



# UND JETZT RETTEN **WIR** DIE WELT!

---

WIE DU DIE VERÄNDERUNG WIRST, DIE DU DIR WÜNSCHST  
DAS HANDBUCH FÜR IDEALISTEN UND QUERDENKER

— VON ILONA KOGLIN UND MAREK ROHDE

**UND JETZT RETTEN  
WIR DIE WELT!**

---

Laotse (alter Meister) war ein chinesischer Philosoph, der im 6. Jahrhundert vor Christus gelebt haben soll. Manchmal schreibt sich sein Name auch Laozi, Lao-Tse, Laudse oder Lao-tzu. Er gilt als der Begründer des Daoismus (Taoismus), doch ist über ihn fast nichts bekannt.



# UND JETZT RETTEN **WIR** DIE WELT!

---

WIE DU DIE VERÄNDERUNG WIRST, DIE DU DIR WÜNSCHST  
DAS HANDBUCH FÜR IDEALISTEN UND QUERDENKER

— VON ILONA KOGLIN UND MAREK ROHDE

KOSMOS

# INHALT

## PROLOG

Zu Beginn ein paar Worte über das Anfangen

..... 6

## VERÄNDERE DICH



### HALTUNG

Tu es jetzt: Sinn, Mut und Zuversicht für eine bessere Welt

..... 11



### KÖRPER

Tempel mit Ausblick: Kennst du deinen Körper, kennst du dich

..... 21



### ESSEN

Die Welt mit dem Kochlöffel retten: Das geht und ist lecker

..... 29



### KLAMOTTEN

Fair, slow und schön: Stilfreiheit und Modebewusstsein

..... 41

## VERÄNDERE DEIN HAUS



### EINRICHTEN

Einfach leben: lieber reparieren statt konsumieren

..... 51



### HAUSHALT

Energie, Wasser, Müll: Alles klar zur Wende!

..... 59



### WOHNEN

Alternativ zu Hause sein: der Wunsch vom anderen Leben

..... 69

## VERÄNDERE DEINE STRASSE



### NACHBARN

Tür an Tür: wie aus Unbekannten gute Freunde werden

..... 77



### GRÜNES

Wir ernten, was wir säen: Eine andere Welt ist pflanzbar

..... 85



### TIERE

Tierische Freunde: vom Recht auf Würde und ein erfülltes Leben

..... 93

## VERÄNDERE DEINE STADT



### MOBILITÄT

Hin und weg: Verkehrskollaps und solidarische Mobilität

..... 105



### ARBEIT

Sinnvoll und gut: froh schaffen statt schwer schuften

..... 115



### KONSUM

Genug für alle: Wer teilt, hat mehr vom Leben

..... 125

## VERÄNDERE DEIN LAND



### GELD

Anlegen und ausgeben: was Geld zum Segen macht

..... 135



### POLITIK

Demokratie machen: Veränderungen mit Hebelwirkung

..... 145



### KULTUR

Von kleinen Geschichten zum großen Wandel

..... 155



## VERÄNDERE DIE WELT



### REISEN

Fair und sanft: Reise nicht, um anzukommen

..... 165



### GLOBAL

Vom Ich zum Wir: den Blick aufs Ganze richten

..... 173

### DEIN PLAN

Das 15-Schritte-Programm für Weltveränderer

..... 180

### SERVICE

Register, Quellenverzeichnis, Impressum, Infos zur Initiative und mehr

..... 184

# PROLOG

## ZU BEGINN EIN PAAR WORTE ÜBER DAS ANFANGEN

Das mit dem Anfangen ist so eine Sache. Hinterher kann man oft gar nicht mehr so genau sagen, wie alles begonnen hat. Wann haben wir beide zum Beispiel beschlossen, uns auf den Weg zu machen, um herauszufinden, wie wir die Welt verändern können? Ob wir als Einzelne überhaupt etwas bewegen können und wie andere Menschen darauf reagieren? Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen. Irgendwie führte immer ein Schritt zum nächsten. Sicher, wir wussten, dass wir unser Leben verändern mussten, um die Umwelt zu schützen und uns für globale Gerechtigkeit einzusetzen. Doch was das in der Konsequenz bedeutet, wie weit das gehen würde und was uns das alles auch an Freude und Zufriedenheit schenken würde, das wussten wir zu Beginn noch nicht. Vor allem sitzen alte Gewohnheiten erst einmal tief und es ist ganz schön schwierig, sie loszulassen. Es gehört Mut dazu. Gerade dann, wenn das Ergebnis ungewiss ist. Doch die Zeichen aus der Wissenschaft, aus Wirtschaft und Politik stehen auf Alarm: Artensterben, Klimakrise, verschmutzte Luft, der Verlust fruchtbarer Böden und Wälder, die Corona-Pandemie, aber auch menschliche Konflikte, Armut, Hunger, Krieg und politische Verfolgung.



Eine Schreckensmeldung jagt die nächste. Uns überkam das Gefühl: Die Zeit wird verdammt knapp. Wir dürfen nicht zaudern, sondern müssen beherzt zur Tat schreiten. Aber wie? Wie rettet man die ganze Welt? Um darauf eine Antwort zu finden, versuchten wir, uns noch einmal über die Ursachen klar zu werden. Dass alles überhaupt so weit kommen konnte und wir Menschen trotzdem so zögerlich auf die Krisen reagieren, hängt nach unserer Beobachtung mit drei Brüchen zusammen: der scheinbaren Trennung von der Umwelt, der Kluft zwischen uns Menschen und einem tiefen Zerwürfnis in uns selbst. Drei Abspaltungen, die sich durch dieses Buch ziehen und die wir zu ergründen versuchen.

### ÖKOLOGISCHER WANDEL

Je schlimmer die Auswirkungen unseres Lebensstils auf die weltweiten Ökosysteme sind, desto weniger wollen wir es wahrhaben. Es ist zu schmerzhaft. Ein Gefühl der Ohnmacht überkommt uns angesichts der gigantischen Dimensionen, mit denen wir täglich konfrontiert werden. Da schieben wir lieber alles beiseite und belasten uns nicht damit. Ohne uns bewusst zu machen, dass es unmöglich ist, nur die negativen Aspekte und Emotionen auszuschließen. Wenn wir wegsehen, dann geht uns auch die positive Verbundenheit mit der Natur, den Tieren und der Welt insgesamt verloren.

Das sehen wir überall in unserem Alltag: Wir wissen nicht mehr, woher unser Essen kommt, was unsere Produktionsweise in der Natur bewirkt oder wieso sich auf einmal Viren verbreiten, die unser Leben auf den Kopf stellen. Dabei kann alles – wie wir konsumieren und leben oder woran wir arbeiten und wofür wir uns einsetzen – auch einen positiven Beitrag in unserer Welt leisten. Je nachdem, wofür wir uns entscheiden. Das zu wissen und danach zu handeln, macht das Leben reich und schön. Wir haben das selbst erfahren. Deshalb ist unser erstes Ziel herauszufinden, wie wir alle die Verbindung zur Umwelt wiederherstellen und damit einen ökologischen Wandel einleiten können.

