

Sustaining All Life

**Overcoming the Destructive
Policies of the Past**

Alles Leben Bewahren

**Die zerstörerische Politik der
Vergangenheit beenden**

Sustaining All Life

German translation: Claudia Joller, Paul Linde, Rolf Riedi, Rosmarie MacKinney, Melanie Uhlmann, Thomas Brückmann, Janina Münch, Thea Schinle, Annette Furrer, Meinrad Stohldreier, Johannes Dietrich, Beni Ruffiner, Joachim Kremers, Halea Ruffiner

Final editing: Matthias Wentzlaff-Eggebert

Copyright © 2015, 2015 by Rational Island Publishers. All rights reserved.

No part of this pamphlet may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Alles Leben Bewahren

Deutsche Übersetzung: Claudia Joller, Paul Linde, Rolf Riedi, Rosmarie MacKinney, Melanie Uhlmann, Thomas Brückmann, Janina Münch, Thea Schinle, Annette Furrer, Meinrad Stohldreier, Johannes Dietrich, Beni Ruffiner, Joachim Kremers, Halea Ruffiner

Lektorat: Matthias Wentzlaff-Eggebert

Copyright © 2015, 2015 by Rational Island Publishers. All rights reserved.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt und darf ohne schriftliche Zustimmung in keiner Weise kopiert werden. Davon ausgenommen sind kurze Zitate in Buchbesprechungen und Rezensionen.

Kontaktadresse:

Sustaining All Life, 719 2nd Avenue North,
Seattle, Washington 98109, USA
ircc@rc.org • <http://www.rc.org/sustainingalllife>.

ISBN: 978-1-58429-185-5

\$3.00 (U.S.)

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT—i

WAS IST ALLES LEBEN BEWAHREN?—1

DIE UMWELTKRISE—4

Weitreichende Lösungen für große Probleme—6

DER URSPRUNG DER UMWELTKRISE—8

Der menschliche Kampf ums Überleben—8

Die Rolle der Unterdrückung—9

Der Verlust von Verbundenheit—11

Die Rolle von Rassismus, Völkermord an indigenen Völkern,
Klassenunterdrückung und Sexismus—12

**WIE MENSCHEN UNTERDRÜCKUNG UND DEREN
AUSWIRKUNGEN BEGEGNEN KÖNNEN—14**

**DIE BEDEUTUNG DES HEILENS EMOTIONALER
VERLETZUNGEN —17**

Einführung—18

Auswirkungen der Unterdrückung heilen—19

Unterdrückung verursacht auf verschiedene Weise Schäden—21

Entmutigung und Trauer heilen—23

Auswirkungen auf Aktivistinnen und Aktivist*innen—23

**DIE ARBEITSWEISEN VON ALLES LEBEN
BEWAHREN—24**

Co-Counseling Sitzungen bei *Alles Leben Bewahren* —24

Unterstützungsgruppen bei *Alles Leben Bewahren*—27

Was geschieht in einer Co-Counseling Sitzung oder
Unterstützungsgruppe?—29

Wie kannst du deine Zeit in einer Sitzung oder
Unterstützungsgruppe nutzen? —31

Zusammenarbeit—32

GLOSSAR—35

VORWORT

Es *ist* möglich, die Auswirkungen des vom Menschen verursachten katastrophalen Klimawandels zu begrenzen und die Umwelt wiederherzustellen. – dazu sind jedoch große Veränderungen vonnöten. Diese wiederum erfordern eine massive globale Bewegung von Menschen jeder Herkunft.

Wir sind der Auffassung, dass dem Aufbau einer genügend großen und starken Bewegung derzeit unter anderem folgende Hindernisse im Weg stehen: (1) langjährige Spaltungen unter Nationen und unter Bevölkerungsgruppen innerhalb der Nationen (die in der Regel auf Unterdrückung beruhen), (2) weit verbreitete Gefühle der Entmutigung und Ohnmacht der Bevölkerung vieler Länder, (3) Verleugnung der Umweltkrise oder das Unvermögen, ihr zu begegnen und (4) Schwierigkeiten, die Verstrickung der ökologischen Krise mit dem Versagen des Kapitalismus effektiv zu thematisieren. Die Arbeitsweisen der *Alles Leben Bewahren* Initiative können bei der Bewältigung dieser und weiterer Probleme helfen.

Die Herausforderung vor der wir stehen gibt Menschen überall auf der Welt die einzigartige Gelegenheit, sich für das Wohl Aller einzusetzen. Außerdem ist es eine einzigartige Gelegenheit, wesentliche Veränderungen vorzunehmen, ohne die Interessen einer Gruppe gegen die einer anderen durchzusetzen. Auch Unterdrückung - einschließlich Rassismus, Unterdrückung der indigenen Völker, Klassenunterdrückung und Sexismus - muss beendet werden, um der Zerstörung der Umwelt vollständig Einhalt zu gebieten.

Der Tausende von Jahren dauernde Überlebenskampf unserer Spezies war schmerzhaft. Er hat in uns eine Unfähigkeit hinterlassen, über die Menschheit als Ganzes und den Planeten Erde selbst gut nachzudenken. Sie haben uns dazu getrieben, Gesellschaftsformen zu entwickeln, in denen Gruppen von Menschen andere Gruppen unterdrücken. Die Zeit des tatsächlichen Überlebenskampfes unserer Spezies ist schon lange vorbei, aber seine Folgen dauern an. Emotionale Schmerzaufzeichnungen, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, haben zu Gesellschaften geführt, die auf Ausbeutung, Unterdrückung und Trennung beruhen. Zu diesen Schmerzaufzeichnungen gehört auch Entmutigung. Viele von uns haben das Gefühl, keine wirklichen Veränderungen herbeiführen zu können.

Alles Leben Bewahren bietet uns Arbeitsweisen zur gegenseitigen Unterstützung an. Dazu gehören engagiertes Zuhören sowie ein Prozess, der die Menschen von den Auswirkungen von Verletzung und Unterdrückung befreit. Wir können diese Arbeitsweisen auch benutzen, um viele bei der Zusammenarbeit auftretende Schwierigkeiten zu überwinden. Diese persönliche Arbeit heilt emotionale Verletzungen. Menschen sind dann in der Lage, klarer über die Umweltkrise nachzudenken, Bündnisse einzugehen und zu stärken sowie mit Freude und gemeinsam daran zu arbeiten, die Welt wieder in Ordnung zu bringen. Außerdem stärkt diese Heilungsarbeit Mut, Ausdauer und Selbstvertrauen. So können wir eine gerechte, nachhaltige Zukunft für alle gestalten.

ALLES LEBEN BEWAHREN

Die zerstörerische Politik der Vergangenheit beenden

WAS IST ALLES LEBEN BEWAHREN?

Alles Leben Bewahren ist eine Initiative von Menschen, die sich dafür einsetzen, (1) die von der Menschheit verursachte Umweltzerstörung – einschließlich des Klimawandels - zu beenden, und (2) Ausbeutung und Unterdrückung zu beenden, die diesen und anderen destruktiven Prozessen zugrunde liegen.

Wir und unsere Dachorganisation, die Internationale Neuauswertungs-Counseling Gemeinschaft (engl. Re-evaluation Counseling Community), setzen uns aus Menschen aller Altersgruppen, verschiedenster Herkunft und aus einer Vielzahl von Ländern zusammen. Wir versuchen, die Stimmen aller in unsere Arbeit einzubeziehen, um die aktuelle, beispiellose Bedrohung allen Lebens auf der Erde abzuwenden.

Wir unterstützen die Arbeit von Initiativen und Organisationen, die sich auch diesen Zielen verschrieben haben. Und wir bieten besondere Arbeitsweisen dafür an, Menschen bei dieser Arbeit zu unterstützen.

Die emotionalen Verletzungen, die wir in unseren Gesellschaftsformen erfahren, trüben unsere Denkfähigkeit und bringen Gruppen von Menschen miteinander in Konflikt. Diese Verletzungen machen es uns schwer, über die Umweltkrise nachzudenken und ihr zu begegnen. Wenn sie nicht selbst verletzt worden wären, würden Menschen nicht

mit einer Gesellschaft kooperieren, die andere ausbeutet und die Umwelt zerstört.

Wir können uns von solchen schmerzhaften Erfahrungen erholen. Dazu brauchen wir jemanden, die oder der uns aufmerksam zuhört und uns erlaubt und ermutigt, Trauer, Angst und andere schmerzhaft emotionale Erfahrungen loszulassen, die wir aufgrund früherer verletzender Erfahrungen in uns tragen. Dieser emotionale Heilungsprozess findet spontan statt während wir weinen, zittern, unsere Wut ausdrücken, lachen und erzählen. *Alles Leben Bewahren* wendet die Arbeitsweisen des Neuauswertungs-Counseling (NC) an, um Menschen dabei zu helfen, langfristig gegenseitige Unterstützung für diesen persönlichen Heilungsprozess aufzubauen.

Die Hauptaufgaben der *Alles Leben Bewahren* Initiative sind: (1) Bewusstsein für die emotionalen Verletzungen zu schaffen, welche die Denk- und Handlungsfähigkeit jeder einzelnen Person gegenüber der Umweltzerstörung beeinträchtigen und (2) diese Verletzungen auf persönlicher Basis zu heilen. Oft ist es Menschen möglich, allein dank ihrer Willenskraft und Entschiedenheit voranzukommen. Verletzende Verhaltensweisen neigen allerdings dazu, immer wieder aufzutauchen - außer wir schaffen es, unsere emotionalen Wunden zu heilen.

Die Umweltkrise kann nicht überwunden werden, ohne dass Rassismus, Völkermord an indigenen Völkern, Klassenunterdrückung und Sexismus beendet werden. Die Auswirkungen der Umweltzerstörung und des Klimawandels betreffen die Menschen am stärksten, die Zielscheiben gerade dieser Formen von Unterdrückung sind. Unterdrückung trennt auch Menschen voneinander, die dieselben

Interessen haben, und sie bringt uns gegeneinander auf. Sie verhindert, dass wir der Umweltkrise vereint begegnen.

