

Teilkonferenz Werte- und Bewusstseinswandel Wege zur inneren Transformation finden

Überblick

Das Wissen zur Klimakrise ist seit vielen Jahrzehnten bekannt und in globalen sowie nationalen Zielen formuliert. Dennoch zeigt sich immer wieder, dass Veränderungen auf der systemischen Ebene nur langsam umgesetzt werden und die Erreichung dieser Ziele nur schleppend vorangeht. Das ist frustrierend, entmutigend, entmachtend und führt bei vielen Menschen dazu, für die heutigen Krisen taub zu werden. Da es sich bei den Krisen, die wir aktuell erleben, um komplexe und zusammenhängende Herausforderungen handelt, sind diese häufig mit rein rationalen und kognitiven Ansätzen nicht lösbar. Insbesondere das Verändern des Pfades und das Etablieren von neuen Handlungsoptionen und -routinen fällt uns als Gesamtgesellschaft schwer. Deshalb beschäftigen sich immer mehr Menschen mit der Kraft des inneren Wandels als wichtiges Fundament für das Umgestalten des aktuellen Systems.

Kontext & Handlungsnotwendigkeit des Problems

In dieser Teilkonferenz sind Handlungsnotwendigkeiten und Reduktionsziele weniger an konkrete CO₂ Einsparungen gebunden, sondern es braucht bei mehr Menschen das Bewusstsein, dass **inneres persönliches Wachstum direkt verbunden ist mit kollektivem und systemischem Wandel**. Denn interne Dimensionen wie Werte, Überzeugungen, Weltanschauungen/Paradigmen und damit verbundene interne Kapazitäten sind wichtige Hebel für Veränderungen. Sie sind schwieriger zu beeinflussen, führen aber zu substanzielleren Veränderungen. Auf dieser Ebene entstehen die Ziele, Strukturen, Regeln und Parameter des Systems. Bisher ist das Wissen dazu rar und Praxisakteure und Pioniere sind noch nicht ausreichend vernetzt. Innere- und äußere Transformation kann auf drei Ebenen unterstützt werden:

- Auf der **Individuellen Ebene** braucht es Angebote, Bildungsformen, Training, Coachings, Begleitung, um Menschen zu helfen, in ihre Kraft zu kommen.
- Auf der **Kollektiven Ebene** braucht es Lernumgebungen, die eine Kultur von persönlichem Wachstum fördert und ein nährendes Feld für Veränderung aufmacht.
- Auf der **Systemischen Ebene** braucht es eine Politik, welche die Inneren Dimensionen in unser institutionelles und politisches System integriert.

Aufbau & Inhalte der Teilkonferenz

Die folgenden Ergebnisse wurden während der Teilkonferenz Werte- und Bewusstseinswandel (7.12.2023) von den mitwirkenden Teilnehmenden zusammengetragen. Die Teilkonferenz wurde in Stille und Achtsamkeit eröffnet. Danach ging es weiter mit einem Dankbarkeitsaustausch zu zweit und dem Teilen der Essenz aus diesem Austausch in der großen Runde. In der kreativen Forschungsphase wurden durch unterschiedliche Zugänge (z.B. Bewegung, Sprache, Meditation, Natur, Kreativität) an verschiedenen Stationen die gleichen Fragen bearbeitet. Die Ergebnisse zu diesen Fragen werden unten dargestellt. Sie sind durch die anwesenden Teilnehmenden geprägt und spiegeln damit deren Expertise wider.

Status quo/ Ressourcen

Dankbarkeit beschreibt eine Fähigkeit positive Dinge im Leben wahrzunehmen, anzuerkennen, wertzuschätzen und angemessen auf sie zu reagieren. In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien belegt, dass dankbar sein, notwendig ist, um Veränderungen einzuleiten. Denn Dankbarkeit fördert die

körperliche und geistige Gesundheit, hat positive Auswirkungen auf das Gehirn und das Nervensystem und verbessert die Beziehungen zwischen Menschen.



Abbildung 1: Ergebnis der Dankbarkeitspraxis

Vor allem ältere Teilnehmende stellten einen transformativen Bewusstseinswandel während ihrer bisherigen Lebensspanne fest. In der Forschungsgruppe über den Zugang "Bewegung" wurde sich ein Raum vorgestellt, in dem Werte- und Bewusstseinswandel bereits herrscht und sich entsprechend dieser Vorstellung und Empfindung bewegt. Dabei haben sich bereits erste Erfahrungen von Einschränkung gezeigt. Bewegung floss nicht ganz frei. Die planetaren Grenzen weisen uns auf die Endlichkeit hin und laden ein, den Fokus auf das Wesentliche zu legen. In der kreativen Forschungsgruppe wurde mit einem Zugang über "Malen und Collagieren" festgestellt, dass die Natur uns viel vorgibt, wovon wir uns inspirieren lassen können. Im Erforschen durch den Dialog mit der uns umgebenden Welt durch assoziatives Beobachten und Spüren wurden wir erinnert, dass unsere europäische Kultur viel Wissen und Ressourcen in Bezug auf Bewusstsein hat, die wertvoll sind und an die wir uns wieder erinnern dürfen. Gleichzeitig symbolisierte ein leerer Brunnen die dringliche Situation, in der wir uns als Menschheit befinden. Durch das Zurückblicken und das Bewusstmachen des Potentials, das in den Ebenen unserer Ahnen steckt, können wir in die Zukunft wirken.