### SOZIALER WANDEL

Die zweite Kluft existiert zwischen uns Menschen. Zwischen Jung und Alt, Arm und Reich, Norden und Süden. Dafür gibt es zwei wesentliche Ursa-

chen, die miteinander in Verbindung stehen: Zum einen nimmt für viele die Ungerechtigkeit zu. Zum anderen setzen unsere sozialen, politischen und wirtschaftlichen Systeme nur allzu oft auf Konkurrenz statt auf Kooperation. Beide befeuern sich unglücklicherweise gegenseitig. Und so sehen wir im anderen oft nur Gegnerin oder Gegner. Wir meinen, keine Wahl zu haben und uns im Wettbewerb durchsetzen zu müssen, als Nationen, als Unternehmen, als Organisationen, als Individuen. Auf diese Weise schnüren wir jedoch auch hier unsere positiven menschlichen Aspekte ab, unsere Empathie, unser Verständnis, unsere Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft. Damit nehmen wir uns selbst das Wichtigste in unserem Leben. Die Glücksforschung hat nämlich erwiesen, dass es vor allem anderen die gelungenen sozialen Beziehungen sind, die uns zufrieden machen und unser Leben mit Sinn erfüllen. Starke, tragende Netzwerke sind darüber hinaus auch wichtig, um den öko-sozialen Wandel überhaupt zu schaffen. Nur gemeinsam können wir den Mut, die Kraft und die Zuversicht gewinnen, um die Welt tatsächlich positiv zu verändern – für alle. Deshalb verfolgen wir als zweites Ziel die Möglichkeit eines sozialen Wandels, der durch Kooperation, Solidarität, Vertrauen und Mitgefühl die Kraft und Kreativität in jedem Einzelnen stärkt.

## PERSÖNLICHER WANDEL

Die dritte Krise folgt nahezu unweigerlich aus den ersten beiden: Es ist das Zerwürfnis mit uns selbst. Denn wo wir uns von einem Teil unserer Emotionen und Bedürfnisse abschotten, da verlieren wir auch die Verbindung zu uns. Oder anders gesagt: Wir erkennen viel leichter, was im Leben wirklich wichtig ist, wenn wir den Bezug zur Umwelt und zu anderen Menschen neu beleben. Vor allem unser Konsumverhalten – und darauf kommen wir in etlichen Kapiteln dieses Buches immer wieder zu sprechen – ist ein sichtbares Symptom und zugleich Ursache für viele negative Entwicklungen in unserer Welt. So kaufen wir oft etwas nur deshalb, um uns unseren Platz in der sozialen Hackordnung zu sichern, aber nicht, weil wir es wirklich brauchen. Oder wir kaufen uns etwas in der Hoffnung, ein tiefes emotionales Bedürfnis damit erfüllen zu können, wie etwa Selbstliebe oder ein Zugehörigkeitsgefühl, was so jedoch gar nicht möglich ist.

Um die Welt zu verändern, müssen wir also zunächst uns selbst verändern, unseren Blick auf uns, auf die anderen und die Welt als Ganzes. Das hat schon der chinesische Philosoph Laotse erkannt, der uns bereits im 6. Jahrhundert vor Christus den Spruch überliefert haben soll (siehe Klappe vorne), den wir beide als Basis für unsere Recherche genutzt haben und dem die Abschnitte dieses Buches folgen. Doch dieser erste Schritt, unsere Haltung zu ändern, fällt schwer. Denn er bedeutet, dass wir uns unsere Mitschuld an allen drei Krisen eingestehen müssen, unsere eigenen Fehler und Ungeheimheiten.

## DAS PARADOX

Mit diesem Gedankengang sind wir bei einem wichtigen Paradox gelangt, dem alle begegnen. Vielleicht auch du, wenn du dich für eine bessere Welt einsetzt: Auf der einen Seite geht es darum, dass wir unser Leben ändern müssen und dass die Sache echt eilig ist. Dabei erlauben wir uns jedoch nur selten Freude und Heiterkeit, was schnell frustrieren kann. Auf der anderen Seite kann der Wandel unserer Ansicht nach nur dann funktionieren, wenn er auf Basis von echter Akzeptanz, ja Liebe und bedachter Achtsamkeit geschieht. Warum? Weil die Veränderung erst dann wahrhaftig wird. Wir beide haben zum Beispiel einige Zeit gebraucht, um kon-



sequent vegan zu leben. Zwar ernährten wir uns schon viele Jahrzehnte vegetarisch und wussten auch, dass wir Milch etwa nur bekommen, wenn die kleinen Kälbchen schon nach ein oder zwei Tagen von ihren Müttern getrennt oder Milliarden von männlichen Küken getötet werden, wenn wir die Eier von Legehennen essen wollen. Dennoch fiel es uns schwer, auf manche Produkte zu verzichten. Doch wir beschäftigten uns nicht nur mit den negativen, sondern – und das ist genauso wichtig – auch mit den positiven Seiten. Wir erfuhren, wie faszinierend diese Tiere sind. Sie bekamen für uns Gesichter, wurden von einer anonymen Masse zu Individuen, zu denen wir eine emotionale Verbindung aufbauen können.

Und auf einmal fiel es uns leicht, vegan zu leben. Als wir an diesem Punkt angekommen waren, ging es nicht mehr um Verzicht, sondern um unsere Verbindung zur Welt und darum, unsere Haltung auch im Alltag zu leben. Dann ist es auch ganz leicht, Ernsthaftigkeit und Freude zu verbinden, ein wunderbares Gefühl. Doch diese Veränderung braucht Zeit, die du nicht nur dir, sondern auch anderen zugestehen musst. Voller Groll an alle diejenigen zu denken, die sich aus deiner Sicht nicht richtig verhalten, führt nur zum Gegenteil: Es schreckt ab und ändert nichts.

Und so stecken wir in dem Dilemma, dass wir mit dem aktuellen Zustand zutiefst unzufrieden sind und ihn unbedingt ändern wollen – ihn aber dennoch zugleich auch so annehmen müssen, wie er nun mal ist, und dabei nicht zu verbittern. Wir als Autoren waren uns beim Schreiben dessen stets bewusst. Und wir hoffen, dass du beim Lesen auch daran denkst, wenn du an der einen oder anderen Stelle das Gefühl hast, dass unser Fingerzeig auf die Missstände in dieser Welt zu einem erhobenen Zeigefinger mutiert. Oder auch, wenn wir dir viel zu nachsichtig erscheinen.

## GEMEINSAM VIEL BEWEGEN

Das bringt uns zu einem weiteren Punkt, der uns wichtig ist: Dieses Buch schlägt einen weiten Themenbogen, weil wir viele Bereiche unseres Alltags unter die Lupe nehmen wollten. Dabei haben wir nicht nur viele Lösungen für die unterschiedlichsten Details gesucht und gefunden, wir sind auch immer wieder einen Schritt zurückgetreten und haben

versucht, das große Ganze in den Blick zu nehmen. Dieser Wechsel von der Vogel- in die Froschperspektive und zurück ist bei der Breite der Themen kein ganz leichtes Unterfangen, und uns ist dabei natürlich bewusst, dass wir viele Aspekte diskutieren, in denen wir selbst keine ausgewiesenen Fachexperten sind. Deshalb ist es unumgänglich, dass wir hin und wieder ein Puzzlelein in der Hand halten, das wir nicht in der Tiefe und mit dem Umfang würdigen konnten wie manche der Leserinnen und Leser, vielleicht auch du.

Wenn du also zu der Ansicht gelangst, dass wir irgendwo etwas falsch oder zumindest nicht ganz richtig verstanden haben, dass wir eine wichtige Quelle ausgelassen oder ein bedeutsames Argument vernachlässigt haben, dann bitten wir um Nachsicht. Vielleicht willst du uns in diesem Fall ja schreiben? Schau dazu auch auf die Website der Initiative **jetzt retten wir die welt.de** und klinke dich dort in den Dialog ein. Wir freuen uns darüber, denn über eins sind wir uns absolut im Klaren: Wir beide alleine können die Welt nicht retten. Weder gedanklich noch praktisch. Dazu brauchen wir dich und möglichst viele weitere Menschen, Ideen, Einsichten, Visionen und Taten. Daher haben wir für dieses Buch auch viele Interviews mit ganz unterschiedlichen Menschen geführt und ihre verschiedenen Meinungen auszugsweise im Buch veröffentlicht.

