



Christophe André  
Jon Kabat-Zinn  
Pierre Rabhi  
Matthieu Ricard

WER SICH  
VERÄNDERT,  
VERÄNDERT  
DIE WELT



Christophe André  
Jon Kabat-Zinn  
Pierre Rabhi  
Matthieu Ricard

WER SICH  
VERÄNDERT,  
VERÄNDERT  
DIE WELT

Für ein achtsames Zusammenleben

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

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® No01967

Aktualisierte und neu ausgestattete Ausgabe 2018  
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  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: shutterstock/ © ViSnezh  
Lektorat: Imke Oldenburg  
Herstellung und Satz: Nadine Clemens, München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34736-0  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*»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

11

## 1 ANTWORTEN AUF DIE KRANKHEITEN

### UNSERER ZEIT

Ilios Kotsou, Caroline Lesire,  
Pierre Rabhi und Matthieu Ricard

17

Meditieren oder engagieren? 18

Unsere Verantwortung annehmen 20

Empathie und Mitgefühl –

Methoden für den Umgang mit sich und anderen 25

Veränderung tut not 30

Am Rande des Abgrunds 33

Ein neuer Ariadnefaden 39

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

Christophe André

43

Die materialistische Seuche 46

Übermäßiger Konsum und Überfluss 49

Die negative Rolle von Geld 52

Monitore, digitale Spielereien und andere  
Aufmerksamkeitsräuber 54  
Die Gefahren des Zeitdrucks 58  
Was können wir konkret für die Gesellschaft tun? 62  
Sich selbst ändern, um die Welt zu verändern? 66

### 3 ACHTSAMKEIT: DIE REVOLUTION VON INNEN

Jon Kabat-Zinn

73

Ein sicherer Hafen in tosender Brandung 76  
Wandel durch Selbsterkenntnis 80  
Die Achtsamkeitsrevolution 85  
Wissenschaft und Bewusstsein 86  
Achtsamkeit im Dienste der Patienten 91  
Achtsamkeit entwickeln 94  
Ob Individuum oder Institution:  
Wir müssen unseren Geist neu ausrichten 96  
Sich ändern und die Welt verändern 98

### 4 DIE WELT VON MORGEN WIRD ALTRUISTISCH SEIN

Mathieu Ricard

103

Verbundenheit mit anderen kann man lernen 105  
Anderen helfen und sich selber besser fühlen 110  
Innere Einfachheit und Glück 116  
Die Gesellschaft verändern 120

### 5 GEMEINSAM DIE SAMEN DES WANDELS LEGEN

Pierre Rabhi

129

Welche Zukunft hat die Menschheit? 132  
Genügsamkeit als Alternative 137

Für eine neue Beziehung zur Zeit	143
Vom Individuum zur Gemeinschaft	146
Das Bewusstsein erhebt sich	148
Sich der Erde annehmen heißt	
sich des Lebens annehmen	154
Die Utopie leben	156

## 6 BEWUSSTSEIN IN AKTION

Caroline Lesire & Ilios Kotsou

**163**

Die Gefahren der Resignation	165
Die Hoffnung, nützlich zu sein	166
Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit	
dem ersten Schritt	168
Der Wandel ist ansteckend	169
Kolibris sind überall	175

## SCHLUSSWORT

Genau hier fängt alles an

**183**

## ANHANG

**189**

Danksagung	189
Projekte, die die Welt bewegen	190
Über die Autoren	209
Anmerkungen	218
Bildnachweis	223



# 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 ver-

braucht, 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 zusammmentun 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, alltags-tauglichen 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?



# 1

## 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.

## 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 äuße-

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.

ren 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 oder mehrere Kinder hatten und nicht selten vom Leben schon deutlich gezeichnet waren. Ich kam mir so ohnmächtig vor, so hilflos, und ich fühlte mich schuldig, weil ich in meinem kleinen behaglichen Winkel lebte, während sie nicht das Geringste besaßen. Doch Didier und Christine von der Organisation, die uns begleitete, sagten: »Schau dir an, wie sie sich freuen, nur weil sie euch treffen und mit euch*

*reden können. Lass dich nicht von deiner Trauer auffressen, damit hilfst du ihnen nicht. Wenn du weinst, weinst du über dich selbst. Damit nimmst du dir nur deine Kraft. Bewahre die Trauer und die Empörung in deinem Herzen, denn sie werden dir später als Motivation dienen, diesen Mädchen und allen anderen, die deine Hilfe brauchen, zu helfen.« Bei dieser Gelegenheit sagte ich mir, dass ich vielleicht nicht viel tun konnte, dieses Wenige aber dennoch ein entscheidender Beitrag sein könnte, damit sich auf der Welt etwas zum Besseren hin bewegt. Seitdem mache ich mir jede noch so kleine positive Veränderung bewusst. Das hilft mir, vor allem in Momenten, in denen ich mich angesichts all der Ungerechtigkeit auf der Welt total ohnmächtig fühle.*

Wie können wir mit unserer Traurigkeit umgehen, ohne dass sie uns in den Würgegriff nimmt? Wie können wir unsere Angst, unsere Empörung in sinnvolles Handeln übersetzen, das am Lauf der Dinge auch etwas verändern kann? Empört zu sein ist in der Tat ein wichtiger erster Schritt, doch der entscheidende Punkt ist, dass wir diese Empörung zum Motor eines Handelns machen, das auf die Verwirklichung eines konstruktiven Gegenentwurfs zielt und sich nicht in Kritik am Status quo erschöpft. Stéphane Hessel, berühmter Kämpfer für die Menschenrechte, ehemaliges Résistance-Mitglied und Autor von *Empört euch!*, betonte,