Herausforderungen & Hürden

Ahnen können gleichzeitig auch Hindernisse sein. Wir haben viel Trauma und belastende Muster von vorherigen Generationen übernommen, die uns im Weg stehen, Veränderung zu leben. Das kann auch sehr belastend sein.

In unserer Gesellschaft gibt es zu wenig Raum für Bewegung. Meist sitzen wir den ganzen Tag, z.B. am Arbeitsplatz. Auch die Menschen, die am Werte- und Bewusstseinswandel arbeiten. Dieses Sitzen und nicht bewegen blockiert uns und unsere freien Gedanken. Warum nicht mehr Bewegung einbauen?

Werte kommen von Familie und Kultur. Sie wirken bewusst und unbewusst. Daraus ziehen wir unsere Lebensstrategien. Soziale Medien, Wirtschaftslehre, Leistungsdruck und vieles weitere verhindern, dass uns andere Ideen woanders hinbringen. Wie kann man die tief festgesessenen Werte ablösen und überwinden?

Turbo-Kapitalismus, liberalisierte Wirtschaftsnormen – alles wird vermarktet. Mangel wird durch Konsum kompensiert und führt zu einer Spirale aus Unzufriedenheit.

Angst vor Veränderung überhaupt. Es ist unsere Bequemlichkeit, die verhindert, dass wir Dinge verändern. Wir müssten alle viel mehr verzichten und das ist unbequem. Hindernisse sind Ratlosigkeit und Angst vor Neuem.

Gewohnheiten sind banal, führen aber zum Festhalten an alten Handlungsweisen. Menschen haben auch schlechte Angewohnheiten, an denen sie festhalten, weil sich die Vertrautheit besser anfühlt, als sich auf neue Gewohnheiten einzulassen. Es braucht einen anderen Sinn, um neue Gewohnheiten zu etablieren. Es ist weniger effizient, das Alte zu verändern, als Neues zu schaffen. Wir brauchen mehr Wissen über unser Bewusstsein. Gewohnheiten laufen automatisch ab. Wir müssen lernen, auf unser Unterbewusstsein Einfluss zu nehmen.

Auch in der Beobachtung der Dynamik einer großen Gruppe von Enten hat sich ein Hindernis gezeigt. In der Hoffnung, Futter zu bekommen, setzt sich ein Teil der Entengruppe in Gang und rennt auf ein Ziel zu. Durch diese Bewegung angestoßen, fangen auch alle anderen Enten an, in dieselbe Richtung zu eilen, ohne zu wissen, warum. Als sie zum Stehen kommen, herrscht aufgeregtes Geschnatter und Verwirrung. Laufen auch wir Menschen irgendwelchen vermeintlichen Führungspositionen her, die auf Illusionen beruhen?

Handlungsimpulse

Folgende Handlungsimpulse wurden in Bezug auf den Werte- und Bewusstseinswandel festgehalten:

1) Dankbarkeitspraxis als Tool für den Bewusstseinswandel

Alleine wenn alle Menschen zu einer Dankbarkeitspraxis finden würden, wäre bereits viel Bewusstseinswandel möglich. Dankbarkeit beschreibt eine Fähigkeit positive Dinge im Leben wahrzunehmen, anzuerkennen, wertzuschätzen und angemessen auf sie zu reagieren. In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien belegt, dass dankbar sein, notwendig ist, um Veränderungen einzuleiten.

2) Innere Transformation durch das Nutzen unserer Wahrnehmungsmöglichkeiten hin zu zyklischem Denken

Unser Körper und die Natur ermöglichen besonders wichtige Zugänge für den Transformationsprozess. Spüren, Bewegung, Emotionen und Intuition sind dabei hilfreiche Wahrnehmungsmöglichkeiten.

Wir brauchen Empathie und Mitgefühl füreinander mit mutiger und authentischer Kommunikation und der Möglichkeit in die Perspektive des Gegenübers zu schlüpfen. Dabei gehen wir in Beziehungen zum Selbst, zur Natur und unseren Mitmenschen, wodurch eine innere Transformation stattfinden kann. Außerdem braucht es die Existenz und Anerkennung von zyklischen und kreisläufigen Prozessen neben linearem Denken.

Kommentiert [ZJ1]: Es sind ja keine politischen Empfehlungen und Maßnahmen. Deshalb hab ich Handlungsimpulse geschrieben. Aber ist das passend oder zu abgeschwächt?