Was wir in diesen Gesprächen und durch unsere Recherchen entdeckten, hat uns beglückt, begeistert und bewegt. Wir haben gesehen: Der Anfang ist längst getan, überall auf der Welt. Er ist da, ob du ihn nun siehst, herbeisehnst oder vielleicht auch ein bisschen fürchtest. Die Einsicht, dass jeder Anfang nur die Folge eines vorherigen Anfangs ist, zeigt uns, dass eine Veränderung nicht ein einzelner, großer Sprung ist, sondern ein Prozess mit vielen kleinen Aktivitäten – und in dem steckst auch du schon mittendrin, sonst hättest du dieses Buch nicht aufgeschlagen. Lass dir also Zeit, denke nach, informiere dich, setz dich nicht unter Druck, sondern lass dich inspirieren, begeistern, mitreißen – und dann mach mit. Denn mit vielen kleinen Schritten können wir ganz viel bewegen. Wir können die Welt retten, gemeinsam.

*Ilona Koglin und Marek Rohde*  
Hamburg, Juni 2020

# SO NUTZT DU DIESES BUCH

Das Buch verbindet drei Anliegen miteinander: Es ist zunächst ein **Nachschlagewerk**, das dir schnell und übersichtlich Fakten, Ideen und Links zu spannenden Organisationen und Projekten liefert. Als Zweites ist es ein **Lesebuch** mit Reportagen, Erfahrungsberichten und utopischen Gedankenspielergängen, die dich zum Nachdenken anregen sollen. Und drittens ist das Buch ein **Ratgeber** mit praktischen Tipps und Anleitungen, die dir zeigen, wie du deinen Alltag öko-sozialer gestalten kannst.

Die Aktionen am Ende eines jeden Kapitels kannst du dabei als Experiment verstehen – also als eine zeitlich begrenzte Testphase. Du kannst etwa eine Zeit lang einmal ausprobieren, wie es ist, vegan oder ohne Geld zu leben. Dann kannst du sehen, wie sich das auf dich und deine Sichtweisen auswirkt, oder auch, wie dein Umfeld reagiert, und wie gut sich dies in deinen Alltag einfügen lässt. Nach der Probezeit übernimmst du vielleicht manches, was dir gefällt. Anderes ist vielleicht als Erfahrung interessant, aber jetzt gerade nichts für dich. Diese spielerische Herangehensweise soll die Hemmschwelle senken, Neues in deinem Leben einfach einmal auszuprobieren.

Da der Austausch mit anderen besonders beim Nachdenken und Mitmachen hilft, gibt es neben dem Buch auch die Website **jetztrettenwirdiewelt.de**. Dort findest du alle Aktionen aus diesem Buch in interaktiver Form. Auf den Aktionsseiten im Buch gibt es jeweils einen Link zu den entsprechenden Unterseiten. Außerdem kannst du dich über die Webseite mit uns und anderen Menschen vernetzen und austauschen.

## EXTRA: DEIN PLAN

Nutze das 15-Schritte-Programm ab Seite 180, um deinen individuellen Veränderungsplan für eine bessere Welt zu erstellen.



## DEIN WANDEL

Aktionen mit diesem Zeichen zeigen dir neue Sichtweisen auf dich und die Welt. Sie sollen dir Mut und Zuversicht schenken.



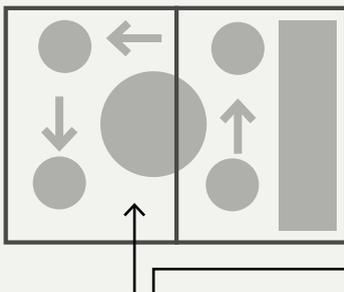
## SOZIALER WANDEL

Wenn du dieses Symbol siehst, geht es darum, die Gemeinschaft zu fördern sowie Kooperation, Vertrauen, Solidarität und Mitgefühl.



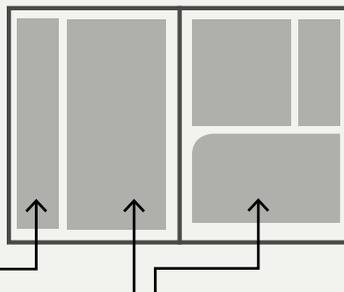
## ÖKOLOGISCHER WANDEL

Wie kannst du mit der Welt kooperieren, sie lieben und schützen? Aktionen mit diesem Icon zeigen, wie dein Leben ökologischer wird.



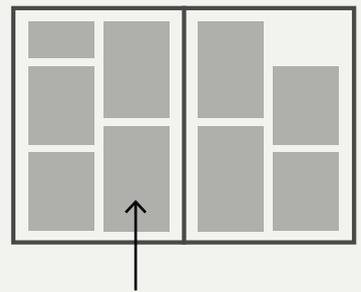
## NACHSCHLAGEN

Die Grafiken zeigen Zusammenhänge auf einen Blick und in den Randspalten findest du Links zu weiterführenden Projekten, Organisationen, Aktionen, Plattformen.



## NACHDENKEN

Im Fließtext berichten wir über unsere eigenen Rechercheergebnisse, Erfahrungen und Ergebnisse. In den Sprechblasen kommen spannende Menschen zu Wort.



## MITMACHEN

Am Ende jedes Kapitels findest du Aktionen. Das sind konkrete Anleitungen, wie du in deinem Alltag mit einem öko-sozialen Lebensstil experimentieren kannst.

## 1. VERANTWORTUNG

Wenn du Verantwortung übernimmst und Entscheidungen triffst, fühlst du dich autonomer und zufriedener.

## 10. DANKBARKEIT

Dankbarkeit setzt das Glückshormon Dopamin frei. Das kannst du bewusst üben, etwa indem du auch aus negativen Ereignissen eine positive Lehre ziehst.

## 9. LEBENSERFAHRUNG

Je älter wir werden, desto gelassener und zufriedener sind wir. Wir sammeln Erfahrungen, Menschenkenntnis und Weisheit.

## 8. LEBE IM MOMENT

Vor allem, wenn du belastende Zeiten durchmachst, hilft es dir, dich auf den Moment zu konzentrieren. Vermeide endlose Grübeleien über die Vergangenheit oder Zukunft.

## 7. HILFSBEREITSCHAFT

Menschen, die regelmäßig anderen helfen, sind glücklicher und erfolgreicher. Der Autor des Buches „Give and Take“, Adam Grant, schlägt vor, sich wöchentlich einen Tag vorzunehmen, an dem man gezielt 5–7 mal 5 Minuten lang etwas Gutes für andere tut.

## 6. AUTHENTIZITÄT

Traust du dich so zu sein, wie du wirklich bist? Authentizität und Lebenssinn sind wesentliche Merkmale eines glücklichen und langen Lebens.

# 10 GRUNDHALTUNGEN

Diese Einstellungen und Eigenschaften helfen dir, ein zufriedenes, selbstbestimmtes und sinnerfülltes Leben zu führen.



## 2. GROSSMUT

Großzügig zu anderen zu sein, macht uns zufrieden. Sei aber auch großzügig zu dir selbst und vermeide Perfektionismus.

## 3. ACHTSAMKEIT

Regelmäßige Meditation verändert tatsächlich dein Gehirn und hat zahlreiche körperlich und seelisch positive Folgen.

## 4. EIGENSTÄNDIGKEIT

Sich ständig mit anderen zu vergleichen, macht unsicher und unglücklich. Glücklicher und selbstbestimmter lebt, wer sich nicht von der Beurteilung anderer abhängig macht.

## 5. SOZIALE BINDUNGEN

„Gute Beziehungen machen uns glücklich und gesund. Punkt.“, meint Robert Waldinger, Direktor einer 75 Jahre dauernden Harvard-Studie zu der Frage, was ein gutes und glückliches Leben ausmacht.

