



Christophe André  
Jon Kabat-Zinn  
Matthieu Ricard  
Pierre Rabhi

# WER SICH VERÄNDERT, VERÄNDERT, DIE WELT

Für ein achtsames  
Zusammenleben



Kösel

# ÜBER DAS BUCH

Die Herausforderungen auf dem Weg zu einer gerechteren, nachhaltigeren Gesellschaft sind enorm, und die Uhr tickt. Doch in vielen von uns schlummert der Same des Wandels. Überall gibt es Menschen, die Initiativen auf die Beine stellen, alte Gewohnheiten ändern. Sie werden aktiv und führen so den Wandel in der Gesellschaft herbei. Freilich fehlt es uns manchmal am nötigen Instrumentarium, an Modellen, an denen wir uns orientieren können, ja selbst an der nötigen Hoffnung. Doch mit Zuversicht und der nötigen Bewusstheit können wir den kritischen Punkt erreichen, der das Zünglein an der Waage in die andere Richtung ausschlagen lässt.

Vor dem Hintergrund ihrer naturwissenschaftlichen, philosophisch-spirituellen wie auch praktischen Erfahrungen gelingt es den vier Autoren, Resignation in Hoffnung zu verwandeln. Angesichts der gesellschaftlichen Sinnkrise und der ökologischen Katastrophen zeigen sie Gegenmittel auf.

Wenn wir uns selbst verändern, können wir den Wandel in der Welt herbeiführen.

Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard

# WER SICH VERÄNDERT, VERÄNDERT DIE WELT

Mit Ilios Kotsou und Caroline Lesire

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

Kösel

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Se changer, changer le monde« bei L'Iconoclaste,  
Paris

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische  
Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die  
Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche  
Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und  
zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte  
keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum  
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2013 Editions de l'Iconoclaste, Paris  
Copyright für die deutsche Ausgabe © 2014 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random  
House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München.  
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München  
Lektorat: Imke Oldenburg  
Herstellung und Satz: Nadine Wagner, München  
ISBN 978-3-641-14359-6  
V003

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren Programm finden Sie  
unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*»Ich glaube nicht, dass wir irgendetwas in der äußeren Welt in Ordnung bringen können, wenn wir es nicht zuvor in uns selbst geordnet haben.«*

ETTY HILLESUM

# INHALT

## EINFÜHRUNG

1

### ANTWORTEN AUF DIE KRANKHEITEN UNSERER ZEIT

Ilios Kotsou, Caroline Lesire, Pierre Rabhi und Matthieu Ricard

Meditieren oder engagieren?

Unsere Verantwortung annehmen

Empathie und Mitgefühl – Methoden für den Umgang mit sich und anderen

Veränderung tut not

Am Rande des Abgrunds

Ein neuer Ariadnefaden

2

### FREI WERDEN VON EINER GESELLSCHAFT, DIE UNS ENTFREMDET

Christophe André

Die materialistische Seuche

Übermäßiger Konsum und Überfluss

Die negative Rolle von Geld

Monitore, digitale Spielereien und andere Aufmerksamkeitsräuber

Die Gefahren des Zeitdrucks

Was können wir konkret für die Gesellschaft tun?

Sich selbst ändern, um die Welt zu verändern?

3

### ACHTSAMKEIT: DIE REVOLUTION VON INNEN

Jon Kabat-Zinn

Ein sicherer Hafen in tosender Brandung

Wandel durch Selbsterkenntnis

Die Achtsamkeitsrevolution

Wissenschaft und Bewusstsein

Achtsamkeit im Dienste der Patienten

Achtsamkeit entwickeln

Ob Individuum oder Institution: Wir müssen unseren Geist neu ausrichten

Sich ändern und die Welt verändern

4

DIE WELT VON MORGEN WIRD ALTRUISTISCH SEIN

Mathieu Ricard

Verbundenheit mit anderen kann man lernen

Anderen helfen und sich selber besser fühlen

Innere Einfachheit und Glück

Die Gesellschaft verändern

5

GEMEINSAM DIE SAMEN DES WANDELS LEGEN

Pierre Rabhi

Welche Zukunft hat die Menschheit?

