

Ökospiritualität im Alltag

Ökospiritualität kann ganz einfach im Alltag gelebt und angewendet werden. Hier findest du 4 praktische Übungen dazu.



Sich in der Dankbarkeit verankern

Dankbarkeit ist eine wichtige Grundhaltung dem Leben gegenüber. Sie macht uns bewusst, wie viel wir in unserem Leben bereits vorgefunden haben, das uns geholfen hat, unsere Möglichkeiten zur Entfaltung zu bringen. Das betrifft nicht nur die Lebensumstände im Grossen: Das Land, in dem wir wohnen, die Familien, die wir angetroffen haben und die grossen Fügungen im Leben. Es betrifft auch Kostbarkeiten, die uns im Alltag zufallen.

Empfehlung 1: Du kannst Dankbarkeit einüben

Nimm wahr: Lass deine jüngsten Erinnerungen an dir vorbeiziehen und identifiziere etwas, das dich in den letzten 24 Stunden gefreut hat. Es muss nichts Grossartiges sein, einfach nur etwas, das dir den Gedanken eingibt: «Ich freue mich, dass das geschehen ist.»

Koste es aus: Schliesse die Augen und stelle dir vor, du würdest diesen Augenblick noch einmal erleben. Achte auf Farben, Geschmäcke, Geräusche, Gerüche und dein Körpergefühl. Achte auch darauf, wie du dich innerlich fühlst.

Danke: Wer oder was hat geholfen, dass dieser Moment zustande gekommen ist? War jemand anders (oder etwas anderes) daran beteiligt? Wenn ja, denke an die betreffende Person oder Sache und stelle dir vor, du würdest deinen Dank ausdrücken.

Deinen Schmerz um die Welt würdigen

Die meisten von uns tun sich schwer mit negativen Sachverhalten. Wir möchten sie am liebsten aus unserem Leben bannen. Anders lautet eine der vier grenzenlosen Wahrheiten des Buddhismus: «Vergiss nicht, dass jedes Leiden zugleich dein Leiden ist.» Oder im Christentum spricht Paulus davon, «dass die ganze Schöpfung bis jetzt noch stöhnt und in Wehen liegt.» Ein Blick in die Zeitung genügt, um dich zu vergewissern, dass vieles nicht so läuft, wie es wünschbar wäre. Wir tun gut daran, wenn wir den Schmerz darüber nicht verdrängen.

Empfehlung 2: Drücke gegenüber einer anderen Person deine Besorgnis aus

Setze dich mit einer Person zusammen. Eine von euch fungiert als Zuhörer:in, die andere als Sprecher:in. Die Aufgabe der zuhörenden Person ist es, aufmerksam zu lauschen, ohne irgendetwas zu sagen. Wer gerade spricht, nimmt sich für jeden der folgenden offenen Sätze ungefähr zwei Minuten Zeit, sagt den ersten Teil des Satzes und vollendet ihn mit dem, was ihm/ihr spontan dazu in den Sinn kommt. Ihr könnt die Rollen entweder nach jedem Satz oder dann nach allen vier Sätzen tauschen, damit beide einander anhören.

1. Wenn ich überlege, in welcher Verfassung unsere Welt derzeit ist, dann glaube ich, sie wird allmählich ...
2. Ich befürchte unter anderem, dass ...
3. Einige der Gefühle, die ich dabei spüre, sind ...
4. Auf diese Gefühle reagiere ich, indem ich ...

Mit neuen Augen sehen

Wenn wir uns etwas Unangenehmes zuwenden und dieses besprechen können, erleichtert sich unser Herz meistens. Dann ist unser Blick nicht mehr von Schrecken gebannt, sondern neue Perspektiven tun sich auf. Wir betrachten die Welt mit neuen Augen. Unser Horizont weitet sich, und wir entdecken neue Verbindungen. Dieses wird tragfähig. Auch unser Blick auf die eigene Person kann sich verändern. Dazu will die nächste Übung beitragen.

Empfehlung 3: Sag mir, wer bist du?

Stell dir vor, du begegnest einem fremden Menschen, der dich gerne kennenlernen möchte und dich fragt: «Sag mir, wer bist du?» Schreibe deine Antwort in ein Notizbuch. Sobald du mit einer Antwort fertig bist, stell dir vor, die Frage würde dir erneut gestellt. Und dann noch einmal. Immer wieder. Schau, ob du jedes Mal etwas anderes antworten kannst, und schreibe nieder, was immer dir richtig erscheint. Dann wiederhole das Ganze. Sammle mindestens zehn verschiedene Antworten.

Weitergehen und Handeln

Alle spirituellen Übungen sind nicht Selbstzweck. Sie sind neue Impulse, die uns helfen mit neuer Kraft und Tatendrang in unserem Alltag zurückzukehren. Die meisten von uns haben vermutlich bereits Ziele, die sie verfolgen, und Aufgaben, die ihnen besonders dringlich erscheinen: Sensibilisierung für die Klimakatastrophe, Friedensarbeit oder ein Engagement für mehr Gerechtigkeit weltweit. All diese Dinge sind wichtig, und es macht einen entscheidenden Unterschied, ob wir uns ihnen widmen oder nicht. Es besteht aber die Gefahr, dass wir dabei ausbrennen, wenn wir uns ihnen nicht mit einer Portion Gelassenheit widmen.

Empfehlung 4: Teile deine Inspiration mit anderen

Der folgende offene Satz kann für Runden in Gruppen eingesetzt werden, als Starthilfe zum Gespräch in einem kleinen Freundeskreis, als Ausgangspunkt für ein privates Tagebuch oder als Mitteilung an Freunde dienen, denen man einen Brief schreibt: «Was mich derzeit besonders inspiriert, ist ...»

Die Empfehlungen entstammen dem Buch

Joanna Macy, Chris Johnstone, Hoffnung durch Handeln. Dem Chaos standhalten, ohne verrückt zu werden, Paderborn 2014.