## HALTUNG

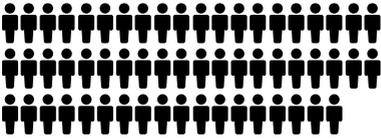


# TU ES JETZT!

## SINN, MUT UND ZUVERSICHT FÜR EINE BESSERE WELT

Die Chancen, die Welt zu retten, waren noch nie so gut wie heute. Zumindest für uns hier im globalen Norden: Unsere Grundbedürfnisse sind gedeckt. Wir besitzen einen riesigen Wissensschatz und unglaubliche Technologien. Wir blicken zurück auf eine lange Reihe von Fehlern in der Menschheitsgeschichte, aus denen wir viel lernen können. Wir haben das Internet, um uns mit Menschen weltweit zu vernetzen und zu verbünden. Wir haben eigentlich genug Zeit für die Rettungsaktivitäten. Und wir sind frei, eine Welt zu schaffen, in der es von allem genug gibt: genug Platz, genug Essen, genug Fürsorge, genug Freiheit. Doch was tun wir? Noch nicht einmal ansatzweise genug, um die gnadenlose Ausbeutung anderer Menschen, Tiere, Pflanzen und Ressourcen zu stoppen. Warum eigentlich?

Diese Frage stellen wir beide uns nun schon seit vielen, vielen Jahren. Je nach Stimmung mal mehr und mal weniger verzweifelt. Und wir stellten sie uns natürlich auch, als wir mit den Recherchen für dieses Buch begannen. Denn da führte kein Weg vorbei: Wir mussten uns all dem Unheil stellen, der Verzweiflung und der Not, die wir durch unsere Gewohnheiten verursachen. Deshalb stand für uns fest, dass ein Buch zur Rettung unserer Welt damit beginnen muss, wie sich der Einzelne verändert und damit sein Leben. Frei nach Laotse war uns klar: Wer die Welt verändern will, muss bei sich selbst beginnen. Muss den Mut finden, sich seiner Verantwortung zu stellen. Muss die Zuversicht gewinnen, trotz all der Missstände aktiv zu werden. Muss das



59 %  
Frieden



47 %  
Menschenrechte



37 %  
Demokratie



26 %  
Freiheit des Einzelnen



26 %  
Menschliches Leben respektieren

## UNSERE WERTE

Welche politischen und sozialen Werte sind uns am wichtigsten?

### LESETIPPS

#### SELBST DENKEN

##### Eine Anleitung zum Widerstand

Überlegungen über zukunftsfähige Denkweisen von Harald Welzer, Professor für Transformationsdesign.

[futurzwei.org](http://futurzwei.org)

#### ÖKOLOGISCHE LEBENS-KUNST

##### Was jeder Einzelne für das Leben auf diesem Planeten tun kann

Handlungsanleitungen des Philosophen Wilhelm Schmid.

[wilhelm-schmid.de](http://wilhelm-schmid.de)

#### WIE MAN DIE WELT VERÄNDERT

##### Kleine Philosophie der Lebenskunst

Hier findest du gedankliches Rüstzeug, um die Welt zu erschaffen, in der du leben willst.

[theschooloflife.com](http://theschooloflife.com)

Grundvertrauen entwickeln, dass es sich lohnt, sich auf den Weg zu machen in eine bessere Welt. Nicht irgendwann, sondern jetzt sofort! Nicht irgendwo anders, sondern genau dort, wo man sich gerade befindet. Und du wirst sehen, es lohnt sich, vom ersten Schritt an ...

## DEN SINN IN DER WELT ERKENNEN

Hat dein Leben einen Sinn? Und wenn ja, welchen? Diese Frage ist nicht unerheblich, weder für dein Lebensglück noch für die Rolle, die du in dieser Welt spielst. Denn Sinn ergibt sich für uns Menschen dann, wenn wir merken, dass das, was wir tun, eine Richtung hat und eine Wirkung zeigt. Doch unsere arbeitsteilige Konsumwelt zeigt uns oft ein anderes Bild: Wir sehen nicht, woher die Dinge kommen, die wir kaufen, besitzen oder verbrauchen – und welche Auswirkungen unser Tun für unsere Mitmenschen, die Tiere oder die Natur hat. Eine gigantische Werbemaschinerie und eine globalisierte Arbeitsteilung machen es uns nur allzu leicht, derlei Dinge auszublenzen. Und wir tun es gern, denn wir wollen uns nicht damit belasten.

Doch wer glaubt, wir müssten unseren Planeten nicht retten, sollte sich mal fragen, was damit gemeint ist. Wir versuchen, die Welt da draußen zu beherrschen, zu kontrollieren und auszubeuten – doch wir sind ein Teil von ihr und alles, was wir dort anrichten, fällt letztlich auf uns selbst zurück. Denn auch wenn es sich anders anfühlt: Wir sind auf vielfältigste Weise mit allem verbunden. Die Zusammenhänge sehen lernen, heißt auch zu erkennen, was du (bisher) an Zerstörung durch unbedachtes Handeln erzeugt hast. Das ist natürlich ein sehr aufwühlender Prozess. Denn es bedeutet, in allem die eigene Verantwortung zu suchen. Es ist aber auch eine Chance. Denn es zeigt dir die unendlich vielen Möglichkeiten, die du hast, um die Welt zu retten: Jede eigennützige Verhaltensweise, die du aufgibst. Jede Unachtsamkeit, die du erkennst und änderst. Jede Tat, die dich mit anderen Menschen, Tieren und Pflanzen verbindet und Gemeinsamkeiten schafft. Was uns davon abhält, ist meist mangelndes Selbstvertrauen und die fehlende Zuversicht, dass wir es anders machen können. Also auch der Mut, uns selbst infrage zu stellen.

Belohnt wird diese Anstrengung jedoch durch den Sinn, den alles – auch das Banale und Alltägliche – dadurch auf einmal bekommt, dass du beginnst, aufmerksamer zu werden. Das macht dein Leben wahrhaft reicher. Nicht an Geld, Konsum- und Luxusgütern, sondern an echtem Wert. Du siehst die Dinge mit neuen Augen: dein Essen, deinen Körper, deine Kleidung, deine Arbeit, dein Geld und all die vielen anderen Dinge, die dein Leben ausmachen. Und ein Leben, dem du diesen Sinn gibst, macht dich zufrieden und glücklich. Die Welt zu retten ist deswegen keineswegs nur eine gute Tat. Es ist nicht nur eine längst überfällige Reaktion auf die von Menschen gemachten Katastrophen wie Klimawandel, Artensterben, weltweiten Hunger und was es sonst noch alles an schlimmen Dingen in dieser Welt gibt. Es ist eine Möglichkeit, um ein Leben zu führen, an dessen Ende du gerne zurückblickst und voller Zufriedenheit sagst: Ja, das hab' ich gut gemacht. Ein sinnvolles Leben. Für dich, aber auch für kommende Generationen.

# SINNFragen

## WIR BRAUCHEN ZEIT, UM NACHZUDENKEN, WENN WIR DIE WELT RETTEN WOLLEN.

Wir haben immer weniger Zeit für echte Reflexionen. Unser Leben wird immer schneller und intensiver. Ein gutes Beispiel ist die Verdichtung der Arbeit. Sinnfragen sind da oft nicht erwünscht, denn sie wären ein Anlass für Grundsatzdiskussionen – und dafür ist keine Zeit. Doch wenn uns nicht klar ist, warum wir etwas tun, gibt es auch keine Motivation dazu. Dann wird eine Tätigkeit vielleicht ein rein mechanisches Agieren, wenn wir damit unseren Lebensunterhalt verdienen. Oder wir lassen es gleich sein.