Genügsamkeit als Alternative

Für eine neue Beziehung zur Zeit

Vom Individuum zur Gemeinschaft

Das Bewusstsein erhebt sich

Sich der Erde annehmen heißt sich des Lebens annehmen

Die Utopie leben

6

BEWUSSTSEIN IN AKTION

Caroline Lesire & Ilios Kotsou

Die Gefahren der Resignation

Die Hoffnung, nützlich zu sein

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

Der Wandel ist ansteckend

Kolibris sind überall

SCHLUSSWORT

GENAU HIER FÄNGT ALLES AN

ANHANG

Projekte, die die Welt bewegen

Die Association Émergences

Über die Autoren

Anmerkungen

Bildnachweis

# EINFÜHRUNG

*Eines Tages, so erzählt eine indianische Legende, brach ein riesiger Waldbrand aus. Bestürzt und ohnmächtig sahen die Tiere dem Wüten des Feuers zu. Allein der kleine Kolibri machte sich zu schaffen und flog immer wieder, um ein paar Tropfen Wasser zu holen, die er aus seinem Schnabel auf die Flammen fallen ließ. Nachdem das Gürteltier seinem unsinnigen Treiben einige Zeit zugesehen hatte, rief es ihm zornig zu: »He, Kolibri! Bist du eigentlich noch ganz bei Trost? Mit deinen paar Tropfen Wasser wirst du dieses Feuer niemals löschen!« Daraufhin blickte ihm der Kolibri geradewegs in die Augen und sagte: »Kann sein. Aber ich tue, was ich tun kann.«*

Vielleicht hatte der ein oder andere Leser ja schon Gelegenheit, dem französischen Schriftsteller und Umweltschützer Pierre Rabhi zu lauschen, wenn er mit verschmitztem Lächeln diese inspirierende Geschichte erzählt. In einer Zeit, da ein Viertel der Weltbevölkerung drei Viertel der Ressourcen dieses Planeten verbraucht, besteht ganz sicher die dringende Notwendigkeit, dass wir uns alle, Männlein wie Weiblein, in Kolibris verwandeln, wie den, von dem die Legende erzählt, denn nur so können wir den Lauf der Dinge verändern. Eben dazu möchte uns dieses Buch einladen, das von der *Association Émergences* inspiriert wurde, einer Vereinigung, die sich zum Ziel gesetzt hat, solidarisches Handeln mit der Arbeit an sich selbst zu vereinen.

Sicher waren Sie, wie wir alle, schon mehr als einmal erschüttert, empört oder zornig angesichts der Ungerechtigkeit, die auf dieser Welt herrscht. Und vermutlich haben auch Sie dabei den Wunsch verspürt, etwas dagegen unternehmen zu können ... Meist aber fühlt man sich in solchen Momenten zu klein und zu schwach. Wer sind wir denn, dass wir am Zustand der Welt etwas ändern könnten? Wenn wir schon mit unseren

Alltagsproblemen nicht zurechtkommen, wie können wir da etwas für die gesamte Menschheit tun?

Die Herausforderungen auf dem Weg zu einer gerechteren, nachhaltigeren Gesellschaft, die Mensch und Umwelt achtet, sind enorm, und die Uhr tickt. Doch in vielen Menschen schlummert der Same des Wandels. Wir halten es für wichtig, auf das Vorhandensein dieser Energie hinzuweisen und unseren Beitrag zu leisten, damit sie sich entwickeln kann. Überall gibt es Menschen, die Initiativen auf die Beine stellen, alte Gewohnheiten ändern, anderen Menschen helfen und über sich nachdenken. Sie werden aktiv und führen so den Wandel in der Gesellschaft herbei. Freilich fehlt es uns manchmal am nötigen Instrumentarium, an Modellen, an denen wir uns orientieren können, ja selbst an der dafür nötigen Hoffnung. Doch wenn wir Zuversicht und Bewusstheit entwickeln, können wir den kritischen Punkt erreichen, der das Zünglein an der Waage in die andere Richtung wandern lässt.

Dieses Buch vereint die Beiträge von vier Autoren und weisen Männern. Jeder leistet auf seine ureigenste Art einen Beitrag, um die Welt zu verändern, doch teilen sie alle den aufrichtigen Wunsch, auf den Geist ihrer Mitmenschen einzuwirken und ihr Herz zu berühren, damit unsere Gesellschaft sich wirklich wandeln kann.

Im ersten Kapitel gehen die Autoren der Frage nach, wie globale und individuelle Veränderung zusammenhängen. Nachdrücklich führen sie uns vor Augen, wie dringlich der Wandel ist, wenn wir nicht an einen Punkt gelangen wollen, von dem aus keine Umkehr mehr möglich ist. Im zweiten Kapitel, das aus der Feder von Christophe André stammt, beschreibt der Autor, wie wir durch die Gesellschaft uns selbst entfremdet werden, und zeigt Wege auf, wie wir uns dem widersetzen können. Im dritten Kapitel spricht Jon Kabat-Zinn darüber, wie sich eine veränderte Haltung uns selbst gegenüber positiv auf unsere Umwelt auswirkt. Natürlich ist hier die Rede von der Achtsamkeitsmeditation, die er rund um den Globus bekannt gemacht hat. Im vierten Kapitel lernen wir die Ideen Matthieu Ricards kennen, Ideen für eine vom Altruismus inspirierte Welt. In Kapitel 5 gibt Pierre Rabhi uns Einblick in das eigentümliche Band, das uns Menschen

mit der Natur verbindet, denn ohne den Schutz der Natur kann auch der Same einer harmonischen Gesellschaft nicht heranreifen. Im sechsten Kapitel schließlich geht es um Strategien, wie wir aus unserem gewandelten Bewusstsein heraus aktiv werden können.