Wir können die Arbeitsweisen von *Alles Leben Bewahren* auch nutzen, um die durch Unterdrückung hervorgerufenen Verletzungen und Spaltungen aufzudecken und zu heilen. Diese Arbeit beseitigt viele der Schwierigkeiten, die in der Zusammenarbeit auftauchen und stärkt Bündnisse. Befreit von diesen emotionalen Verletzungen können wir effektiver organisieren, entschiedener Maßnahmen für das Ende des vom Menschen verursachten katastrophalen Klimawandels ergreifen, die Umwelt wiederherstellen und Unterdrückung beenden.

Die Fakten des Klimawandels liegen klar auf der Hand. Das Gewicht der wissenschaftlichen Nachweise ist beträchtlich. Alle Menschen sorgen sich um das Wohlergehen des Lebens auf unserem Planeten. Die weitverbreitete Leugnung der Fakten, Passivität und Fatalismus sind Ergebnisse emotionaler Verletzungen. Unsere Arbeit zur persönlichen Heilung wird uns von großem Nutzen dabei sein, eine gerechte und nachhaltige Zukunft für alle zu schaffen.



JIM MADDREY

DIE UMWELTKRISE

Der Standpunkt von *Alles Leben Bewahren* zum Klimawandel und zur Umweltzerstörung deckt sich mit dem eines Großteils der Umweltbewegung. Wir fassen ihn hier kurz zusammen, damit du uns besser kennen lernen kannst.

Wir begrüßen und unterstützen die Arbeit der vielen ausgezeichneten Umwelt- und anderer Organisationen, darunter vor allem indigene Organisationen und die Umweltgerechtigkeitsbewegung. Sie kämpfen schon lange darum, den Auswirkungen der Umweltzerstörung und des Klimawandels auf ihre Gemeinschaften zu begegnen. Ihre Arbeit findet mit wenig Unterstützung von außen statt obwohl wir alle von ihr profitieren.

Kohlenstoff-Emissionen aus Bergbau, Verarbeitung, Transport und der Verbrennung fossiler Brennstoffe sowie die Zerstörung von Wäldern, Grasland und anderen Kohlenstoffsenken verursachen die Bildung einer Wärmestauzone um die Erde herum. Die Abhängigkeit von fossilen Brennstoffen und anderen nicht nachhaltigen Verfahren schadet auch den natürlichen Systemen, von denen unser Leben und Wohlergehen abhängen. All dies wird von der Konsumgesellschaft vorangetrieben.

Fast alle Klimaforscher sind sich einig, dass die Kohlenstoffbelastung den globalen Klimawandel verursacht. Schadstoffbelastungen verursachen schon jetzt ungewöhnliche und heftige Wetterereignisse auf der ganzen Welt. Es gibt mehr und größere Überschwemmungen, zunehmend schwere Dürren und Waldbrände, extreme Temperaturen sowie zerstörerische Stürme. Die steigenden Temperaturen vermindern die Eismassen an Land und auf dem Meer.

Der globale Meeresspiegel steigt, Küstenregionen werden überschwemmt. Die Ozeane nehmen Kohlendioxid auf und werden dadurch saurer, was negative Auswirkungen auf ihre Ökosysteme hat.

Eine zusätzliche Erwärmung des Planeten wird neue Probleme schaffen und die aktuellen Probleme verstärken. Hierzu zählen geringere Ernte- und Fischfangerträge sowie verringerter Zugang zu Trinkwasser. Tausende weitere Arten werden aussterben. Unwetter werden zunehmen. Die Wahrscheinlichkeit von Krankheitsepidemien, Armut, sozialer Zerrüttung und Krieg wird ebenfalls steigen.

Die Folgeschäden des vom Menschen verursachten katastrophalen Klimawandels und der Umweltzerstörung betreffen überproportional Menschen, die von Rassismus betroffen sind, indigene Gemeinschaften sowie von Armut betroffene Menschen und die Arbeiterklasse (im Folgenden als „Gemeinschaften an vorderster Front“ bezeichnet). Diese Schäden wirken sich überproportional auf Nationen aus, die schon lange unter Kolonialismus, Völkermord und Imperialismus gelitten haben. In vielen dieser Länder (im Folgenden als „Nationen an vorderster Front“ bezeichnet) ist die Mehrheit der Bevölkerung auch vom Rassismus betroffen. Die Schäden wirken sich unverhältnismäßig auf Frauen, Kinder und die Ältesten dieser Gemeinschaften und Nationen aus. Dies ist vor allem auf Rassismus, die Unterdrückung indigener Völker, Klassenunterdrückung und Sexismus zurückzuführen.

Aufgrund dieser Formen der Unterdrückung wurden die ersten Anzeichen der Umweltzerstörung von dominanten Gruppen und Nationen und auch von so manchen in der

Umweltbewegung ignoriert. Aus denselben Gründen setzt sich ein Großteil der Umweltbewegung nur verspätet die Priorität, eine Zusammenarbeit mit der Umweltgerechtigkeitsbewegung anzustreben.

Seit Tausenden von Jahren haben indigene Völker eine wichtige Rolle als Landeshüter gespielt. Sie nehmen diese weiterhin und in zunehmendem Maße wahr, indem sie auf für die Umwelt (und andere Werte) schädliche Verhaltensweisen unserer Gesellschaften aufmerksam machen.

Weitreichende Lösungen für große Probleme

Die Zeit zum Handeln ist gekommen. Wir können die Umweltkrise begrenzen, indem wir die Verbrennung fossiler Brennstoffe reduzieren und letztendlich beenden, indem wir den Konsum der dominanten Nationen reduzieren und die massive Entwicklung erneuerbarer Energien, wie zum Beispiel Solar- und Windenergie fördern. Wir können beschädigte Ökosysteme reparieren, Wälder und Feuchtgebiete schützen und vergrößern, den Boden erhalten und wieder aufbauen, Wasser sparen, Fischbestände regenerieren und die Artenvielfalt der Pflanzen und Tiere fördern.

Von reichen Nationen sollten wir erwarten, dass sie den Nationen an vorderster Front dabei helfen, sich an den Klimawandel anzupassen, während diese gleichzeitig Zugang zu sauberer Energie erhalten.

Bürgerbewegungen aufzubauen, die diese Veränderungen in vollem Umfang herbeiführen werden erfordert eine Reduktion und letztendlich das Ende der Kluft zwischen Arm und Reich und das Ende jeglicher Toleranz von Ausbeutung und Unterdrückung.

Diese Veränderungen erfordern einen tiefgreifenden Wandel unserer Gesellschaftsformen. Es wird nötig sein, unsere gegenwärtigen, auf Gewinn und Wachstum basierenden Wirtschaftssysteme durch neue zu ersetzen, die dem Wohl der Menschheit und anderer Lebewesen dienen und die Umwelt schützen und wiederherstellen.

Um diesen Wandel zu vollziehen, brauchen wir eine weltweite Bewegung. Eine solche Koalition sollte die Umweltbewegung und Bewegungen mit den Zielen, Rassismus, Völkermord, Armut, Sexismus und Krieg zu beenden sowie die Arbeiterbewegung einschließen, ebenso religiöse und Laiengruppen als auch Elterngruppen, Schulen und Pädagogen – wobei jede Gruppierung auch selbst daran arbeitet, die Umweltzerstörung zu beenden.

Die höchste Priorität wird sein, unser gegenwärtiges Wirtschaftssystem durch ein System zu ersetzen, das vor Gewinn und Wirtschaftswachstum dem Wohl der Menschheit und des Planeten dient.



STEVE BANBURY

Obwohl wir hier vor einer großen Aufgabe stehen, stellt sie auch eine wichtige Chance dar. Menschen haben sich schon immer zusammengetan, um die eigene Unterdrückung zu beenden. Oft jedoch kämpfte dabei eine Gruppe gegen eine andere. Die aktuelle Krise hilft uns zu erkennen, dass hier keine einzelne Gruppe der Gegner ist. Die Ursache der Krise ist ein Wirtschaftssystem, das auf Ausbeutung basiert und unsere Gesellschaftsformen geprägt hat. Das Problem ist das kapitalistische System und seine Beherrschung unserer Gesellschaftsformen. Der Kapitalismus erlaubt und unterstützt sogar die Plünderung unserer Erde für Gewinn. Er kann für den Klimawandel keine Lösungen anbieten.

Wir alle werden durch den Klimawandel leiden. Es ist notwendig, dass wir im Interesse aller handeln und dieses System ersetzen, ein System, das der Mehrheit der Menschen schon immer geschadet hat und nun der gesamten Menschheit und dem Großteil des Lebens auf der Erde schadet.



BETH CRUISE

DER URSPRUNG DER UMWELTKRISE

Der menschliche Kampf ums Überleben

Seit ungefähr 200 000 Jahren leben Menschen auf der Erde. Einen Großteil dieser Zeit kämpften wir ums Überleben. Nach und nach haben wir Gesellschaftsformen entwickelt und die Umwelt mehr und mehr unter unsere Kontrolle gebracht (oder glaubten es zumindest), wobei unsere Überlebenschancen stiegen. Erst in den letzten paar Jahrtausenden schien das Überleben unserer Art gesichert zu sein. Unser erbitterter Überlebenskampf hat uns dazu verleitet, die Erde und ihre Lebewesen gedankenlos zu manipulieren. Dies hat zu schwerwiegenden Konsequenzen geführt.

Die Überlebensangst wurde an jede neue Generation weitergegeben. Dies hat bei uns ein Gefühl hinterlassen, dass wir ständig „mehr“ brauchen, um in Sicherheit zu sein. Das Resultat ist, dass wir uns nicht immer um das Wohl anderer Menschen kümmern – vor allem nicht der Menschen, die wir als „nicht zu uns gehörend“ betrachten. Wir legen uns „vernünftige“ Gründe dafür zurecht, uns mehr zu nehmen als wir brauchen, mehr als unseren gerechten Anteil.

