau, Karriere, Erziehung, Medien, Geldanlagen usw. Hier verknüpfen sich die inneren Themen wie Liebe, Sexualität, Achtsamkeit und Beziehungsfähigkeit auf natürliche Weise mit der gesellschaftlichen Praxis. Wenn es im Innen und im Außen keine gemeinsamen Werte und keine Unterstützung gibt, ist der »Ausstieg« aus einem ungeliebten Leben schwer wie der Ausstieg aus einer Sekte. Wann immer ich Menschen forschend nach den entscheidenden Veränderungen im Leben frage, sind Trennung, Krankheit, Tod, Verlust, Liebe und Begegnungen mit besonderen Menschen und Situationen die meistgenannten Faktoren.

### Eine andere Welt ist möglich ...

In seinem Essay »Die Krise als Lebensgefühl« erhebt »taz«-Autor Dirk Knipphals die gute alte Lebenskrise sogar zu einer Errungenschaft der Wohlstandsgesellschaft: »Während Sinn- und Lebenskrisen früher stellvertretend von Künstlern und Adligen ausgelebt werden mussten, können heute breite bürgerliche Schichten ihre bohemistische Lebensphase pflegen.« Tatsächlich bietet der »emotionale Kapitalismus« der globalen Konsum- und Informationsgesellschaft unzählige Freiräume für die Erprobung

unterschiedlichster Lebensformen. Die Permanenz der Lebenskrise und Selbsterfindung ist geradezu sein Modell und wird mit immer neuen Angeboten weiterentwickelt und ausgebeutet. Darin liegt seine erstaunliche Überlebensfähigkeit. Sein wichtigstes Rohmaterial sind die Träume der Menschen geworden. »Eigentlich bin ich ja ganz anders - aber ich komme so selten dazu!«, dieses Bonmot von Ödon von Horvath beschreibt wohl das Lebensgefühl vieler heutiger Menschen. Sie suchen nach Wegen der Selbstverbesserung und investieren viel Kraft, Zeit und Geld dafür. Doch oft ist diese moderne Freiheit nur wie das Recht, im Leeren herumzuirren und dabei die Welt zu verbrauchen, statt sie zu nähren. Wir sind, als Kinder von Buddha und Marx, Coca-Cola und Internet, die erste Generation, die so ver»rückt« und ent»wurzelt« ist, dass wir uns im globalen Supermarkt selbst neu erfinden müssen. Wir haben die Chance, eine umfassendere menschliche Identität zu entwickeln. Eine entscheidende Frage, sowohl in unseren kleinen Gemeinschaften als auch in der Weltgemeinschaft, wird dabei sein, ob wir Freiheit und Verbundenheit miteinander in Einklang bringen können, ob wir in der Vielfalt die Einheit entdecken werden.

### ... wenn wir anders leben

In dieser Umbruchszeit muss der Satz von Adorno »Es gibt kein richtiges Leben im falschen« neu geschrieben werden: »Es gibt ein richtigeres Leben im falschen!« Mit diesem neuen Satz ist das Ende der links-resignativen Haltung eingeleitet. Wir müssen nicht auf die Revolution warten. Heute ist jeder aufgefordert, den kleinen Unterschied zu leben. Denn der alte Satz gilt nur, solange ich auf den Hauptstraßen bleibe. Dann aber rede ich anders, als ich lebe. Dann kämpfe ich gegen etwas an, das ich selbst täglich unterstütze.

Politisch und menschlich bin ich schizophran. Wenn ich aber die vielen Nebenstraßen entdecke, dann betrete ich Neuland.

Die Hauptstraßen entsprechen unseren neuronalen Trampelpfaden im Gehirn. Um den Rückfall in eine alte Gewohnheit zu vermeiden, müssen neue Pfade erschlossen und begangen werden. Bis sie uns vertraut sind, braucht es viel Selbstliebe, Geduld und Übung, doch so wächst der Keim des Neuen schon im Alten heran. Eine lebensfähige soziale Keimzelle braucht in sich die vollständige Anlage aller Bereiche, eine Veränderung sowohl im individuellen Bewusstsein, im eigenen Verhalten, in der Verständigung mit anderen und im Umbau der äußeren gesellschaftlichen Strukturen. Viele werden auf diesem Weg bald spüren: Alleine kannst du es nicht schaffen - aber nur du selbst kannst es tun. Wir brauchen inspirierende Menschen und Beispiele für unseren Weg, Orte der Stille, der Wahrnehmung und der Begegnung, Werkstattträume für eine andere Gesellschaft. Workshops sind die Demonstrationen unserer Zeit. Es geht in den vielen Seminaren heute nicht mehr um ein Dagegensein, sondern darum, den Geschmack eines anderen Lebens zu kosten. Hier öffnen sich Menschen, lassen etwas Licht an ihre Wunden, entdecken ungeahnte Fähigkeiten oder lernen auch ganz praktisch, wie man eine Solaranlage baut. Aber was kommt danach? Wie das Erlebte in den Alltag integrieren?