Auf den folgenden Seiten bieten uns diese vier Autoren immer wieder praktische Ideen an, die jeder von uns gemäß seinen individuellen Gegebenheiten umsetzen kann. Das Buch schließt mit Ideen, was Sie selbst tun können: Sie finden dort Adressen von Verbänden und konkrete Möglichkeiten, wie Sie selbst Teil dieses Wandlungsprozesses werden und sich mit anderen zusammentun können.

Schließen die Arbeit an sich selbst und das Engagement für einen sozialen Wandel einander aus oder ergänzen sie sich? Welche Hindernisse und welche Fallen erschweren die Veränderung? Wie hängen die Entwicklung unserer Bewusstheit und der Wandel der Gesellschaft zusammen? Welche Rolle spielen unsere zwischenmenschlichen Beziehungen für eine nachhaltige Veränderung? Das sind die Fragen, die in den einzelnen Kapiteln dieses Buches gestellt werden, wobei die Suche nach Antworten stets mit ganz konkreten, alltagstauglichen Handlungsvorschlägen verbunden ist.

Hoffnung – das ist es, was wir in Ihnen wachrufen möchten, während Sie diese Seiten lesen. Die Natur, deren Teil wir ja sind, verfügt über zahllose Ressourcen und birgt in sich eine unglaubliche schöpferische Kraft. Termitenhügel zum Beispiel, von ihren Bewohnern ganz ohne die Hilfe von Mathematikern und Ingenieuren errichtet, werden heute von Wissenschaftlern erforscht, weil ihr Belüftungssystem unseren Systemen überlegen ist. Am Termitenhügel zeigt sich ein Phänomen, das als Emergenz bezeichnet wird und das sich in den unterschiedlichsten Bereichen (Biologie, Ökologie) beobachten lässt: Vorhersagen über ein komplexes System – wie zum Beispiel einen Termitenhügel oder einen Bienenstock – können nicht einfach dadurch getroffen werden, dass man das Verhalten der einzelnen Elemente addiert. Das macht das Geheimnis und den Zauber dieses Phänomens aus: Gemeinschaftliches Handeln führt in seiner Gesamtheit zu Resultaten, die auf der Mikroebene nicht

vorhersehbar sind. Die Natur lehrt uns immer wieder: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

Dieses Buch versteht sich einerseits als Illustration dieses Naturgesetzes, andererseits möchte es auch so etwas wie ein Zündfunke sein, der jenes Kolibri-Prinzip aktiviert, das in dem einen vielleicht noch schlummert, bei den anderen hingegen schon konkrete Gestalt angenommen hat.

Ist die erfolgreiche Schaffung einer gerechteren, nachhaltigeren Welt für uns alle denn überhaupt anders möglich als durch das Zusammenwirken unserer individuellen Bemühungen?





# ANTWORTEN AUF DIE KRANKHEITEN UNSERER ZEIT

ILIOS KOTSOU, CAROLINE LESIRE, PIERRE RABHI UND MATTHIEU RICARD

Mittlerweile sind die sozioökonomischen und ökologischen Katastrophen, die sich auf diesem Planeten ereignen, kaum mehr überschaubar. Den meisten Menschen machen diese Krisen, denen scheinbar nichts und niemand mehr Einhalt gebieten kann, große Sorgen. Aber was können wir noch tun in einer globalisierten Welt, die anscheinend nur noch dem Diktat der Finanzmärkte und des maximalen Profits folgt? Welche Möglichkeiten haben wir, um Veränderungen anzustoßen und unseren Teil zu einer Kurskorrektur beizutragen?

Natürlich können wir uns engagieren: sozial, humanitär oder politisch. Eine andere Möglichkeit wäre, an uns selbst zu arbeiten, um in dieser schwierigen Welt zu mehr innerer Gelassenheit zu finden.

Wir *sind* die Welt. Wenn wir uns ändern, ändern wir damit zwangsläufig auch einen Teil der Welt. Er ist sicher nicht groß, aber er ist da, und er ist wichtig.