Unser zerstörerischer Einfluss auf die Erde erscheint uns zweitrangig gegenüber unserem unmittelbaren Wohlbefinden, für das mehr und mehr Ressourcen erforderlich scheinen. Dieser Drang, mehr und mehr zu verbrauchen ist so tief verwurzelt, dass wir Menschenwürde oft mit Besitz und Kontrolle von Eigentum verwechseln.

Unsere gegenwärtigen Gesellschaftsformen sind eine Wucherung dieses Überlebenskampfes und unserer Angst vor Notzeiten. Krieg, Völkermord und Eroberung haben viele Völker und andere Lebewesen ausgelöscht. Diese Gräueltaten haben zu einer enorm großen Ungleichheit unter den Menschen geführt und einen Großteil der Erde

geschädigt. Mehr als sieben Milliarden von uns leben in Gesellschaftsformen, in denen Gier und Unterdrückung oft über Zusammenarbeit und gegenseitiger Fürsorge stehen.

Unsere Produktionsmethoden werden von einem Gefühl gesteuert, immer mehr und mehr zu benötigen und sind tief in unsere Gesellschaftsformen eingebettet, besonders in unsere Industrie-, Handels- und Finanzsysteme. Unser Wirtschaftssystem zwingt Nationen und Grossunternehmen in einen Wettbewerb um Ressourcen. Der Kapitalismus verlangt Wachstum und Gewinn mit wenig Rücksicht auf Lebewesen und unsere Erde selbst.

Die Rolle der Unterdrückung

Die Auswirkungen von Unterdrückung machen es uns sehr viel schwerer, dem Klimawandel zu begegnen und ihn zu beenden. In unseren Gesellschaftsformen wird jede Person irgendwann in ihrem Leben zur Zielscheibe von Unterdrückung. Jedem von uns wird dadurch Schaden zugefügt. Infolgedessen neigen wir dazu, die Verletzungen, die wir selbst erfahren haben, an andere weiterzugeben. Ein Großteil der emotionalen Verletzungen, die wir Menschen erfahren, sind das Resultat dieses Phänomens.

Unterdrückung und Ausbeutung sind in unseren Gesellschaftsformen institutionalisiert. Im Kapitalismus erhalten manche Gruppen viel weniger Ressourcen als andere. Jede Gruppe wird gegen jede andere Gruppe aufgestachelt und steht allseitig im Wettbewerb um vermeintlich knappe Ressourcen. Währenddessen wird der Großteil des Reichtums von der besitzenden/herrschenden Oberschicht abgeschöpft. Sie bestimmt über die Ressourcen und fällt Entscheidungen, die sie selbst finanziell begünstigen und den Kapitalismus weitertragen.

Unterdrückerische Gesellschaftsformen sind so organisiert, dass sie den Status quo aufrechterhalten. Bestimmte Bevölkerungsgruppen werden als ausführende Organe der Unterdrückung anderer geschult (wir bezeichnen dies als Einnahme der Unterdrückerrolle). Die Politik unterdrückerischer Gesellschaftsformen beutet die überwältigende Mehrheit der Weltbevölkerung aus und unterdrückt sie. Der Mehrheit wird der Zugang zu Ressourcen und sozialer Mitbestimmung verwehrt. Sie werden für weniger intelligent gehalten und den Machthabern gegenüber als „Geringere“ behandelt.

Wenn wir zur Zielscheibe von Unterdrückung werden kommt es vor, dass wir anfangen, die unterdrückerischen Botschaften zu glauben (verinnerlichen). Es kann sich so anfühlen, als ob wir nicht klug oder stark genug wären, Autoritäten herauszufordern oder in einer Gesellschaft Leitung zu übernehmen. Wenn wir uns der Unterdrückung offen widersetzen, kann es sein, dass wir im Psychiatrie- oder Strafvollzugssystem landen. Wir sind untereinander gespalten und fühlen uns unseren natürlichen Verbündeten gegenüber oft misstrauisch und mit ihnen in Konkurrenz.

Manche von uns werden dazu verführt, mit der unterdrückerischen Gesellschaft zu kooperieren in der Hoffnung, einen Anteil am Reichtum zu erhalten oder Ansehen zu gewinnen. Wir sind versucht zu glauben, dass Einzelpersonen der Unterdrückung entfliehen können und dass diejenigen, denen dies nicht gelingt, minderwertig sind.

Viele von uns fühlen sich entmutigt, wenn unsere Anstrengungen, Veränderungen zu bewirken vergeblich sind. Wenn wir uns entmutigt, machtlos und weniger intelligent als andere fühlen ist es schwierig, motiviert zu bleiben um Veränderungen herbeizuführen. Wir fühlen uns alleingelas-

sen und erkennen die Vereinbarkeit unserer Interessen mit denen anderer nicht. Durch Unterdrückung voneinander getrennt, nehmen wir unser gemeinsames Interesse an einer gerechten und nachhaltigen Zukunft nicht wahr.

Kapitalismus ist von Mechanismen der Unterdrückung abhängig, um Menschen voneinander getrennt zu halten. Er fördert auch bestimmte Annahmen, die zur Umweltzerstörung beigetragen haben. Unter anderen, dass (1) Wirtschaftswachstum unbedingt erforderlich ist, (2) der Kapitalismus das beste und einzig mögliche System ist, und dass (3) alle Probleme - die Umweltkrise eingeschlossen - überwunden werden können, indem man „Lösungen“ findet, die für Unternehmen und die herrschenden Oberschichten profitabel sind.

Diese Annahmen werden unbewusst akzeptiert, weil sie in vielen Kulturen tief verwurzelt sind. Diese Annahmen infrage zu stellen ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit.

Der Verlust von Verbundenheit

Mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung lebt inzwischen in einem urbanen Umfeld. Unterdrückung, Beton und Wände trennen uns voneinander und von anderen Lebewesen. Es ist schwer, sich bewusst zu sein, dass wir mit anderen Arten von Leben verbunden sind, obwohl unser Leben ja von dieser Vernetzung mit dem Ökosystem abhängt.

Manche indigene und ländliche Gemeinschaften sind mit der Natur in Verbindung geblieben und sind sich der Vernetzung aller Lebewesen und ihrer eigenen Verbundenheit mit der Erde bewusst. Viele von uns haben dies aber aus den Augen verloren.

Die Verletzungen (einschließlich Unterdrückung), die wir durch das Leben in einer modernen Gesellschaft erleiden, halten uns davon ab, zu erkennen, wie schädlich unser Handeln für die Menschheit, andere Lebewesen und die Umwelt ist. Selbst wenn wir mit sachlichen Beweisen konfrontiert sind, werden wir uns dessen nicht bewusst.

Für viele von uns ist die Konfrontation mit dem, was mit uns selbst und der Umwelt passiert so beängstigend und überwältigend, dass wir abstumpfen. Wir lenken uns von den Fakten ab und setzen uns mit den Problemen nicht auseinander.

Es ist uns aber möglich, uns der Wirklichkeit unserer Situation zu stellen und unsere Verbundenheit mit allen Lebewesen wiederzuerlangen. Wir müssen den Gefühlen der Trauer, Angst und Wut unserer Mitmenschen zuhören, die uns davon abhalten, die Probleme anzugehen.

Als Teil unserer gemeinsamen Antwort auf die Klimakrise müssen wir gerade auf diese Art und Weise mit einer Vielzahl von Menschen Verbindung aufnehmen und sie bei ihren Schwierigkeiten unterstützen.

Die Rolle von Rassismus, Völkermord an Indigenen Völkern, Klassenunterdrückung und Sexismus

Umweltzerstörung gefährdet alle. Trotzdem werden bestimmte Bevölkerungsgruppen weiterhin eher und stärker betroffen sein als andere. Menschen der Nationen an vorderster Front sind über lange Zeiträume hinweg durch Kolonialismus, Völkermord und Imperialismus ins Elend gestürzt worden. Sie sind außerdem viel stärker von Schadstoffbelastung, Klimawandel und anderen Umweltbeeinträchtigungen betroffen. Sie sind zur Müllkippe für die Gifte und Abfälle der Welt geworden, einschließlich der Abfälle aus der Kriegführung.

Meist fehlen den Menschen, die in den Nationen an vorderster Front leben, die Ressourcen, um sich aus Gefahrenzonen zurückzuziehen (bestenfalls eine Übergangslösung) oder sich an die durch den Klimawandel verursachten Schäden anzupassen.

Die auf globaler Ebene dominanten, stärker industrialisierten Nationen (welche die Arbeit und die Ressourcen anderer Nationen kolonisiert, beherrscht und ausgebeutet haben) verbrauchen die meisten Ressourcen. Sie blasen das meiste Kohlendioxid in die Atmosphäre und verschmutzen die Erde am stärksten. Sie sind eindeutig für das wachsende Desaster verantwortlich.

Trotzdem stellen sich viele dieser dominanten Nationen dagegen, ihrem zerstörerischen Handeln Einhalt zu gebieten. Auch weigern sie sich, in den Nationen an vorderster Front – Nationen, die sehr viel weniger zum Klimawandel beigetragen haben - Bemühungen zu finanzieren, um den durch ihre Politik verursachten Schäden zu begegnen und sie zu beheben.

Immer noch ist es manchen Menschen in den dominanten Nationen möglich, die Auswirkungen der Umweltkrise zu ignorieren und deren Existenz zur Diskussion zu stellen.

Die Perspektiven und Stimmen der Menschen in den Nationen und Gemeinschaften an vorderster Front werden in den Umweltbewegungen der dominanten Nationen im Allgemeinen an den Rand gedrängt oder ausgeschlossen.