Wir brauchen deshalb Zeit und Raum für Reflexionen – und klare Prioritäten: Wollen wir entsprechend unserer Urängste handeln? Oder wollen wir uns daran orientieren, was uns als Menschen wichtig ist, nämlich uns gegenseitig zu unterstützen und zu teilen? Wer diese Priorität für sich geklärt hat, kann handeln. Unsere letzte deutsche repräsentative Stichprobe (2006) hat gezeigt, dass die meisten Menschen ihren Lebenssinn aus Moral, Fürsorge, Harmonie und Entwicklung beziehen – also durch persönliche Beziehungen und das Festhalten an klaren Werten. Das sind die gängigen Prioritäten.

Immer mehr Menschen fragen sich ernsthaft, warum sie so viele Zugeständnisse hinsichtlich Arbeitsbedingungen und Karriereerfordernissen machen, und sehen darin keinen Sinn. Denn Sinn kann niemand alleine schaffen. Ein Mensch kann auf Dauer kein sinnvolles Leben leben, wenn seine Umgebung so ausgerichtet ist, dass es seinen Überzeugungen widerspricht – es gibt also kein richtiges Leben im falschen, wie der Philosoph Adorno schon feststellte.

Deshalb brauchen wir wieder eine sinnorientierte Gesellschaft, in der wir die Dinge hinterfragen und auf ihren humanistischen, menschlichen Gehalt überprüfen. Wir sind nicht darauf beschränkt, instinktiv zu reagieren. Wir haben die Wahl, menschlich zu handeln. Das ist dann möglich, wenn wir die Sinnfrage zulassen und rausfinden, was für uns alle gemeinsam sinnvoll ist.

**Prof. Dr. Tatjana Schnell** ist assoziierte Professorin an der Universität Innsbruck. Ihr Schwerpunkt ist die Persönlichkeits- und differenzielle Psychologie sowie die empirische Sinnforschung. Sie hat unter anderem das Buch „Psychologie des Lebenssinns“ geschrieben. [sinnforschung.org](http://sinnforschung.org)

### DIE 4 SINN-KRITERIEN

Damit Handeln Sinn erhält, müssen vier Kriterien erfüllt sein:

#### KOHÄRENZ

Wir brauchen das Gefühl, dass die Teile unseres Lebens zusammenpassen und keine konflikthaften Widersprüche auftreten.

#### WIRKUNG

Sinn entsteht nur, wenn unser Handeln Konsequenzen hat.

#### ORIENTIERUNG

Wir brauchen ein Ziel, um Sinn zu erleben.

#### ZUGEHÖRIGKEIT

Sinn entsteht, wenn du Teil von etwas Größerem bist – von der Familie, von Freunden, Gemeinschaften, der Gesellschaft oder von Berufsgruppen.



**Susanne Kersig** ist Diplom-Psychologin und gilt als eine der deutschen Pionierinnen der Achtsamkeitspraxis nach Jon Kabat-Zinn.  
achtsamkeit.info



## GLÜCK, ZUFRIEDENHEIT UND ZUVERSICHT

Werte wie Frieden, Menschenrechte und die Freiheit des Einzelnen stehen bei uns allen hoch im Kurs, wie Umfragen immer wieder zeigen. Keine Frage, auf den ersten Blick haben wir das Herz am rechten Fleck. Doch im Alltag vergessen wir unsere hehren Ansprüche allzu schnell wieder. Und obwohl wir wissen, dass zwischen unseren Idealen und der Wirklichkeit oft eine beschämend breite Lücke klafft, nehmen wir uns selten die Zeit, darüber einmal nachzudenken. Anstatt uns selbst zu hinterfragen, geben wir lieber den anderen die Schuld: den Politikern, den Reichen, den Alten, den Jungen, den Männern, den Frauen, dem Filialleiter im Supermarkt – oder einfach unserem blöden Nachbarn. „Sollen die sich doch um die Rettung der Welt kümmern. Ich kann doch ohnehin nichts tun“, lautet das typische Mantra.

Was dahintersteckt, ist keineswegs ein fieser und mieser Charakter. Es ist die einfache Tatsache, dass wir Gemeinschaftswesen sind und es uns daher wichtig ist, was andere von uns halten. Wir möchten eben gefallen, gemocht und geliebt werden – und nicht anecken oder aus der Reihe tanzen. Zumindest die Mehrheit. Doch weil die Welt zu retten fast automatisch bedeutet, es anders als die (meisten) anderen zu machen, ist es gar nicht so leicht, die Courage aufzubringen. Und das gilt nicht nur für die heroischen Ausnahmesituationen, sondern auch schon für ganz banale Alltagsangelegenheiten: Es braucht eben Mut, bei Oma den Sauerbraten auszuschlagen, weil man nun Veganer ist. Es braucht Stehvermögen, immer wieder die gleichen Klamotten zu tragen oder ein fünf Jahre

## SO SEIN UND LOSLASSEN

### AKZEPTANZ UND MITGEFÜHL STATT AVERSION UND ÄRGER

Veränderungen geschehen eigentlich immer dann, wenn wir alles so annehmen, wie es ist. Nicht indem wir jemanden verändern wollen, verändert er sich, sondern indem wir sagen: „Ich liebe dich so, wie du bist.“ Wenn wir zum Beispiel einen neuen Lebenspartner haben, der ganz aufmerksam ist und uns annimmt, wie wir sind, statt uns zu kritisieren, ändern wir uns (paradoxaerweise) oft zum Positiven.

Es ist auch für den Planeten wichtig, dass wir ihn nicht aus Aversion oder Ärger verändern, sondern aus Akzeptanz und Mitgefühl. Wir akzeptieren die Situation. Sie ist vielleicht nicht gerade lustig und nicht perfekt, aber wir sagen trotzdem „Ja“ dazu. Daraus entsteht ein heilsamerer nächster Schritt zur Verbesserung der Situation, als würden wir sa-

gen: Das ist alles Mist und muss anders werden! Wir übersehen häufig, wie wichtig die Motivation ist, aus der heraus wir handeln oder uns für eine bessere Welt einsetzen. Wenn wir aus Mitgefühl handeln, geben wir dem Leiden einen Platz im Leben. Wir versuchen, es gleichzeitig zu lindern oder sogar ganz aufzuheben. Handeln wir aber aus Ärger oder Wut heraus, dann tragen wir womöglich zu mehr Konflikten in der Welt bei!

Sobald wir darauf achten, was uns wirklich guttut, was uns Hoffnung gibt und unser Leben mit Sinn erfüllt, sinkt unser Bedürfnis, uns von uns selbst abzulenken. Wir sind zufrieden, mit uns und in der Gemeinschaft mit anderen. Das führt auch dazu, dass wir gar nicht mehr so viel Materielles brauchen. Wir merken, dass all die Dinge, von denen es heißt, wir bräuchten sie, eigentlich unwichtig sind für unseren inneren Frieden – oder sie hindern uns sogar daran, zufrieden zu sein. Je weniger wir konsumieren, desto weniger produzieren wir und desto weniger beuten wir unseren Planeten aus.

altes Smartphone aus der Tasche zu ziehen, wenn die Kollegen immer auf dem neuesten Stand sind. Und es scheint vielleicht sogar ein Ding der Unmöglichkeit, dem Chef zu sagen, dass die Gewinnmaximierung nicht über allem steht. Es fehlt an Zuspruch – vielleicht stößt du sogar auf Widerstand, Häme, Zynismus, Spott oder zumindest Desinteresse. Das ist kein Wunder: Wer aus gutem Grund anders lebt, hält den anderen nun mal einen unbequemen Spiegel vor.