In vielen Initiativen wird »das Leben danach« bereits ernsthaft und alltäglich gelebt. Ökodörfer, Nachbarschaften, Lebensstilgruppen und Freundeskreise erproben solidarische und ökologische Lebensweisen, und viele bieten ihre Erfahrungen öffentlich an. Auf den folgenden Seiten haben wir Hinweisschilder auf real existierende Umsteigebahnhöfe, Nebengleise und Rastplätze zusammengestellt. Jeder wird seinen Weg finden, zu seiner Zeit und an seinem Ort. Vor allem heißt es, wachsam zu sein, denn manchmal klopft das Leben auch unerwartet an. Das führt zurück in den letzten Winter zu den Reisenden. Verkehrspsychologe Schlag beschreibt, wie die miese Stimmung kippte: »Ich habe erlebt, dass der Sturm den Zugverkehr im ganzen Land lahmlegte und wir eine Nacht im Bahnhof stehen mussten. Wir haben damals gemeinsam die Bar geplündert, und niemand hat sich über die Verspätung geärgert. Wenn ein Zug komplett einschneit, dann werde ich mich den Rest meines Lebens daran erinnern, das Ereignis trägt zur Identität bei.«

Damit solche Momente zu einer Lebensorientierung oder gar zu gesellschaftlichem Handeln führen, braucht es eine neue sinnvolle Rahmenerzählung, eine Geschichte von dir selbst auf der spannenden Reise in eine bessere Zukunft. Doch jede Reise beginnt vor den eigenen Füßen. Mehr als den nächsten Schritt kann man nicht tun. Der nächste Schritt ist nämlich nie ein großes Problem. Man kennt ihn genau. Eine andere Sache ist, dass er ein bisschen gefährlich werden kann. Aber wenn du ihn tust, wirst du Mut gewinnen, weil du ihn dir zugetraut hast. Es gibt nicht nur die Gefahr, dass du zu viel riskierst, es gibt auch die Gefahr, dass du zu wenig riskierst. Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße. ●

### Ressourcen zur Vertiefung:

#### INTERNET

[www.wupperinst.org](http://www.wupperinst.org), [www.seedsofsimplicity.org](http://www.seedsofsimplicity.org), [www.tiefenoekologie.de](http://www.tiefenoekologie.de), [www.ottoscharmer.com](http://www.ottoscharmer.com), [www.denkmodell.de](http://www.denkmodell.de)

#### LITERATUR

Scharmer, Otto: *Die U-Theorie - Führen von der Zukunft her*. Carl Auer Verlag 2009 • *Aufbruch-Initiative: Anders besser leben - aber wie? Ein Reiseführer in eine zukunftsfähige Lebensweise*. [www.anders-besser-leben.de](http://www.anders-besser-leben.de)



# Wer hilft mir beim Umsteigen?

Viele Initiativen können Starthilfe geben und zu neuen Wegen inspirieren

## Wer will anders besser leben?

Die Initiative Aufbruch – anders besser leben ist ein offenes Netzwerk von bisher rund 2000 Menschen, die ein Manifest für eine nachhaltige Lebensweise unterschrieben haben (auf der Internetseite unter »Material« – »Der Basistext«). Es gibt bereits über zwanzig Aufbruch-Gruppen in Deutschland. Deren Mitglieder unterstützen sich gegenseitig bei der Verwirklichung eines zukunftsfähigen Lebensstils, sei es im bewussten Konsum und Konsumverzicht oder im sozialen Miteinander und inneren Wachstum. Die Aufbruch-Initiative bietet Seminare und auch eine Broschüre »Anders besser leben – aber wie?« mit praktischen Beispiele für alle Lebensbereiche (für 9,00 Euro über das Aufbruch-Büro zu beziehen).