Wegen des nicht konfrontierten Rassismus und Klassenunterdrückung in der etablierten Umweltbewegung fühlen sich diese Gruppen dort nicht willkommen. (In den letzten Jahren hat die Umweltbewegung versucht, sich damit

auseinanderzusetzen. Diese Bemühungen kommen aber nur langsam voran, weil die Menschen sich ihren eigenen Beitrag zu diesen Formen der Unterdrückung noch nicht bewusst gemacht und die persönliche Heilungsarbeit noch nicht geleistet haben.)

In den Nationen an vorderster Front tragen Frauen die größere Last des Klimawandels. Sie sind besonders gefährdet. Ihre Gemeinschaften sind besonders verwundbar, da ihr Überleben von natürlichen Ressourcen abhängig ist und ihnen die Infrastruktur fehlt, um sich ausreichend zu versorgen. Dürre, Überflutung und unvorhersagbare Temperaturen machen das Leben für Frauen, die versuchen, Nahrung, Wasser und Brennstoff für ihre Familien zu beschaffen, extrem schwierig. Zudem tragen sie die Hauptverantwortung für die Kinderbetreuung und Pflege älterer Menschen, zwei weitere extrem verletzbare Gruppen.

An diesem Wendepunkt der Geschichte, zu einer Zeit, in der die Menschheit Entscheidungen über die Zukunft der Erde trifft, haben Frauen einzigartiges und entscheidendes Wissen beizutragen. Zwar nehmen Frauen in allen Umweltbewegungen Führungsrollen wahr, aber Rassismus, Sexismus und die damit verbundene Missachtung des Denkens der Frauen sind noch nicht überwunden. Diese Formen der Unterdrückung müssen anerkannt werden und offen konfrontiert werden, damit Frauen ihre Rolle voll wahrnehmen können.



LYNDALL KATZ

WIE MENSCHEN UNTERDRÜCKUNG UND DEREN AUSWIRKUNGEN BEGEGNEN KÖNNEN

Als Menschen der global dominierenden Nationen und Kulturen können wir Folgendes tun:

- Uns der Geschichte der Umweltzerstörung sowie des Raubes und der Ausbeutung der Ressourcen bewusst werden, welche die Nationen und Gemeinschaften an vorderster Front ins Elend gestürzt haben;
- Uns mit den ungerecht verteilten Belastungen durch Umweltgifte und Klimawandel auseinandersetzen – sowohl weltweit als auch dort, wo wir leben;
- Uns über die bereits geleistete Arbeit der indigenen und Umweltgerechtigkeitsbewegungen informieren und sie unterstützen;
- Darauf bestehen, dass unsere Regierungen das Problem der weit größeren Belastung der Nationen und Gemeinschaften an vorderster Front sowie deren enormen Mangel an Ressourcen in Angriff nehmen;
- Uns durch den Heilungsprozess von den emotionalen Verletzungen durch Rassismus, Klassen- und andere Formen von Unterdrückung befreien und der Unterdrückung entgegenzutreten, einschließlich der Formen, die sie innerhalb der Umweltschutzbewegung und in der Gesellschaft annehmen;
- Menschen aus den Nationen und Gemeinschaften an vorderster Front zur Leitung ermutigen und ihrer Leitung folgen;
- Die organisatorischen Strukturen, die Politik, die Vorgehensweisen und die Kultur der Umweltschutzbe-

wegung und aller anderen Organisationen, die sich für eine gerechte und nachhaltige Gesellschaft einsetzen so verändern, dass sie Menschen der Nationen und Gemeinschaften an vorderster Front stärker willkommen heißen und einbeziehen; sowie

- Bündnisse mit allen eingehen, die für ein Ende der Umweltzerstörung und des Klimawandels arbeiten.

Als Menschen der Nationen und Gemeinschaften an vorderster Front können wir Folgendes tun:

- Uns der Geschichte der Umweltzerstörung in (unseren eigenen und auch anderen) Gemeinschaften und Nationen an vorderster Front bewusst werden;
- Uns in diesen Nationen und Gemeinschaften für gute politische Programme einsetzen;
- Die persönlichen Verletzungen durch verinnerlichten Rassismus, Klassen- und andere Formen der Unterdrückung angehen und uns durch den Heilungsprozess von ihnen befreien;
- Einigkeit untereinander und mit anderen Gruppen unterdrückter und ausgebeuteter Völker anstreben;
- Unsere Stimme erheben und auf einer vollständigen und relevanten Eingliederung in die Umweltbewegung bestehen;
- Überall Leitung übernehmen;
- Bündnisse mit allen eingehen, die für ein Ende der Umweltzerstörung und des Klimawandels arbeiten.

Jede und jeder einzelne sowie jede Gruppe, ob in der Rolle der Unterdrücker oder der Unterdrückten, muss seine/ihre eigene, persönliche Heilungsarbeit leisten. Oft müssen sich Menschen in der Rolle der Unterdrückten bzw. der Unterdrücker zunächst getrennt treffen. Mit fortschreitender emotionaler Heilung können wir dann zusammenkommen, miteinander kommunizieren und gemeinsame Aktionsprogramme erarbeiten.

Viele von uns haben sich zu dieser Arbeit verpflichtet, und unsere Zahl wächst schnell. Wir können die nötigen Veränderungen herbeiführen - wobei die persönliche emotionale Heilungsarbeit unerlässlich ist, um ans Ziel zu gelangen.



KATIE KAUFFMAN

DIE BEDEUTUNG DES HEILENS EMOTIONALER VERLETZUNGEN

Einführung

Wir müssen den Schaden rückgängig machen, der jeder und jedem von uns durch Unterdrückung, Trennung und Angst zugefügt wurde. Je mehr wir diese Heilungsarbeit machen, desto tiefer werden wir uns der verschiedenen Aspekte der Umweltkrise bewusst werden. Wir werden Wege finden, geeinte Bewegungen aufzubauen und zu erhalten. Die werden wir brauchen, um der Krise zu begegnen und sie zu beenden, und um eine gerechte Welt zu schaffen. Dies ist die Arbeit, die wir bei *Alles Leben Bewahren* tun.

Alles Leben Bewahren betrachtet alle Menschen als von Natur aus intelligent, kooperativ und gut. Wir gehen davon aus, dass es in der Natur des Menschen liegt, gute Beziehungen zu allen anderen Menschen zu pflegen, sorgfältig nachzudenken, klug und erfolgreich zu handeln, Spaß am Leben zu haben und die Umwelt zu erhalten und zu schützen.

Wir glauben, dass jedes menschliche Wesen von Natur aus mit anderen kooperiert, außer wenn emotionale Verletzungen eingreifen. Dann ersetzen negative Gefühle und ein Versagen der Kooperation und Kommunikation das natürliche menschliche Verhalten.

Solche „Schmerzmuster“ sind die Narben körperlicher oder emotionaler Verletzungen, von denen viele aus der Kindheit stammen (manche werden von Generation zu Generation weitergegeben) und von denen wir uns nie vollständig erholt haben. Wir neigen dazu, diese Muster zu wiederholen, sobald uns in der Gegenwart etwas an den früheren Schmerz erinnert.

Zum Zeitpunkt ihres Geschehens in der Vergangenheit hätten wir uns von den Auswirkungen dieser Schmerzerfahrungen schnell und dauerhaft erholen können - und zwar durch die natürlichen Vorgänge des emotionalen Loslassens (unter anderem durch Weinen, Lachen und Zittern). Nach dem emotionalen Loslassen kann eine Person klarer denken und das neu beurteilen, was während des schmerzlichen Vorfalles passiert ist.

Soziale Konditionierung gegen emotionales Loslassen ist Teil unserer Kultur und wurde uns in der Kindheit unerbittlich beigebracht („Heul nicht“, „Sei ein großer Junge“ und so weiter). Dies hat in unseren Heilungsprozess für emotionale Verletzungen eingegriffen, ihn verhindert und so zu einer wachsenden Anhäufung von Schmerzaufzeichnungen, Spannungen und starren Verhaltensweisen geführt.

Bis zum Erreichen des Erwachsenenalters hatte die Konditionierung gegen das emotionale Loslassen genug Zeit, bestimmte ursprüngliche Fähigkeiten drastisch einzuschränken: Gute Beziehungen mit anderen einzugehen, Freude am Leben zu haben (das Leben zu genießen) und in schwierigen Situationen klar zu überlegen und klug zu handeln. Sie hat auch unseren gemeinsamen Weg zu einer Gesellschaftsform beeinträchtigt, die alle Menschen darin unterstützt, in kooperativen, respektvollen Beziehungen zueinander und zur Umwelt zu leben und zu gedeihen.

Wir können die natürliche Fähigkeit, unsere emotionalen Verletzungen zu heilen (die wir als Neugeborene hatten), wiedergewinnen. Die Hauptvoraussetzung dafür ist ein Zuhörer/eine ZuhörerIn (Counselor/Counselerin), der oder die aufrichtig an uns interessiert ist, angesichts unserer Schwierigkeiten gelassen bleibt und versteht, wie der Vorgang des emotionalen Loslassens abläuft.

Wir müssen den Verstand der Menschen von angehäuftten Ängsten, Trennungen und Gefühlen der Ohnmacht und Entmutigung befreien. Ohne diese Heilungsarbeit ist es schwer, der Klimakrise effektiv zu begegnen und sie zu überwinden.

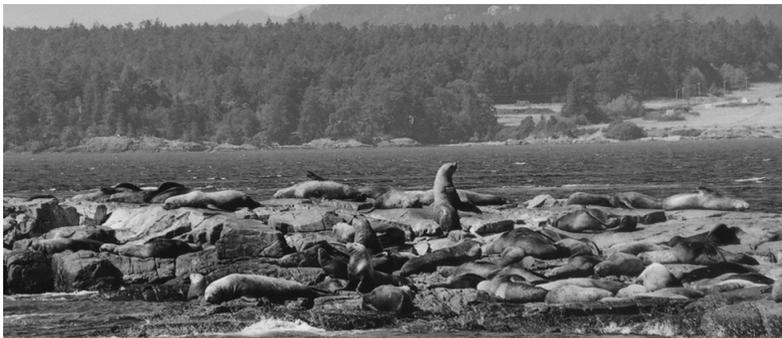
Auswirkungen der Unterdrückung heilen

Viele unserer angesammelten Verletzungen stammen aus Unterdrückung (Beispiele sind Rassismus, Klassenunterdrückung und Sexismus).