Oft beginnt die Schwierigkeit allerdings schon allein damit, dass wir durchs Leben hetzen und weder Zeit noch Kraft für vermeintliche Eskapaden wie das Weltverbessern bleibt. Uns beiden geht es auch so. Es gibt Tage, da sind wir total verzagt. Und es gibt Tage, da sind wir stinkwütend. Doch ist es legitim aufzugeben? Können wir still sitzen – wir, die wir relativ voll und satt im Wohlstand stecken, während sich Millionen von Menschen fragen, wie sie den nächsten Tag überstehen sollen? Wenn Milliarden von Tieren qualvoll leben und sterben? Ja, und wo wir doch genau wissen, wie schön diese Welt sein könnte, wenn wir es nur endlich konsequent angingen?

Wir können die Welt verändern. Doch das geht nicht an einem Tag, nicht allein und schon gar nicht überall auf einmal. Unsere Lebenszeit, unsere Möglichkeiten und auch unsere Kräfte sind begrenzt. Oft scheitern wir auch an unseren eigenen Ansprüchen: Wir wollen zu viel und das zu schnell. Wir versuchen unseren eigenen hohen Idealen zu genügen und tappen dabei in die Erwartungsfalle. Wir werden unerbittlich und sehen immer nur das, was noch nicht perfekt ist. Wir sind traurig und enttäuscht, weil wir nur auf das achten, was wir noch nicht geschafft haben, was es an Ungerechtigkeit immer noch gibt – obwohl wir uns schon so sehr anstrengen. Wir überschätzen uns und unterschätzen unseren Schmerz, brennen aus und ziehen uns im schlimmsten Fall resigniert zurück.

Um die Welt zu retten, müssen wir zunächst einmal anerkennen, dass wir alle grundsätzlich unvollkommen sind. Von Kindesbeinen an wird uns beigebracht, diese Gegebenheit als einen schamhaften Mangel unserer selbst zu empfinden und auszumerzen. Doch: „Es ist gesünder, diese Tatsache zu akzeptieren und (..) auch dann etwas beizutragen, wenn du dir nicht sicher bist, dass das, was (..) du tust, den großen Applaus bekommt, oder dass die Menschen dich wegen deiner wunderbaren Leistungen mehr lieben werden“, meint der Psychologe und Mutforscher Theo Schoenaker. Die eigene Unvollkommenheit zu akzeptieren ist jedoch nicht das Gleiche, wie den Kopf hängen zu lassen oder sich bequem zurückzulehnen. Es bedeutet, dass du nicht mehr mit dir selbst kämpfst, sondern dich liebst. Erst dann kannst du dir selbst gegenüber ehrlich sein, weil du in dem, was du siehst, das Entwicklungspotential und nicht die Schwächen und Fehler erkennst.

Um sich dem Leid in der Welt zu stellen und etwas dagegen zu unternehmen, musst du also zugleich Glück, Zufriedenheit und Zuversicht entwickeln. Der Schlüssel für dieses vermeintliche Paradoxon liegt in dem Maß, mit dem du misst: Siehst du, was du schon erreicht hast? Oder nur das, was noch vor dir liegt? Erkennst du, wie viel Gutes es in der Welt gibt, an das du anknüpfen kannst? Oder scheint alles aus lauter Schlechtigkeit zu bestehen und vollkommen ausweglos? Denn überlege dir nur mal kurz, wie die Welt heute aussähe, wenn

★ FÖRDERT DIE KONZENTRATION

★ BRINGT SELBSTERKENNTNIS

★ SORGT FÜR AUSGEGLEICHENHEIT

★ FÖRDERT WILLENSSTÄRKE

★ STEIGERT DIE EMPATHIE

★ LINDERT DEPRESSION

★ REDUZIERT STRESS



Meditation hat viele positive Auswirkungen auf deinen Geist sowie deinen Körper.

## MEDITATIONS-APPS

### BUDDHIFY

Die App von 21awake ist ein optisches Bonbon und liefert Anleitungen für Achtsamkeitsübungen. [buddhify.com](http://buddhify.com)

### HEADSPACE

Diese App leitet dich durch Achtsamkeitsübungen und Meditationen, um Platz in deinem Kopf zu schaffen. [headspace.com](http://headspace.com)

### MINDFULLNESS DAILY

Die App bietet geführte Meditationen und Reflexionszeiten, deren Ergebnisse du speichern kannst. [mindfulnessdailyapp.com](http://mindfulnessdailyapp.com)

### LEBENSFRAGEN

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens? Diese App unterstützt dich durch jede Menge Fragen. [lebensfragen-projekt.com](http://lebensfragen-projekt.com)

## GLÜCKSQUELLEN

### HAPPY PLANET INDEX

Der Index erfasst Parameter wie Lebenszufriedenheit, Lebenserwartung und ökologischen Fußabdruck als Maß für Glück. [happyplanetindex.org](http://happyplanetindex.org)

### ACTION FOR HAPPINESS

Die internationale Bewegung möchte Glück und Anteilnahme in unserer Welt verbreiten. [actionforhappiness.org](http://actionforhappiness.org)

### TAG DES GLÜCKS

Die Vereinten Nationen haben den 20. März zum internationalen Tag des Glücks erklärt, zum Zeichen dafür, dass immerhin 193 Mitgliedsstaaten Glück als zentrales Ziel anerkennen. [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)



# HERZENSANGELEGENHEITEN

## VERÄNDERE, WAS DIR WICHTIG IST, UND GEHE DABEI SCHRITT FÜR SCHRITT VORAN.

Nichts muss bleiben, wie es ist. Es muss dir nicht weiterhin schlecht gehen, die Welt kann sich ändern. Das tut sie ohnehin. Alles verändert sich ständig und wir sind keine Opfer der Umstände, sondern Schöpfer unseres Lebens und unserer Welt. Du kannst sie mitgestalten. Wenn du dir das klarmachst, wirst du handlungsfähig. Und sobald du verinnerlicht und gemerkt hast, dass sich durch dein Tun etwas verändert, dass du glücklicher wirst und etwas bewegen kannst, ist es ein so schönes und erfüllendes Gefühl, dass du überhaupt nicht mehr damit aufhören willst.

Der erste Schritt dorthin ist, dass du dir klarmachst, was dich eigentlich stört: Was liegt dir am Herzen? Was möchtest du ändern? Wofür willst du dich einsetzen? Such dir am besten nur ein Projekt auf einmal aus. Denn oft sind wir so begeistert von allem Möglichen, dass wir am liebsten 10.000 Baustellen auf einmal angehen möchten. Doch das funktioniert nicht. Gehe daher erst zum Nächsten, wenn du eine Sache beendet hast. Sonst kann es dir passieren, dass du dich von diesem riesigen Berg an Aufgaben und Anforderungen ganz erschlagen fühlst und überhaupt nicht mehr weißt, wo du anfangen sollst, und das wird dich nur lähmen und frustrieren.

Wahrhaft glücklich zu sein hat für mich weniger mit dem momentanen Zustand zu tun. Es geht eher um eine positive Grundbefindlichkeit, die das ganze Leben bestimmt. Sie stärkt dich, wenn du schwere Zeiten durchstehen musst. Viele setzen Glück mit einem sorgenfreien Leben gleich. So ist es aber nicht. Du kannst dir nicht sicher sein, dass du nicht irgendwelche Krisen durchstehen musst. Du kannst einen Unfall haben oder krank werden. Das sind alles Dinge, die glücklichen Menschen genauso passieren wie weniger glücklichen. Aber wenn du eine positive Grundhaltung hast, kannst du Schwierigkeiten gestärkt gegenüberreten. Und du erholst dich leichter von Krisen, hast mehr Zuversicht, kommst schneller wieder raus, kannst weitermachen und trotzdem positiv in die Zukunft sehen.