## Meditieren oder engagieren?

Diese beiden Möglichkeiten werden meist als polare Gegensätze betrachtet. Gern zeichnet man vom »Aktivisten«, gleich welcher Couleur, ein überspitztes Bild: der Macher, der, sich selbst entfremdet und ohne

Bewusstsein dafür, was auf dem Spiel steht und was sein Tun auslösen kann, zur Sache geht. Dem »Kontemplativen« hingegen hängt der Ruf an, ein egoistischer Zeitgenosse zu sein ohne Bezug zur Welt und seinen Mitmenschen, der sich nur für seinen Bauchnabel interessiert und unfähig ist, im praktischen Leben irgendetwas zuwege zu bringen. Bei genauerer Betrachtung dieser Problematik stellt sich jedoch die Frage, ob man in der Welt tatsächlich etwas nachhaltig beeinflussen kann, ohne dabei selbst auch ein anderer zu werden. Ist unser Eintreten für eine gerechtere Welt, die sich stärker mit unseren Idealen deckt, denn nicht eine günstige Gelegenheit, uns selbst auch ein wenig zu reformieren? Wie können wir also den aktiven und den kontemplativen Part in uns (wieder) zum Leben erwecken und miteinander versöhnen?

»Ich glaube nicht, dass wir irgendetwas in der äußeren Welt in Ordnung bringen können, wenn wir es nicht zuvor in uns selbst geordnet haben.« Dieser Satz der niederländischen Pädagogin Etty Hillesum, den wir dem Buch als Motto vorangestellt haben, gibt uns eine erste Antwort auf diese Fragen.

Heiter, neugierig und durch und durch modern, wurde sie im Alter von knapp dreißig Jahren nach Auschwitz deportiert. Ihre Tagebücher,<sup>1</sup> die mit einer Postkarte, geschrieben an eine Freundin in dem Zug, der sie ihrem düsteren Schicksal entgegentrug, enden, legen Zeugnis ab von ihrer lebendigen und engagierten Spiritualität. Lassen Sie uns, den Spuren dieser großen Gestalt unserer Zeit folgend, die Gründe erforschen, warum wir mit der Veränderung der Welt bei uns selbst beginnen sollten.

Unser erstes Argument gründet sich, ganz pragmatisch betrachtet, darauf, dass wir die Welt *sind*. Wenn wir uns also ändern, ändern wir damit zwangsläufig auch einen Teil der Welt. Er ist sicher nicht groß, aber er ist da, und er ist wichtig. Außerdem sind wir der Teil der Welt, über den wir die größte Kontrolle haben. Der Astrophysiker Hubert Reeves meint, dass die aktuelle Umweltverschmutzung kein großes Problem ist ... sondern sechs Milliarden kleine Probleme. Darauf basierend glauben wir, dass es durchaus möglich ist, sechs Milliarden kleine Lösungen auf den

Weg zu bringen, damit es auf dieser Welt gerechter zugeht: Wir haben den Wandel in der Hand.

*Während der Achtsamkeitsseminare, die ich gebe (Ilios), erzählen mir die Teilnehmer immer wieder, wie die Arbeit an ihrer Einstellung zu sich selbst sich auf die Beziehungen zu ihren Mitmenschen und ihrer Umwelt auswirkt. Unlängst meinte ein Firmenchef am Ende eines Kurses mir gegenüber: »Ich kam hierher, weil ich nach Methoden suchte, wie ich andere ändern kann. Mittlerweile habe ich eingesehen, dass jede Veränderung nur bei uns selbst beginnt.«*

## Unsere Verantwortung annehmen

»Da jeder Mensch Menschlichkeit in sich trägt, ist er auch im Rahmen seiner Gegebenheiten für die Menschheit verantwortlich«, schreibt der französische Philosoph Edgar Morin.<sup>2</sup> Wir haben teil an dieser Welt und tragen daher auch Mitverantwortung für ihre Zukunft. Doch sind wir auch imstande, diese Verantwortung tatsächlich wahrzunehmen? Wissenschaftliche Studien, auf welche Christophe André in Kapitel 2 eingeht, deuten darauf hin, dass sich die Menschen unter dem Einfluss von Faktoren wie Geld, Stress, Werbung und so weiter von sich selbst abwenden. Konditioniert und manipuliert, werden wir uns selbst fremd. Wie können wir uns unter diesen Bedingungen die Selbstbestimmung über unser Handeln und unser Konsumverhalten zurückerobern?

Wie können wir verantwortlicher – nicht voller Schuldgefühle, sondern geschickter – agieren, um auf die bestmögliche Weise auf unsere momentane Situation zu reagieren?

*In dem Sommer, bevor ich (Caroline) zu studieren anfang, fuhr ich nach Brasilien zu einer Begegnung mit den Straßenkindern von Recife. Als ich dann in einer der Sozialstationen, die sich um sie kümmern, eintraf, konnte ich die Tränen nicht zurückhalten. Vor mir standen Mädchen, die bestenfalls gerade mal so alt wie ich, oder sogar jünger, waren, bereits ein*