Jeder und jede Erwachsene in allen gegenwärtigen Gesellschaftsformen wurde durch emotionale Verletzungen dahingehend konditioniert, sowohl in den Rollen der Unterdrücker als auch der Unterdrückten zu agieren (zum Beispiel in der Unterdrückerrolle im Hinblick auf Sexismus, aber gleichzeitig unterdrückt durch Rassismus).

Unterdrückung ist weder unvermeidbar noch angeboren. Sie entsteht und funktioniert nur auf der Basis von Schmerzmustern.

Kein menschliches Wesen würde jemals einwilligen, andere Menschen zu unterdrücken, ohne dass vorher Schmerzmuster angelegt worden wären.



SEA LIONS • BETH CRUISE

Auch wäre kein menschliches Wesen dazu bereit, sich Unterdrückung zu unterwerfen, wenn nicht schon vorher ein Schmerzmuster der Unterwerfung angelegt worden wäre.

Wenn diese Muster erst einmal vorhanden sind, neigen wir dazu, unterdrückerisch zu handeln.

Außerdem verinnerlichen wir die Unterdrückung und geben diese an Mitglieder unserer eigenen Gruppe weiter.

Die Vorgänge der emotionalen Entlastung können Menschen von den Verletzungen befreien, die durch Rassismus und andere Formen von Unterdrückung verursacht worden sind.

Mit fortschreitender Heilung können wir uns unterschiedener organisieren, um die Unterdrückung durch gesellschaftliche Institutionen zu beseitigen.

Unterdrückung verursacht auf verschiedene Weise Schäden

Eine Form ist die Korruption des Verstands und der Seele derjenigen von uns, die dazu konditioniert wurden, als ausführende Organe der Unterdrückung zu fungieren. Diese Art von Schaden wird von der Gesellschaft verstärkt und tendiert dazu, weitergegeben zu werden. (Das klassische Beispiel ist der Mann, der bei der Arbeit unterdrückt wird und dann zuhause seine Frau unterdrückt. Sie wiederum reagiert, indem sie das Kind schlägt, welches dann den Hund tritt.)

Niemand wird mit den Verhaltensmustern des Rassismus, der Klassenunterdrückung oder des Sexismus geboren. Alles unterdrückerische Verhalten ist das Ergebnis vorheriger Misshandlung. Personen, die institutionalisierte Unterdrückung ausführen, sind durch emotionale Verletzung in diese Rolle gezwungen worden. Menschen, die eine

unterdrückerische Aufgabe ausführen, haben im menschlichen Sinne kein besseres Leben, obwohl sie oft materiell profitieren.

Eine Minderheit der Weltbevölkerung handelt als Hauptausführende des Rassismus, der Unterdrückung indigener Völker und der Klassenunterdrückung. Diese Formen der Unterdrückung beherrschen die Welt und schädigen jede Person, jedes Lebewesen, unsere Gesellschaft und die Umwelt.

Männliche Dominanz unterstützt diese Formen der Unterdrückung und setzt sie durch. Männer werden von der Gesellschaft konditioniert, Druck und Zwang auszuüben. Dies ist ihnen nicht angeboren.

Eine zweite Art von Schaden wird der Gruppe zugefügt, die als Zielscheibe für Unterdrückung dient, z.B. für Rassismus, Klassenunterdrückung, Sexismus oder die Unterdrückung indigener Völker. Menschen, auf die diese Formen von Unterdrückung abzielen, wird systematisch der Zugang zu Ressourcen verweigert und Gewalt angetan. Sie werden als minderwertig, weniger intelligent und weniger kompetent eingestuft und so behandelt, als müssten sie von den dominanten Gruppen unter Kontrolle gehalten und angeführt werden.

Als Menschen, die vom Rassismus betroffen sind bzw. als Arme und Menschen der Arbeiterklasse wird unsere Arbeitskraft ausgebeutet und wir erhalten nur unzureichende wirtschaftliche und soziale Ressourcen. In unterdrückerischen Gesellschaftsformen gelten Land und Ressourcen als wertvoller als die indigenen Völker, die folglich getötet oder vom Land entfernt werden. Die durch diese Formen der Unterdrückung angerichteten Schäden können viele Generationen lang andauern.

Eine dritte Art von Schaden ist das, was mit der Haltung der unterdrückten Gruppe sich selbst gegenüber passiert. Betroffene nehmen unterdrückerische Botschaften als wahre Abbilder ihrer selbst an und glauben am Ende den Fehlinformationen über sich selbst und andere Mitglieder ihrer Gruppe. Das kann dazu führen, dass sie sich selbst und andere in ihrer Gruppe ähnlich behandeln wie ihre Unterdrücker es tun. Im Neuauswertungs-Counseling wird dies verinnerlichte Unterdrückung genannt.



YOSEMITE NATIONAL PARK, CALIFORNIA, USA • LANCE CABLK

Manche von uns können diese Lügen verstandesmäßig zurückweisen, aber es fällt uns trotzdem schwer, uns nicht minderwertig zu fühlen und andere in unserer Gruppe nicht zu misshandeln. Vom Rassismus betroffene Menschen zum Beispiel erniedrigen und werten sich eventuell selbst und auch gegenseitig ab. Es kommt vor, dass sie sich die Gewalt, mit der sie im Lauf der Geschichte unterdrückt wurden, nun gegenseitig antun.

Alle drei Arten von Schäden können geheilt werden, wenn uns gut zugehört wird und wir beim Loslassen der angehäuften emotionalen Verletzungen unterstützt werden. Dann können wir auch über die Grenzen zwischen Unterdrückten und Unterdrückern hinweg zusammenarbeiten.

Entmutigung und Trauer heilen

Unterdrückung führt dazu, dass Menschen sich machtlos und entmutigt fühlen. Die unterdrückerische Gesellschaft konditioniert uns zur Anpassung anstatt zum Nachdenken darüber, wie die Dinge besser sein könnten. Sie redet den Menschen ein, dass sie nicht dazu geeignet sind, Leitung zu übernehmen - dass sie die wichtigen Angelegenheiten den Autoritäten überlassen sollten. Den meisten Menschen bleibt ein Gefühl, dass sie nicht klug genug sind, um über den Klimawandel nachzudenken. Sie fühlen sich zu klein und unbedeutend, um etwas ändern zu können.

Wir haben alle lange Zeit versucht, in unserem Leben Veränderungen vorzunehmen, für die uns aber genug Verständnis oder die Mittel fehlten. Unsere Erfahrungen mit der gegenwärtigen, unterdrückerischen Gesellschaft haben zu Gefühlen der Machtlosigkeit geführt. Diese stehen uns nun dabei im Weg, klar über die Umweltkrise nachzudenken und uns Schritt für Schritt zu bemühen, die Dinge zum Besseren zu wenden.

Solche Gefühle sind eher ein Abbild dessen, wie wir selbst behandelt wurden. Sie passen nicht zur tatsächlichen Situation, in der wir uns befinden.

Wenn Menschen die Gelegenheit bekommen, dass man ihnen zuhört, dann können sie ein Gefühl der Stärke und Hoffnung zurückgewinnen und sich anderen anschließen, um Veränderungen herbeizuführen.

Menschen müssen auch Gehör finden für die Trauer, die wir natürlicherweise dafür empfinden, dass wir unserem Planeten und seinen Lebewesen so großen Schaden zugefügt haben, dass weltweit so viele Menschen Verluste erleiden und dass so viele Arten schon verloren oder gefährdet sind. Wenn Menschen viel Trauer in sich tragen, kann das Leben sich schwierig oder bedeutungslos anfühlen. Es kann schwer fallen, zu erkennen, dass noch nicht alles verloren ist. Das Loslassen von Trauer befreit von diesen schweren Gefühlen, die daran hindern können, Zukunftsmöglichkeiten zu sehen und sich auf sie zu bewegen.

Auswirkungen auf Aktivistinnen und Aktivisten

Viele wichtige gesellschaftliche Veränderungen haben stattgefunden, wenn Leute sich zusammengetan und ihre Stimme und gemeinsame Forderungen erhoben haben. Wir Umweltaktivistinnen und Aktivisten können auf vieles stolz sein. Wir haben viele wichtige Errungenschaften gemacht. Unsere Erfolge und Verdienste geraten jedoch im täglichen Organisationsalltag leicht in Vergessenheit. Wir nehmen es mit unterdrückterischen Kräften auf, die sich wehren und uns mit allen Mitteln angreifen. Sie starten direkte Angriffe auf führende Aktivisten und Organisationen. Sie lügen und kaufen Experten ein, die ihre Lügen bestätigen. Sie überfluten die Medien mit diesen Lügen. Ihr Zugang zu



MATT WEATHERFORD

enormen Gewinnen gibt ihnen laufend Ressourcen für ihre Bemühungen, den gegenwärtigen Zustand aufrecht zu erhalten.

Als Umweltaktivisten sorgen wir uns zutiefst um die Erde, ihre Bewohner und unsere Arbeit. Wir stehen aber auch unter großem Druck. Wir arbeiten an ungeheuer wichtigen Problemen mit Fristen, die nicht ignoriert werden können. Diese Belastungen nagen an uns.

Wir versuchen, unsere Gefühle der Entmutigung und Verzweiflung zu verdrängen, während wir für Veränderung arbeiten. Aber wenn wir uns ihnen nicht irgendwann stellen, geben viele von uns auf, Aktivisten zu sein. Wir verausgaben uns völlig. Wir kritisieren uns gegenseitig, werden wütend aufeinander und fallen uns gegenseitig in den Rücken.