[www.anders-besser-leben.de](http://www.anders-besser-leben.de), Telefon (0 56 43) 94 72 32

## Zum Selbermacher werden

Viele Menschen begeistern sich in letzter Zeit fürs Selbermachen: Möbel tischlern, Kleidung designen, nähen und stricken, Geschirr selbst töpfeln – das ist längst auch ein urbaner Trend geworden. Und es könnte weit mehr sein, nämlich eine radikal andere gesellschaftliche Perspektive. Selbermachen ist noch nachhaltiger, als Ökoprodukte zu kaufen. Es verbraucht nicht nur die geringsten Ressourcen, sondern kann auch ein Einstieg in neue soziale Zusammenhänge sein – und nicht zuletzt stärkt es das Vertrauen in die eigene Kraft und Kreativität. Selbstgemachtes lässt sich verschenken oder verkaufen, auch im Internet auf [www.marke-eigenbau.org](http://www.marke-eigenbau.org) oder [www.etsy.com](http://www.etsy.com). Wer beim Selbermachen nicht zu Hause sitzen möchte, sondern sich kompetente Unterstützung von anderen Handwerkerinnen und Handwerkern wünscht, findet auf der Internetseite der Stiftungsgemeinschaft anstiftung & ertomis ein Netzwerk »Offener Werkstätten« in Bürger- und Kulturzentren in vielen Städten Deutschlands. Die Seiten von anstiftung & ertomis informieren auch über interkulturelle Gärten, urbane Landwirtschaft und Subsistenzkultur im allgemeinen sowie über entsprechende Forschung.

[www.anstiftung-ertomis.de](http://www.anstiftung-ertomis.de), [www.marke-eigenbau.org](http://www.marke-eigenbau.org)

## Unterstützung für junge Pioniere

Das Projekt »Pioneers of Change« will junge Visionäre darin unterstützen, ihre Ideen professionell umzusetzen. Sie werden ein Jahr lang bei der Entwicklung ihres eigenen Projekts begleitet und mit effektiven »Werkzeugen des Wandels« ausgerüstet. Die individuelle Coaching-Arbeit durch Expertinnen und Experten ist in ein Netzwerk von Gleichgesinnten eingebunden, das auch in der weiteren Entwicklung gegenseitige Unterstützung dabei verspricht, auch den schmerzvollen Aspekten der globalen Situation besser standhalten zu können. Regelmäßige Treffen mit inspirierenden visionären Menschen machen Mut, die eigenen Ziele in die Tat umzusetzen.

[www.pioneersofchange.at](http://www.pioneersofchange.at)

## In einen ökologisch sinnvollen Job einsteigen

Wer sein Berufsleben dem ökologischen Engagement widmen möchte, findet auf [www.oekojobs.de](http://www.oekojobs.de) eine spannende Job-Börse. Sowohl professionelle als auch ehrenamtliche Stellen in ökologischen Unternehmen, NGOs oder Vereinen rund um den Globus werden angeboten. Das Spektrum der Kompetenzen, die hier gesucht werden, reichen von Geschäftsführung über Modedesign bis zu Pferdearbeit, Imkerei oder Aufbau eines Workcamps.

[www.oekojobs.de](http://www.oekojobs.de)

## Transfer von Pionierwissen für nachhaltige Projekte

Seit 1998 existiert das Bildungsprojekt »Gaia Education«, in dem die Erfahrungen aus Ökodörfern in aller Welt gesammelt und weitergegeben werden – sei es im sozialen, ökologischen, ökonomischen oder philosophischen Bereich. Das Bildungsnetzwerk ist heute auf allen Kontinenten vertreten und hat je nach Kultur des Landes für städtische wie ländliche Gegenden angepasste Programme entwickelt. Der rote Faden ist dabei, Nachbarschaften, Gemeinschaften und lokale Netzwerke mit Know-how auszurüsten, damit sie ihre Welt so gestalten können, dass ein selbstbestimmtes, ökologisches und sinnerfülltes Leben möglich wird.

Gaia Education bietet weltweit einen vierwöchigen Kurs unter dem Titel »Ecovillage Design Education« (EDE) für das partizipative Design nachhaltiger Projekte im urbanen und ländlichen Raum an. Der nächste EDE-Kurs findet vom 9. August bis 8. September im Ökodorf Sieben Linden statt (Kontakt: [kosha@siebenlinden.de](mailto:kosha@siebenlinden.de), Telefon (0 390 00) 5 12 35.) Der Kurs richtet sich an junge Menschen auf der Suche nach einer erfüllenden Lebensperspektive sowie an »fortgeschrittene Einsteiger«, die ihr Praxiswissen in verschiedenen Gebieten erweitern möchten.