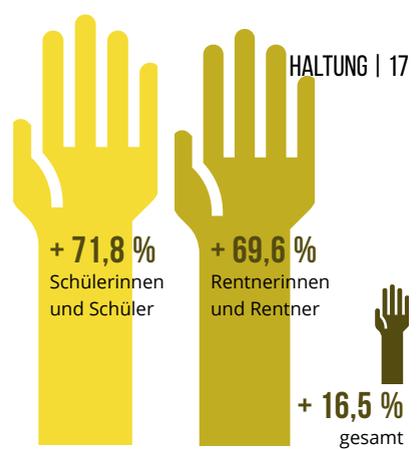
**Katharina Tempel** ist Diplom-Psychologin und Glücksforscherin. Sie bloggt als Glücksdetektivin unter [gluecksdetektiv.de](http://gluecksdetektiv.de)

es nicht zu allen Zeiten Menschen gegeben hätte, die an die positive Veränderung geglaubt hätten – vielleicht trotz aller Unkenrufe und Widerstände. Unser Planet wäre wahrscheinlich so karg und leer wie die Marsoberfläche. Schau dich deshalb mal um und richte deinen Blick auf all das, wofür es sich einzusetzen lohnt. Auf das, was du beschützen und erhalten willst. Was dir das Gefühl gibt, am richtigen Platz zu sein: Genau hier, zur richtigen Zeit, umgeben von Menschen, die deine Träume teilen. Und dann tue es jetzt!

## MÖGLICHKEITSRÄUME ENTDECKEN

Es kommt aber noch eine weitere Herausforderung dazu: Um die Welt zu retten, brauchen wir Fantasie und Kreativität. Denn wir müssen notgedrungen Wege gehen, die unsere Vorfahren so noch nicht gegangen sind. Wer eine Welt will, in der es Gerechtigkeit, Frieden und Freiheit für alle gibt, der muss zwangsläufig etwas erfinden, was es noch nicht gibt. Doch unser Gehirn, unsere Wahrnehmung, unser Denken und auch unsere Lösungsstrategien basieren auf Mustern. Oder anders gesagt: Es fällt uns allesamt schwer, außerhalb unserer Erfahrungen zu denken. Doch ohne grundsätzlich neue Denkmuster finden wir keine Lösungen – das zeigt schon allein der sogenannte Rebound-Effekt, also die Tatsache, dass wir jedes Mal, wenn wir auf der einen Seite Energie und Ressourcen sparen, diese auf der anderen Seite umso mehr verpulvern. Eine neue Haltung erfordert deshalb, dass wir lernen, wirklich hinzuhören und zu sehen. Nicht das (noch schnellere) Weitermachen rettet unsere Welt, sondern innezuhalten, zu beobachten, nachzudenken und neu zu bewerten. Mit anderen Worten: Achtsamkeit.

Nur reicht es eben nicht, diese Achtsamkeit allein und zurückgezogen in irgendwelchen Retreats still für sich zu üben (so gut das natürlich auch ist). Denn wir sehen die Welt zwangsläufig subjektiv, bruchstückhaft und durch die Brille unserer Erfahrungen. Um aber die Kreativität und auch Energie zu entfalten, die wir an dieser Stelle der Menschheitsgeschichte benötigen, bedarf es der viel zitierten und diskutierten kollektiven Intelligenz – der Weisheit der Vielen. Die Welt zu retten bedeutet daher nicht nur dein persönliches Leben zu verändern. Es bedeutet auch, die Gemeinschaft um dich herum, wie du mit anderen zusammenlebst und -arbeitest, wie du sie siehst, behandelst und – ganz wichtig – mit ihnen kommunizierst, zu ändern. Dazu musst du den Mut haben, dich den anderen zu öffnen, Vertrauen vorzuschließen und Menschen mit anderer Sichtweise oder Lebensart nicht als Bedrohung, sondern als Ergänzung und Bereicherung zu verstehen. Du siehst, das Verändern der eigenen Haltung ist erst der Anfang deiner Reise. Dieses Buch wird dich noch in Gebiete führen, in denen du Freude und Schmerz empfinden und dich Herausforderungen stellen wirst. Doch bedenke, du bist zu keiner Zeit allein. Milliarden von Menschen gehen gerade denselben Weg. Als Nächstes wirst du den ersten Schritt nach draußen tun und dich daranmachen, die Beziehung zu deinem Körper zu hinterfragen. Denn ein positives Selbstbild und ein gutes Gefühl für dich hilft dir, die Welt zu verändern.



## ENGAGEMENT IST IN

Immer mehr Menschen engagieren sich ehrenamtlich – vor allem bei Schülerinnen und Schülern sowie Rentnerinnen und Rentnern gab es zwischen 1990 und 2017 einen starken Anstieg.

## AKTIV WERDEN

### BÜRGERGESELLSCHAFT

Der Wegweiser Bürgergesellschaft liefert viele Informationen und Tipps für Bürgerbeteiligung, Bürgerengagement und Selbsthilfe.

[buergergesellschaft.de](http://buergergesellschaft.de)

### OPEN TRANSFER

Die Plattform ist ein Projekt der Stiftung Bürgermut und will bürgerschaftliches Engagement und ehrenamtliche Projekte unterstützen.

[opentransfer.de](http://opentransfer.de)

### HUMAN CONNECTION

Soziales Netzwerk, das sich auf den lokalen und globalen positiven Wandel konzentriert. Hier kannst du Nachrichten, Ideen, Projekte, Know-how und Erfahrungen austauschen.

[human-connection.org](http://human-connection.org)

### AKTION ZIVILCOURAGE

Aufzustehen und für seine Überzeugungen einzutreten ist oft gar nicht so leicht. Der Verein liefert dir Infos und Termine für Zivilcourage-Trainings.

[aktion-zivilcourage.de](http://aktion-zivilcourage.de)

# AKTIONEN

## FÜR MUT, ZUVERSICHT UND TATKRAFT

[jetztrettenwirdiewelt.de/haltung](http://jetztrettenwirdiewelt.de/haltung)

## SINN ENTDECKEN

🕒 1 STUNDE 📁 MITTEL 🧑

Was gibt deinem Leben Sinn? Das herauszufinden ist der erste wichtige Schritt, um die Welt zu retten. Nimm dir ein Blatt Papier, einen Stift und viel Zeit und beantworte folgende Fragen.



### DEINE HELDEN

Welche Figuren aus Filmen, Büchern, Geschichten oder dem echten Leben sind deine Vorbilder? Was haben sie in ihrem Leben gemacht? Was bewunderst du an ihnen? Was willst du auch tun?

### BRIEF AUS DER ZUKUNFT

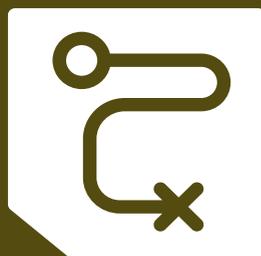
Stell dir vor, du machst eine Zeitreise in die Zukunft und bist auf einmal 80 Jahre alt: Welchen Rat würdest du dir geben? Was solltest du tun?

### BRIEF AUS DER VERGANGENHEIT

Nun mach eine Gedankenreise in deine Kindheit: Was hast du früher gerne gemacht? Wobei hast du die Zeit vergessen? Was wolltest du einmal werden?

## DER ERSTE SCHRITT

🕒 1 WOCHE 📁 SCHWER 🧑



Wer die Welt verändern will, weiß manchmal nicht, wo er anfangen soll. Geht es dir auch so? Dann mach die folgende Aktion.

### WAS WILLST DU ÄNDERN?

Was möchtest du ändern? Das kann etwas in deinem Leben sein, in deinem Umfeld oder in der Gesellschaft insgesamt.

### WAS IST DEIN ZIEL?

Nun nimm ein Blatt Papier und schreibe an den rechten Rand, was dein Ziel ist: Wenn du die Welt verändert hast, was hast du dann erreicht?

### DIE SCHRITTE PLANEN

Schreibe links neben das Ziel, was du tun musst, um es zu erreichen. Danach schreibst du links daneben, was du tun musst, um diesen Schritt tun zu können. Mach so weiter, bis du am linken Rand angekommen bist: Was ist der erste Schritt, den du gehen kannst? Tue ihn jetzt!