Starke Bewegungen sind auf starke Beziehungen angewiesen. Diese Beziehungen ermöglichen es, Schwierigkeiten gleich wenn sie auftreten zu erkennen, zu überwinden und weiterzumachen.

Um uns langfristig selbst zu erhalten, müssen wir an unserer Arbeit wachsen und gedeihen. Um der Herausforderung, den Klimawandel zu beenden, Jahr für Jahr gewachsen zu sein, brauchen wir gute Unterstützung.

Wenn wir die uns belastenden Gefühle in einem unterstützenden Netzwerk loslassen können, können wir miteinander verbunden, hoffnungsvoll, umsichtig und engagiert bleiben. Unser Vorbild kann andere aus ihrer Starre und Entmutigung holen und sie für unsere Bewegung interessieren. Die Arbeitsweisen von *Alles Leben Bewahren* können uns dabei helfen.

DIE ARBEITSWEISEN VON *ALLES LEBEN BEWAHREN*

Sich von den Verletzungen zu erholen, welche die Unterdrückung vorantreiben, und auch von anderen schädlichen Verhaltensweisen, ist keine schnelle Sache. Viele von uns wehren sich dagegen. Es kann sich anfühlen, als hätten wir nur deshalb Erfolg im Leben, weil wir niemandem zeigen, wie sehr verletzt wir sind. Wir schämen uns für unsere Gefühle oder sie sind uns peinlich. Es kann sich anfühlen als wäre es unerträglich, sie hervorzuholen und erneut zu fühlen. Vielleicht ist das so, weil wir nie die Gelegenheit hatten, unsere Geschichte zu erzählen oder schlecht behandelt wurden, wenn wir es einmal versucht haben, sie zu erzählen.

Wir haben überlebt, indem wir uns in Bezug auf die Verletzungen, die wir in uns tragen, betäubt haben und uns damit abgefunden haben, dass wir nie wieder von ihnen freikommen werden. Bei *Alles Leben Bewahren* haben wir gelernt, dass es doch möglich ist, sich von ihnen zu befreien.

Co-Counseling Sitzungen bei Alles Leben Bewahren

Die grundlegende Arbeitsweise von *Alles Leben Bewahren* ist das aktive Zuhören, das uns dabei unterstützt, unsere Erfahrungen Revue passieren zu lassen und schmerzliche Gefühle loszulassen.

Diese Zuhör-Sitzungen, Co-Counseling Sitzungen genannt, können von allen genutzt werden, die gerne von den von Unterdrückung hinterlassenen Gefühlen und anderen Verletzungen frei sein und ihre vollständige Initiative und Intelligenz zurückgewinnen möchten.

Eine Co-Counseling Sitzung besteht darin, dass sich zwei Leute im Wechsel gegenseitig zuhören. Es ist ganz einfach, damit anzufangen. Es sind nur zwei Leute nötig. Finde einen Freund oder eine Freundin (oder Kollegin/Kollegen oder Partnerin/Partner), der oder die es mit dir ausprobieren möchte.

Vereinbart, dass jeder/jede gleichlang mit Zuhören - ohne zu unterbrechen - dran ist, und einigt euch darauf, wie viel Zeit ihr nehmt. Entscheidet euch dann, wer zuerst erzählt. Die Person, die erzählt, spricht wovon auch immer sie will (außer sich über die zuhörende Person zu beschweren oder sie zu kritisieren – dasselbe gilt auch für gemeinsame Bekannte).

Wir nennen die jeweils gerade erzählende Person Klient/Klientin und die jeweils gerade zuhörende Person Counselor/Counselerin. Die Counselerin/der Counselor schenkt Aufmerksamkeit, versucht, genau zu verstehen und unterbricht nicht, um Rat zu geben, zu kommentieren oder zu sagen wie sie oder er sich bei dem fühlt, was gesagt wird. Der Counselor/die Counselerin kann dem Klienten/der Klientin dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die schmerzlichen Teile seiner/ihrer Vergangenheit zu lenken (oder auf gute Zeiten, die ihm oder ihr dabei helfen, zu erkennen, dass nicht die gesamte Vergangenheit schmerzlich war) und ihn/sie zum emotionalen Loslassen ermutigen. Am Ende der vereinbarten Zeit wird der Klient/die Klientin zum Counselor/zur Counselerin und die Person, die gerade zugehört hat, erzählt jetzt. Daher der Begriff „Co-Counseling“ Sitzung.

Vertraulichkeit ist wichtig. Es ist wichtig, sich darauf zu einigen, dass, was auch immer in der Rolle der Klientin/des Klienten gesagt wurde, vom Counselor/von der Counselerin

in außerhalb der Sitzung nicht wiederholt wird. Dies erhöht die Sicherheit dafür, offener zu erzählen.

Co-Counseling Sitzungen können so lang oder kurz sein, wie es eure Zeit erlaubt. Schon ein paar Minuten Zuhörzeit können beim Nachdenken und Handeln einen großen Unterschied machen. Noch besser ist es, wenn jede Person eine Stunde zum Erzählen hat. Benutzt einen Wecker (Timer), damit jede/jeder gleich lang an der Reihe ist.

Weil bei dieser Methode nur Zeit ausgetauscht wird, ist sie gut zugänglich und sie wird effektiver, je mehr du sie benutzt.

Unterstützungsgruppen bei Alles Leben Bewahren

Außerdem funktioniert es gut, sich in einer kleinen Gruppe zu treffen, in der man sich gegenseitig zuhört – so eine Gruppe wird bei *Alles Leben Bewahren* Unterstützungsgruppe genannt. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer bekommt die gleiche Zeit zum Erzählen, während der Rest der Gruppe zuhört.

Eine teilnehmende Person fungiert als Leiterin/Leiter der Gruppe. Sie oder er hilft der Gruppe zu entscheiden, wieviel Zeit aufgeteilt wird und wer zuerst erzählt. Die Leiterin/der Leiter sorgt dafür, dass niemand, der an der Reihe ist, unterbrochen wird.

Um sicherzustellen, dass jede teilnehmende Person (einschließlich Leiterin/Leiter) die gleiche Menge Zeit erhält, wird ein Wecker (Timer) benutzt. Die Leiterin/der Leiter kann jede Person nacheinander aktiv beim Erzählen unterstützen und sie ermutigen, schmerzhaft Gefühle loszulassen. Er oder sie kann die Gruppe auch an die Wichtigkeit der Vertraulichkeit erinnern, dabei helfen, Termine für die nächsten Treffen zu finden usw.

Eine Gruppengröße von 4-8 Teilnehmenden scheint am besten zu funktionieren.

Diese Gruppen können sich so oft treffen, wie es die Teilnehmenden wünschen.

Menschen mit ähnlichem Hintergrund oder gemeinsamen Interessen können eine Unterstützungsgruppe nutzen, um darüber zu sprechen, was sie an ihrer Gemeinsamkeit schätzen (z.B. was sie daran schätzen, eine Frau, farbige, jung, oder Klimaaktivist/Klimaaktivistin zu sein), was dabei schwierig ist oder wovon sie sich wünschen, dass andere Menschen es verstünden usw.

Wenn dann jede Person ihre Zuhörzeit gehabt hat, kann das Treffen damit beendet werden, dass jede/jeder etwas sagt, was sie oder er an der Gruppe besonders mochte oder worauf sie oder er sich freut.

Was geschieht in einer Co-Counseling Sitzung oder Unterstützungsgruppe?

Wenn uns sorgsam und respektvoll dabei zugehört wird, wie das Leben in einer unterdrückerischen Gesellschaft unser Leben beeinflusst, beginnt der Heilungsprozess. Der Counselor/die Counselerin kann der Klientin/dem Klienten Fragen stellen, wie zum Beispiel:

„Was mochtest du an deiner Umwelt, als du jung warst?“

„Hattest du einen Lieblingsplatz in der Natur?“

„Was ist deine früheste Erinnerung daran, Mitglied einer unterdrückten Gruppe zu sein?“

„Wie hat sich Unterdrückung auf dein Leben ausgewirkt?“

„Wann warst du zufrieden mit dir selbst, weil du dich gegen Ungerechtigkeit ausgesprochen hast?“

„Was sind deine frühesten Erinnerungen daran, zu bemerken, dass Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe oder Klassenherkunft schlecht behandelt wurden?“

„Welche Behandlung hast du als junger Mensch erfahren, die in dir Gefühle der Machtlosigkeit oder Entmutigung in Bezug auf Veränderung hinterlassen haben?“

„Was ist einer deiner größten Erfolge?“

„Was sind deine frühesten Erinnerungen daran, von anderen Menschen getrennt zu sein?“

„Was ist deine früheste Erinnerung daran, besser als andere zu sein oder auf etwas Anspruch zu haben?“

„Erzähl deine Lebensgeschichte“

Evtl. möchte der Klient/die Klientin auch einfach seinem oder ihrem Denken folgen, wohin auch immer es führt, während ihr/ihm zu den Themen Klimawandel, Umwelt, Unterdrückung, unsere Gesellschaft etc. zugehört wird.

Heilung beginnt wenn wir, während andere uns zuhören und ihre volle Aufmerksamkeit schenken, über unser Leben sprechen können, die aktuelle Situation und wie sich Unterdrückung auf uns und die Umwelt ausgewirkt hat. Die Heilung macht uns stärker und fähiger, tiefe Verbindungen mit anderen und der Natur einzugehen.

Solange uns genug Zeit, Aufmerksamkeit und Verständnis entgegengebracht wird, können wir von allen emotionalen Auswirkungen des Lebens in einer unterdrückerten Gesellschaft heilen und Klarheit im Denken zurückgewinnen.