[www.gaiaeducation.org](http://www.gaiaeducation.org), [www.gen-europe.org](http://www.gen-europe.org)

## Umsteigen beim Einkaufen

Die Internetplattform Utopia.de gibt Orientierung beim Kauf nachhaltiger Produkte und will Impulse gegenüber Handel und Industrie setzen. Eine aktive Community von »Utopisten« diskutiert über grüne Produkte, grünen Strom, Greenwashing, Konsumverzicht und einen ethisch-ökologischen Lebensstil. Inzwischen ist aus den Experten- und Anwenderbeiträgen ein bemerkenswertes Nachrichten- und Wissensarchiv zum Thema Nachhaltigkeit entstanden.

Ob man sich eine bessere Welt kaufen kann, ist freilich höchst fraglich. Erfreulicherweise wird auch das in verschiedenen Blogs und Foren auf Utopia.de diskutiert.

Ein weiterer Blog mit dem Motto »Do good with your money« ist [www.karmakonsum.de](http://www.karmakonsum.de). Auch hier geht es um mehr als nur ums Konsumieren, nämlich auch um kreative Aktionen, interessante Veranstaltungen oder aktuelle Studien zu Nachhaltigkeit.

[www.utopia.de](http://www.utopia.de), [www.karmakonsum.de](http://www.karmakonsum.de)

### Soziale Netzwerke – gute Projekte

Wer Kontakt sucht zu Menschen, die sich für eine »bessere Welt« einsetzen, findet auf [www.amazee.com](http://www.amazee.com) ein soziales Netzwerk engagierter Projektentwickler. Die Seite bietet eine professionell gemachte Funktion zum Erstellen einer eigenen Projekt-Präsentation im Internet, die sofort mit anderen, ähnlich gelagerten amazee-Projekten vernetzt wird. Das unterstützt vor allem Neueinsteiger.

Die Internet-Präsenz [www.betterplace.org](http://www.betterplace.org) hat sich ein ähnliches Ziel gesetzt, hier geht es um die Verknüpfung von engagierten Akteuren mit Unterstützern. Man kann sich als Projektverantwortlicher oder als Projektunterstützer einloggen. In erster Linie geht es hier um humanitäre Projekte, während auf [amazee.com](http://amazee.com) sozialunternehmerische Ideen im Vordergrund stehen.

[www.amazee.com](http://www.amazee.com), [www.betterplace.org](http://www.betterplace.org)

### Einsteigen bedeutet Verbundensein

Wer einen Einstieg in eine dem Leben zugewandte Weltsicht sucht, ist bei der Gesellschaft für angewandte Tiefenökologie an der richtigen Stelle. Der Begriff »Tiefenökologie« steht für die Erkenntnis, dass alles Leben in wechselseitiger Bezogenheit miteinander verbunden ist. Das ist schnell gesagt und mit dem Kopf verstanden – aber wie kann es gelebt werden? Dafür bietet die Gesellschaft verschiedene Workshops und Jahrestrainings an, in denen neben dem philosophischen Ansatz auch die vielen erfahrungsbezogenen Methoden der Tiefenökologie erlernt werden können und die eigene persönliche Entwicklung unterstützt wird. Vom 7. bis 12. Juli findet in diesem Jahr eine Konferenz zur Tiefenökologie mit Joanna Macy statt. Das Motto: »Inseln im Chaos – in Beziehung bleiben auf unserer Reise ins Ungewisse.«

[www.tiefenoekologie.de](http://www.tiefenoekologie.de), [www.holoninstitut.de](http://www.holoninstitut.de)  
[www.joannamacy.net](http://www.joannamacy.net)

### Neustart als kreativer Unternehmer

Selbständige und Unternehmer haben ein stressiges Leben – dieses gängige Vorurteil ist nicht ganz falsch. Wer aber seinen Unternehmerteil mit seinen Lebenszielen verbinden kann, erlebt eher Eu-Stress. Der ist bekanntlich gesund und macht letztlich glücklicher, als ein unbefriedigendes, abhängiges Beschäftigungsverhältnis. Günter Faltins Buch »Kopf schlägt Kapital. Von der ganz anderen Art, ein Unternehmen zu gründen« ist ein idealer Ratgeber für angehende kreative soziale Unternehmerinnen und Unternehmer. Faltin räumt mit dem Vorurteil auf, man müsse Betriebswirtschaft studiert haben, um erfolgreich starten zu können. Zahlreiche gelungene Beispiele findet man auf der Internetseite seines Labors für Entrepreneurship. Nützliches Basiswissen für angehende Social Entrepreneurs findet sich auch auf [www.foerderland.de](http://www.foerderland.de).