### TIPP: EIN CHANGE-TAGEBUCH



Ein Tagebuch hilft dir, dein Leben zu verändern.

Feiere darin deine Erfolge und Erkenntnisse, werte deine Rückschläge weise aus und schreibe auf, wofür du dankbar bist.

# FREUDE VERSCHENKEN

🕒 1 WOCHEN 📁 MITTEL 🌱❤️

Wenn du aufmerksam bist und anderen eine Freude machst, verändert sich deine Sicht auf die Welt, die anderen Menschen, dich. Das schenkt dir viel Energie, um die Welt zu verbessern – und anderen auch!



## 1. PLANE DIE WOCHEN

Such dir eine Woche aus, wo du ein bisschen Zeit investieren kannst. Erstelle eine Liste mit mindestens sieben Taten, die anderen eine Freude machen sollen. Das können Menschen sein, die du kennst, oder vollkommen unbekannte.



## 2. VERTEILE FREUNDLICHKEITEN

Verwirkliche nun alle deine Ideen: Jeden Tag mindestens eine. Wenn du andere anstecken willst, dann berichte mündlich oder im Netz, teile Fotos oder mache Videos.



## 3. SELBSTCHECK

Nimm dir nach der Woche eine halbe Stunde Zeit und überlege, was die Aktion bei dir bewirkt hat: Was hast du gelernt? Wie fühlst du dich? Wie hat sich dein Alltag verändert? Was möchtest du beibehalten?

### TIPP: RANDOM ACTS OF KINDNESS

Die Mitglieder der Bewegung verteilen zufällige Freundlichkeiten: Sie bezahlen den Coffee-to-go für den Nächsten in der Schlange, stecken kleine Grußkarten in die Bücher einer Buchhandlung oder lächeln andere einfach mal so lange an, bis sie zurücklächeln. Auf der Website gibt es viele Tipps, was du in deiner Aktionswoche tun kannst. [randomactsofkindness.org](http://randomactsofkindness.org)



# DEN RADIUS ERWEITERN

🕒 5 TAGE 📁 MITTEL 🌱❤️

Erweitere deinen Aufmerksamkeitsradius. Du wirst dich wundern, wie viel du entdeckst.



## TAG 1: 5 METER

Beginne damit, auf Dinge zu achten, die sich in einem 5-Meter-Radius befinden: Natur, Menschen, Gebäude, Kleinigkeiten.

## TAG 2: 10 METER

Erweitere deinen Radius und versuche, noch mehr Details wahrzunehmen und zu erinnern.

## TAG 3: 20 METER

Erweitere deinen Radius wieder und beginne, dich in andere Menschen, Tiere und Pflanzen hineinzuversetzen.

## TAG 4: 50 METER

Übe nun einen Panoramablick und nimm alle Dinge um dich herum wahr. Achte darauf, wie sie zusammenspielen.

## TAG 5: 360-GRAD-BLICK

Bemerke alle großen und kleinen Ereignisse um dich herum und nicht mehr nur das, was innerhalb eines bestimmten Radius passiert.

## KÖRPERKONTAKT

Der Körperkontakt zu anderen Menschen aktiviert die Amygdala. Dieser Teil unseres Gehirns ist für unser emotionales Verhalten und unsere Motivation zuständig. Mehrere Umarmungen pro Tag sollen den Blutdruck senken, Stress abbauen und dein Immunsystem stärken.

## BEWEGE DICH

Körperbewegung ist gut für deine physische und psychische Gesundheit. In einer Studie gaben Menschen an, dass sie sich bei regelmäßigem Sport wohler in ihrer Haut fühlten, auch wenn sie keine Veränderung sahen. 7 Minuten pro Tag sollen bereits einen großen Unterschied ausmachen.

## MEHR LÄCHELN

Wer lächelt, zeigt positive Gefühle. Umgekehrt geht's aber auch: Wer lächelt, erzeugt positive Gefühle. Das stärkt die Konzentrationsfähigkeit und die Gesundheit. Es muss aber ein echtes Lächeln sein, das die Augenpartie mitnimmt.

## SAG ES

Negative Gefühle sind wichtig und kein Grund, sich zu schämen. Wenn du sie dir bewusst machst und laut aussprichst, stärkt dich das. Sie zu unterdrücken, kann sie hingegen verstärken.

## GEH RAUS

Zeit im Grünen senkt nachweislich den Blutdruck und hebt die Stimmung. Am besten sollen laut Forschung übrigens frische Temperaturen von knapp 14° Celsius sein.

## SCHLAF GUT

Unregelmäßiger Schlaf und Schlafdefizite strapazieren deine Nerven und fördern unter anderem hohen Blutdruck, Herzerkrankungen oder Depressionen. Denn im Schlaf können sich Körper und Psyche erholen.

## VIEL

## TRINKEN

Dein Körper besteht zu etwa 75 % aus Wasser und ist für dich von zentraler Bedeutung – vom Denken bis zum Ausscheiden von Giftstoffen. Trinke daher 2–3 Liter Wasser pro Tag.



## DEN KÖRPER SCHÄTZEN

Nimm deinen Körper als Gesamtheit wahr und behandle ihn gut. Studien zeigen, dass die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper oft vom Feedback der Umgebung abhängt. Lass dich davon nicht zu sehr beeinflussen, sondern vertraue deinem Körper.

## ATMEN

Der Atem ist eine wichtige Verbindung zwischen deinem Geist, deinem Körper und deinem Gemüt. An deinem Atem erkennst du, wie es um deine Gefühle steht. Du kannst aber auch bewusst atmen, um dich zu beruhigen oder zu aktivieren.

## SCHARFE SINNE

Deine Sinne zu schärfen hilft dir in vielerlei Hinsicht: Zum Beispiel beruhigt es deinen Geist und bereichert dein Leben, weil du mehr von der Welt entdeckst.



## KÖRPER



# TEMPEL MIT AUSBLICK

## KENNST DU DEINEN KÖRPER, KENNST DU DICH

Eric Hites hat sich etwas vorgenommen, was sich nicht jeder traut: Er fährt mit dem Fahrrad einmal quer durch Amerika, vom Atlantischen bis zum Pazifischen Ozean. Gute 5.000 Kilometer. Das ist für sich genommen schon eine ganz beachtliche Leistung. Doch bei Eric kommt im wahrsten Sinne des Wortes erschwerend hinzu, dass er über 260 Kilo wog, als er seine Reise antrat. Sein Ziel am Anfang: Er wollte seine Frau zurück, denn die hatte ihn verlassen. Und seinen Job war er auch los. Eric wollte zeigen, dass auch er etwas kann und etwas wert ist.

Also startete er die Website [fatguyacross-america.com](http://fatguyacross-america.com) und dokumentiert seither in Text, Bild und Video, was er auf seiner Reise erlebt. Auch und gerade seine Grenzen. Die Zahl seiner Anhänger und Fans auf Facebook steigt. Doch die Aktion ruft auch Miesmacher auf den Plan. Eric erfährt ganz direkt, dass wir das, wofür wir einen Athleten lieben und bewundern, einem korpulenten Menschen nicht ohne Weiteres zutrauen: Mut und Durchhaltevermögen. So radelt Eric nicht mehr nur für sich, sondern auch dafür, dass die Gesellschaft seine Leistung honoriert. Ein Sinnbild.

Denn wenn wir nun den nächsten Schritt gehen, um unser Ich zu verändern, geraten auch wir an eine neue Grenze: unseren Körper. Wie seltsam ist es doch, dass dieses Ich in einem Gefäß steckt, das Teil einer Außenwelt ist, die wir die ganze Zeit nur von innen beob-