Alles Leben Bewahren Sitzungen dienen in erster Linie dem Wohl der Klientin/des Klienten. Als Counselerin/Counselor kannst du durch deine innere Haltung und Aufmerksamkeit stark beeinflussen, wie sicher sich der Klient/die Klientin fühlt und wie offen sie oder er reflektieren und sich mitteilen kann. Am hilfreichsten ist es, wenn du der Person mit Respekt und Interesse zuhören kannst, mit der inneren Haltung, dass dein Klient/deine Klientin intelligent, stark und liebevoll ist.

Sorge dafür, dass du dich auf den Klienten/die Klientin konzentrierst und deine Erinnerungen an ähnliche Erfahrungen und deine eigenen emotionalen Reaktionen für dich behältst. Analysiere, interpretiere und berate nicht. Strahle entspanntes Vertrauen in die Klientin/den Klienten, dich selbst und in die Bedeutung der Sitzung aus.

Wir wurden konditioniert, Probleme zu lösen sobald jemand zeigt, dass er oder sie in Schwierigkeiten ist. Du kannst dieser Neigung entgegenwirken, indem du dich dafür entscheidest, als Counselor/Counselerin während der Sitzung sehr wenig oder gar nichts zu sagen. Du wirst oft überrascht sein, was für einen großen Nutzen der Klient/die Klientin allein aus deiner warmherzigen Aufmerksamkeit ziehen kann.

Jemandem aufmerksam und mit vollem Respekt zuhören und die unbeschränkte Bedeutsamkeit der Person hochhalten ist eine starke Antwort auf Unterdrückung.

Als Klientin/Klient kann es sein, dass du anfängst zu lachen, zu weinen, Ärger zu zeigen oder auch zu zittern oder zu gähnen. Um uns vollständig von Unterdrückung zu erholen und um in einer unterdrückerischen Gesellschaft bewusst und umsichtig zu leben, müssen wir die emotionalen Spannungen auf diese Weise loslassen.

Obwohl sich dies zu Beginn unangenehm anfühlen kann, ist es in Wirklichkeit ein Zeichen von Fortschritt. Es bedeutet, dass du etwas alte Peinlichkeit, Trauer, Wut oder Angst fühlst und dabei bist, „un“-peinlich berührt, „un“-traurig und „un“-ängstlich zu werden bzw. deine Wut zu heilen. Die zuhörende Person kann es begrüßen, wenn dies passiert, dir weiterhin mit ruhigem Interesse Aufmerksamkeit schenken, und sie sollte das emotionale Loslassen nicht unterbrechen.

Wie kannst du deine Zeit in einer Sitzung oder Unterstützungsgruppe nutzen?

Wenn du an der Reihe bist, kannst du damit beginnen, deiner Counselerin/deinem Counselor von erfreulichen Dingen (kleinen oder großen) zu erzählen, die kürzlich passiert sind. Es könnte ein schöner Sonnenuntergang sein, den du gesehen hast, das Treffen mit einem Freund, oder dass du ein Problem gelöst hast. Es geht darum, dir selbst die Möglichkeit zu geben, Dinge wahrzunehmen, die gut laufen. Das ist besonders dann wichtig, wenn du dich entmutigt fühlst.

Sich nur auf „schlechte Nachrichten“ und Falschinformationen der Gesellschaft zu konzentrieren kann uns in der Entmutigung gefangen halten. Schmerzhaftes Gefühle können uns in eine gelähmte (hoffnungslose) Untätigkeit oder in unüberlegtes, hektisches Treiben hineinziehen. Weder das eine noch das andere entspricht der konzentrierten, absichtsvollen Klarheit und Energie, die wir brauchen, um den Klimawandel zu beenden und die Umwelt wiederherzustellen.

Danach kannst du über jüngste Ereignisse sprechen, die dich belasten. Wenn dir dabei zugehört wird, ohne dass jemand versucht, dir Ratschläge zu erteilen, wirst du oft merken, dass es dir gelingt, zu einer besseren Sichtweise zu

kommen. Oft kommt dir eine gute Lösung in den Sinn, wenn dir jemand ohne Unterbrechung zuhört und Vertrauen in dich zeigt während du die Aufregung fühlst und über das Problem sprichst.

Es kann auch hilfreich sein, dich selbst zu fragen, an welche frühere Erfahrung dich die jetzige Situation erinnert, oder wann du dich schon einmal so gefühlt hast. Fast immer wird dir eine Situation aus der Vergangenheit in den Sinn kommen, die auf ähnliche Weise schmerzhaft oder aufregend war. Darüber zu sprechen und die schmerzhaften Gefühle loszulassen wird dir helfen, klarer über die aktuelle Situation nachzudenken. Sitzungen können auch dazu genutzt werden, deine Lebensgeschichte zu erzählen, dich selbst wertzuschätzen, auf Erfolge zurückzublicken oder Ziele zu setzen.

Nimm dir am Ende jeder Sitzung Zeit, deine Gedanken wieder auf etwas Angenehmes in der Gegenwart zu lenken. Dies ist besonders dann wichtig, wenn du über Dinge gesprochen hast, die für dich schwierig waren. Zum Beispiel kannst du sagen, worauf du dich freust oder schlicht Dinge erwähnen, die dich nicht aufregen, wie beispielsweise dein Lieblingsessen, die Landschaft usw.

Der Prozess ist unkompliziert und effektiv, aber Counselor/Couselerin sein ist oft nicht einfach. Da uns selbst nicht genügend zugehört wurde, kann es schwierig sein, jemandem anderen zuzuhören. Weil wir daran gehindert wurden, Gefühle loszulassen, kann es sein, dass wir uns ungut fühlen, wenn jemand anders Gefühle zeigt. Für uns als Klient/Klientin kann es anfangs eine Herausforderung sein, zu erzählen und unsere Geschichten mitzuteilen, weil wir damit bisher nur wenige oder schlechte Erfahrungen gemacht haben. Und,

da wir alle daran gehindert wurden, unsere Emotionen loszulassen, kann auch das eine Herausforderung darstellen.

Aber wir können sowohl unsere Fähigkeit zum Zuhören wiedererlangen und dabei auch emotionales Loslassen unterstützen, als auch die Fähigkeit, uns selbst mitzuteilen und unsere Verletzungen zu zeigen und loszulassen. Probier es aus und schau, ob es für dich Sinn macht.

Zusammenarbeit

Viele weltweite Bewegungen leisten exzellente und wichtige Arbeit zu Klimawandel und Umweltzerstörung. Viele Mitglieder von *Alles Leben Bewahren* und der Neuauswertungs-Counseling Gemeinschaft engagieren sich in solchen Gruppen und unterstützen deren Anstrengungen.

Wir hoffen, dass die Informationen in dieser Broschüre Einzelpersonen und Organisationen dabei unterstützen, ihre Beziehungen, ihre Kommunikation, die Arbeit gegen Unterdrückung sowie die Begeisterung aller Beteiligten für ihr Engagement zu stärken.

Wir wären gerne mit euch in Kontakt und freuen uns auf die Zusammenarbeit. Um mehr Informationen zu erhalten oder eine Co-Counseling Gruppe in deiner Nähe zu finden, kontaktiere: *Sustaining All Life*, 719 Second Avenue North, Seattle, Washington 98109 USA, e-mail us at ircc@rc.org, or call us at +1-206-284-0311. Our website is <http://www.rc.org/sustainingalllife>.



LYNDALL KATZ

GLOSSAR

Im Neuauswertungs-Counseling (NC) (engl. Re-evaluation Counseling, RC) haben wir die folgenden besonderen Begriffe für unsere Zwecke definiert:

Klassenunterdrückung ist die wirtschaftliche Ausbeutung der Arbeiterklasse durch die besitzende Klasse. Sie ist die grundlegende Unterdrückung in Klassengesellschaften.

Der **Klient/die Klientin** in einer Co-Counseling-Sitzung ist die Person, der zugehört wird und die zum Erzählen und emotionalen Loslassen ermutigt wird.

Co-Counseling ist die Praxis des Neuauswertungs-Counseling. Sie besteht unter anderem darin, dass sich Menschen abwechselnd zuhören und sich gegenseitig dabei unterstützen, schmerzhaftes Emotionen zu entlasten. Dies beseitigt die Auswirkungen früherer Verletzungen und lässt uns wieder klar denken.

Ein **Counselor/eine Counselerin** in einer Co-Counseling-Sitzung ist die Person, die aufmerksam zuhört und die Klientin/den Klienten zur emotionalen Entlastung ermutigt.

Entlastung, emotionales Loslassen oder emotionale Entlastung ist ein dem Menschen innewohnender Prozess zur Heilung aus schmerzhaften Ereignissen resultierender emotionaler Verletzungen. Die äußerlichen Anzeichen dieses Prozesses sind unter anderem Weinen, Zittern, Schwitzen, Lachen, Gähnen, lebhaftes Erzählen und Ausdruck von Wut.

Ein **Schmerzmuster oder eine Schmerzaufzeichnung** ist eine starre Ansammlung von Gedanken, Verhaltensweisen und Gefühlen, welche von einer schmerzhaften Erfahrung (oder Erfahrungen) herrühren, die noch nicht neu betrachtet und losgelassen worden ist (sind).

Bevölkerungsgruppen an vorderster Front sind unter anderem Gemeinschaften von Menschen, die vom Rassismus betroffen sind, indigene Völker, Arme oder Menschen der Arbeiterklasse. Dies sind die Bevölkerungsgruppen, die als Erste und am Heftigsten von Umweltzerstörung und Klimawandel betroffen sind. Unterdrückung verhindert, dass sie genügend Ressourcen haben, um die daraus entstandenen Probleme anzugehen.

Nationen an vorderster Front sind Nationen, die seit jeher zu Zielen von Kolonialismus, Völkermord und Imperialismus gemacht wurden, und in welchen die Mehrheit der Bevölkerung vom Rassismus betroffen ist. Sie sind die Nationen, die als Erste und am Heftigsten von Umweltzerstörung und Klimawandel betroffen sind und auch die geringsten Ressourcen haben, die daraus entstandenen Probleme anzugehen.