Wer erst herausfinden möchte, was er denn »wirklich, wirklich« beruflich im Leben verwirklichen möchte, kann im Netzwerk »Neue Arbeit, neue Kultur« Unterstützung finden. Hier geht es darum, unabhängig von bezahlter Arbeit zu werden und ein selbstbestimmtes, eigenständiges Leben zu verwirklichen.

[www.neuearbeit-neuekultur.de](http://www.neuearbeit-neuekultur.de), [www.entrepreneurship.de](http://www.entrepreneurship.de)

### Einstieg ins Gemeinschaftsleben

Gemeinschaftliches Leben und Wohnen kann die unterschiedlichsten Formen annehmen: Ein Mehrgenerationenhaus oder eine Wohnpartnerschaft zwischen Studenten und alten Menschen, ein genossenschaftlich organisierter Ökobau mit Gemeinschaftsräumen und Werkstatt-Projekten in der Stadt oder eine WG im Bauernhaus. Inzwischen hat das Internet-Forum [www.wohnprojekte-portal.de](http://www.wohnprojekte-portal.de) 600 solcher Projekte gesammelt. Wer über den nachbarschaftlichen Zusammenhang hinaus tiefer ins Gemeinschaftsleben einsteigen möchte, findet im Eurotopia-Verzeichnis die richtige Einstiegshilfe.

[www.wohnprojekte-portal.de](http://www.wohnprojekte-portal.de), [www.oekosiedlungen.de](http://www.oekosiedlungen.de)  
[www.eurotopia.de](http://www.eurotopia.de)

### Mehr spannende Links

Auf diesen Seiten können wir nur eine kleine Auswahl der vielen Initiativen für den Wandel zeigen. Aber das Internet ist unerschöpflich:

- [www.visionautik.de](http://www.visionautik.de)  
Auf den Sommerkursen der Akademie für Visionautik kann man lernen, die eigenen Visionen professionell umzusetzen.
- [www.anderslebenwiki.de.vu](http://www.anderslebenwiki.de.vu)  
Diese Internetplattform zu selbstorganisiertem Leben sammelt Vorschläge für praktische Alternativen im Alltag, zum Beispiel, wie man ein möglichst wenig geldbezogenes Leben führen kann.
- [www.gemeinschaftsberatung.de](http://www.gemeinschaftsberatung.de), [www.gemeinschaften.de](http://www.gemeinschaften.de)  
[www.kommune-niederkaufungen.de](http://www.kommune-niederkaufungen.de), [www.kreacom.de](http://www.kreacom.de)  
Hier findet man zu Beratern aus erfahrenen Gemeinschaften, die beim Aufbau eigener Gemeinschaftsprojekte unterstützen können.
- [www.kompetenznetzwerk-wohnen.de](http://www.kompetenznetzwerk-wohnen.de)  
Ein Wegweiser zu gemeinschaftlichem Wohnen im Alter.
- [www.bunte-projekte.de](http://www.bunte-projekte.de)  
Die Sozialpädagogin und Künstlerin Martina Bodenmüller bietet kreative Workshops für arbeitslose Menschen und Kinder an.
- [www.transitiontown.org](http://www.transitiontown.org), [www.energiewende.wordpress.de](http://www.energiewende.wordpress.de)  
Kann man die eigene Gemeinde, den eigenen Stadtteil zum Umsteigen auf grüne Energie bewegen? Die Seiten der Transition-Bewegung machen Mut, dies zu versuchen.
- [www.holk.tv](http://www.holk.tv)  
Der Blogger HolK verbindet Umweltschutz mit Popkultur, stellt »grüne Helden« vor und zeigt, dass Öko-Engagement Spaß macht.
- [www.atomausstieg-selber-machen.de](http://www.atomausstieg-selber-machen.de)  
Orientierung beim Wechsel zu einem grünen Stromanbieter.