Kommentiert [ME2R1]: finde ich passend, hab es im offline Dokument noch um Bedarfe ergänzt

3) Gemeinschaftsbildung als wichtige Basis zur Transformation

Vernetzung und Gemeinschaftsbildung sind eine wichtige Basis zur gegenseitigen Unterstützung und mehr Räume für kreatives Forschen sowie Erfahrungsaustausch. Hier kann Vertrauen und Gelassenheit entstehen, um mit der aktuellen Situation umzugehen.

4) Glück vor Ort finden als Gegenpol im kapitalistischen System

Das Glück vor Ort zu stärken, kann uns resilient gegenüber einem kapitalistischen System machen und uns in dem anstrengenden Prozess immer wieder auftanken. Wir brauchen das als Gegenpol, um unsere Ressourcen zu stärken. Hier stärkt ein ganzheitliches Leben, das auch im Arbeitsalltag alle Anteile miteinbezieht. Wir brauchen kollektive und co-creative Führungsprozesse, in denen es um Dienen statt um Macht geht. Spiritualität kann uns Bedeutung und Sinn außerhalb einer materiellen Welt geben.

Ausblick RegioCOP 2024

Die wichtigen Ergebnisse der ersten Teilkonferenz Werte- und Bewusstseinswandel der RegioCOP 2023 wurden bisher nicht auf die Region Oberfranken bezogen. Daraus ergibt sich für die entsprechende Teilkonferenz der RegioCOP 2024 folgende Leitfrage:

Wie kann ein Werte- und Bewusstseinswandel in Oberfranken konkret gefördert werden?

Dabei kann das Identifizieren von Ressourcen und Herausforderungen der Region zu einem Werte- und Bewusstseinswandel hilfreich sein. So kann ermittelt werden, wo und wie in Oberfranken Ansatzpunkte vorliegen. Die Inner Development Goals können dabei einen hilfreichen Rahmen bieten und bereits aktive Akteure aus der Region können bei der Identifikation von Ressourcen und Herausforderungen als Teilnehmende mitwirken.



Abbildung 2: Inner Development Goals

Referenzen & relevante Literatur

Stalne, K.; Greca S. (2022): Inner Development Goals – Phase 2 Research Report.
https://static1.squarespace.com/static/600d80b3387b98582a60354a/t/6405f351e80cab0e8e547c9e/1678111582333/Updated_IDG_Toolkit_v1.pdf

Wamsler, C.; Osberg, G.; Osika, W.; Herndersson, H.; Mundaca, L. (2021): Linking internal and external transformation for sustainability and climate action: Towards a new research and policy agenda. Global Environmental Change, Volume 71, 102373, <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102373>.

Sieben D. (2021): Ganz Mensch Sein. Wie wir die Schein-Nachhaltigkeit überwinden – Ein Transformationsleitbild. München: Oekom.

Bristow, J.; Bell, R.; Wamsler, C. (2022): Reconnection: Meeting the Climate Crisis Inside Out. The Mindfulness Initiative and LUCSUS. www.themindfulnessinitiative.org/reconnection. (Zuletzt abgerufen am 28.03.2024)

Psychologist for future. Home. Abrufbar unter: <https://www.psy4f.org>. (Zuletzt abgerufen am 22.11.2023)

Bernard Zitzer. Dankbarkeit - Mehr Glück mit dem, was bereits ist. Alles, wirklich ALLES was du wissen musst. Abrufbar unter: <https://bernardzitzer.com/de/dankbarkeit-gratitude>. (Zuletzt abgerufen am 08.12.2023)

[1] IPCC steht für Intergovernmental Panel of Climate Change und bedeutet übersetzt Zwischenstaatlicher Ausschuss für Klimaänderungen. Hauptaufgabe des Ausschusses ist es, die naturwissenschaftlichen Grundlagen und den weltweiten Forschungsstand über die Auswirkungen der globalen Erwärmung und seine Risiken sowie Minderungs- und Anpassungsstrategien zusammenzutragen und aus wissenschaftlicher Sicht zu bewerten.

[2] Auf Deutsch: Innere Entwicklungsziele. Mehr Infos auf der Website <https://www.innerdevelopmentgoals.org/> und im Video: <https://vimeo.com/657361309> [3] Kurzvortrag von Prof. Christine Wamsler zur Bedeutung von innerem persönlichem Wachstum für gesellschaftliche Wandelprozesse: <https://www.youtube.com/watch?v=0jHGq6n6o9c>

Kontakt

forum 1.5

E-Mail: stadtregion@uni-bayreuth.de

Telefon: +49 921 55-4695

Fax: 0921/55-4667

Adresse: Universität Bayreuth | Zapf Gebäude 4 | Raum: 4.2.24

Autorinnen: Elena Michel, Helen Röder, Jana Ruth Zisowsky