Völkermord ist die absichtliche und systematische Vernichtung einer Bevölkerungsgruppe.

Intelligenz ist die Fähigkeit, auf jede neue, gegenwärtige Situation neu, flexibel und kreativ zu reagieren. Schmerzaufzeichnungen, die nicht erneut betrachtet wurden und von denen wir uns noch nicht erholt haben, behindern diese Fähigkeit.

Verinnerlichte Unterdrückung besteht aus falschen und verletzenden Einstellungen der Selbstabwertung zur eigenen Person oder Gruppe. Sie kamen ursprünglich als Unterdrückung von außen, werden jedoch „zu Herzen“ genommen und geglaubt (solange, bis sie geheilt sind).

Befreiung ist das Programm und auch der Prozess der Befreiung einer Person oder ihrer Bevölkerungsgruppe von Unterdrückung.

Unterdrückung ist die einseitige und systematische Misshandlung einer Bevölkerungsgruppe durch die Gesellschaft

oder durch eine andere Bevölkerungsgruppe, die als ausführendes Organ der Gesellschaft fungiert. Die Misshandlung wird von der Gesellschaft und der vorherrschenden Kultur gefördert oder durchgesetzt.

Eine **unterdrückende Gruppe** ist eine Bevölkerungsgruppe, die von der Gesellschaft konditioniert wurde, sich gegenüber der Bevölkerungsgruppe, auf welche die Unterdrückung abzielt, unterdrückerisch zu verhalten (z.B. sind weiße Menschen in Bezug auf Rassismus die unterdrückende Gruppe).

Rassismus ist eine auf „Rassemerkmalen“ basierende, einseitige, von der Gesellschaft verstärkte und systematische Misshandlung einer Bevölkerungsgruppe. (Wir setzen „Rasse“ in Anführungszeichen, weil wir glauben, dass es unter Menschen trotz kultureller, sozialer, religiöser oder anderer Unterschiede viel mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede gibt. Unsere Spezies hat nur eine Rasse, die menschliche Rasse.)

Der **Neuauswertungsprozess** befreit durch emotionales Loslassen die Fähigkeit, klar nachzudenken. Die in einer Schmerzaufzeichnung erstarrten Informationen werden in nützliche, flexibel verfügbare Informationen umgewandelt. Es erfolgt ein Überdenken früherer Schlussfolgerungen, die von emotionalem Schmerz eingeschränkt waren. Neuauswertung erfolgt spontan in dem Maße, in dem der Entlastungsvorgang abgeschlossen ist.

Neuauswertungs-Counseling (NC), engl. Re-evaluation Counseling – RC, ist eine klar definierte Theorie und Praxis. Es ist ein Prozess, bei dem Menschen aller Altersgruppen und jeder Herkunft lernen können, wie man sich gegenseitig effektive Hilfe zukommen lässt, um sich von den Auswirkungen früherer Schmerzerfahrungen zu befreien.

Die **Neuauswertungs-Counseling (NC) Gemeinschaft** ist ein Netzwerk von Menschen, die NC benutzen, um ihre Menschlichkeit zurückzugewinnen. Sie ist auch ein Netz von örtlichen NC Gemeinschaften, Gruppen und Kursen. Gleichzeitig stellt es eine Gruppe von Leuten dar, die alle Menschen allerorts in eine gemeinsame Anstrengung einbeziehen wollen, ihre Intelligenz und ihre Menschlichkeit wiederzuerlangen sowie ihr volles Potenzial zu entfalten.

Die **Neuauswertungs-Counselingtheorie (NC-Theorie)** ist eine Zusammenfassung der Einsichten, die Co-Counselorinnen/Co-Counselor durch Erfahrung gesammelt haben. Eine gut ausgearbeitete Theorie ermöglicht es uns, unsere persönlichen Erfahrungen auf die schon gesammelten sowie die daraus gezogenen Schlussfolgerungen zu beziehen. Die NC Theorie lenkt die NC Praxis. Die Anwendung der NC Theorie kann Widersprüche in unserer Praxis aufdecken und erlaubt es uns, unser Wissen zu erweitern.

In einer **Co-Counselingsitzung** teilen zwei Personen die zur Verfügung stehende Zeit untereinander auf, hören sich gegenseitig ohne zu unterbrechen zu und ermutigen sich gegenseitig zum emotionalen Loslassen.

Sexismus ist die von den Institutionen der Gesellschaft initiierte und verstärkte, einseitig ausgerichtete, systematische und organisierte Misshandlung von Frauen. Männer sind die Ausführenden des Sexismus.

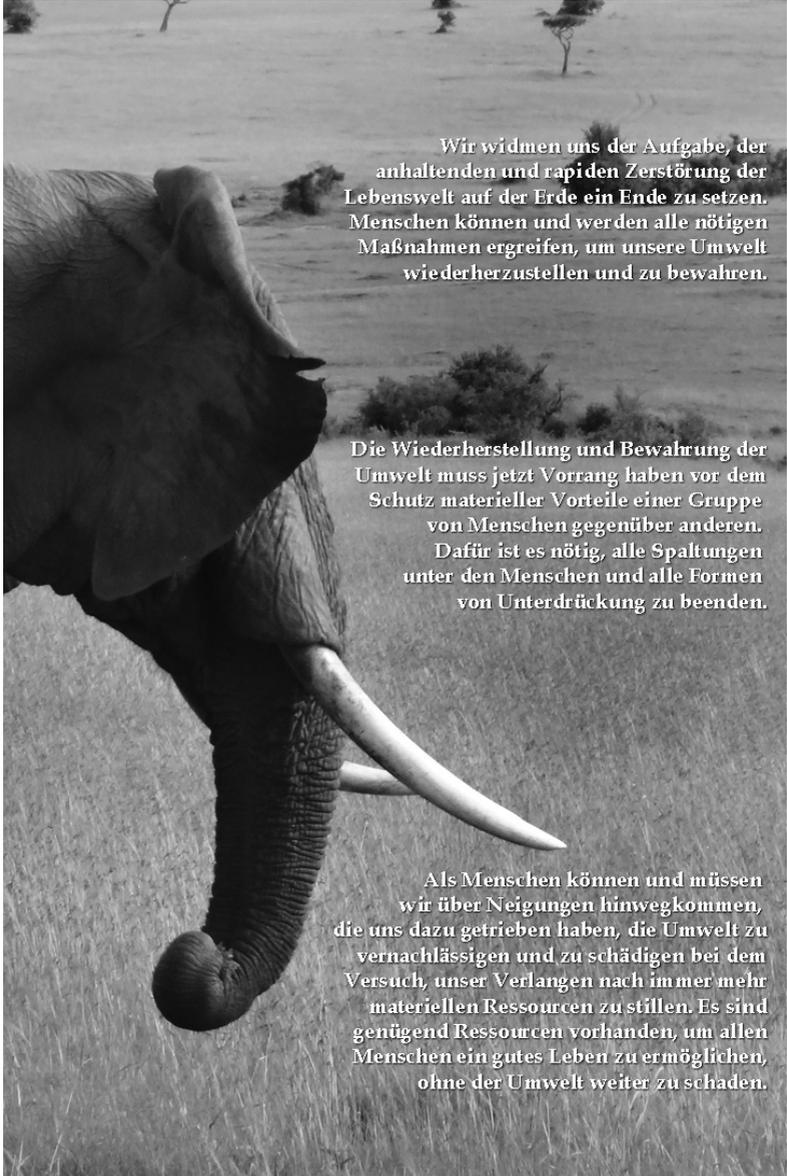
Eine **Unterstützungsgruppe** ist eine Gruppe von drei bis acht Leuten, die sich für eine gleichmäßig aufgeteilte Zeitspanne gegenseitig zuhören und sich dabei ermutigen, schmerzhaftes Emotionen loszulassen. Die Gruppe kann sich aus Leuten mit einer bestimmten Gemeinsamkeit zusam-

mensetzen (z.B. Menschen afrikanischer Herkunft, Frauen, junge Menschen, usw.), oder aus Leuten, die sich für ein bestimmtes Thema wie z.B. den Klimawandel interessieren, oder es kann eine gemischte Gruppe sein.

Alles Leben Bewahren ist ein Projekt der Internationalen Neuauswertungs-Counseling Gemeinschaft (engl. International Re-evaluation Counseling Community). Die Methoden von *Alles Leben Bewahren*, einschließlich der Co-Counseling-Sitzungen, stützen sich auf die Theorie und Praxis des Neuauswertungs-Counseling (NC). Du bist herzlich eingeladen, NC kennen zu lernen und, sofern du interessiert bist, der Neuauswertungs-Counseling Gemeinschaft beizutreten. Weitere Informationen und/oder einen Ansprechpartner vor Ort findest du auf unserer Webseite www.rc.org. Du kannst auch per E-Mail an ircc@rc.org oder telefonisch unter + 1-206-284 -0311 mit der Internationalen Neuauswertungs-Counseling Gemeinschaft Kontakt aufnehmen.



DAVID WALLACE



Wir widmen uns der Aufgabe, der anhaltenden und rapiden Zerstörung der Lebenswelt auf der Erde ein Ende zu setzen. Menschen können und werden alle nötigen Maßnahmen ergreifen, um unsere Umwelt wiederherzustellen und zu bewahren.

Die Wiederherstellung und Bewahrung der Umwelt muss jetzt Vorrang haben vor dem Schutz materieller Vorteile einer Gruppe von Menschen gegenüber anderen. Dafür ist es nötig, alle Spaltungen unter den Menschen und alle Formen von Unterdrückung zu beenden.

Als Menschen können und müssen wir über Neigungen hinwegkommen, die uns dazu getrieben haben, die Umwelt zu vernachlässigen und zu schädigen bei dem Versuch, unser Verlangen nach immer mehr materiellen Ressourcen zu stillen. Es sind genügend Ressourcen vorhanden, um allen Menschen ein gutes Leben zu ermöglichen, ohne der Umwelt weiter zu schaden.

