

# Our Moment of Choice

Visionen und Hoffnung für die Zukunft

Herausgegeben von Robert Atkinson, Kurt Johnson  
und Deborah Moldow

Aus dem amerikanischen Englisch von Matthias D. Borgmann

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *Our Moment of Choice – Evolutionary Visions and Hope for the Future*. Die Übersetzungsrechte wurden durch den Originalherausgeber Atria Books/Beyond Words, ein Imprint von Simon & Schuster, Inc., New York, vermittelt.

*In tiefer Dankbarkeit für all jene, die an vorderster Front der Evolution des menschlichen Bewusstseins stehen, und in liebender Wertschätzung für alle Lebewesen auf dem Planeten Erde*



© der englischsprachigen Originalausgabe:  
2020 by Source of Synergy Foundation. All rights reserved including  
the right of reproduction in whole or in part in any form.  
© der deutschsprachigen Ausgabe: 2021 by Scorpio Verlag  
in Europa Verlage GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung des Originalcovers von Sara E. Blum,  
© 2020 Simon & Schuster, Inc., New York  
Lektorat: Desirée Schön  
Layout & Satz: Danai Afrati  
Druck & Bindung: Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-95803-357-3  
Alle Rechte vorbehalten.  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# Inhalt

VORWORT: Evolutionäre Visionen am Beginn eines neuen Zeitalters von Deborah Moldow und Diane Marie Williams 10

EINFÜHRUNG: Die Geschichte des neuen Menschen – die Kraft, in unserer Zeit der Extreme zu neuen Ufern aufzubrechen von Gregg Braden 14

ERSTER KREIS: BRÜCKEN BAUEN 21

1. Die große Karte des Friedens von James O’Dea 22

2. Spiritualität im 21. Jahrhundert:  
Eine leise Revolution von Deborah Moldow 32

3. Eine evolutionäre Vision von der Zukunft mit »harter« Wissenschaft in Einklang bringen von David Sloan Wilson und Kurt Johnson 39

4. »Jammen«: Das Kultivieren von Verbundenheit, Gemeinschaft, Zusammenarbeit und Befreiung des Selbst in der Gruppe von Shilpa Jain 47

5. Ist der Weltfrieden möglich? von Michael Bernard Beckwith 56

ZWEITER KREIS: DIE WIEDERHERSTELLUNG DES ÖKOLOGISCHEN GLEICHGEWICHTS 65

6. Evolutionäre Weisheiten für eine Welt in großer Veränderung von Duane Elgin 66

7. Die Erneuerung der Erde und ihrer Bewohner von Daniel Christian Wahl 73

8. »Ein guter Mensch ...« von Constance Buffalo 82

9. Prophezeiungen, dynamische Veränderungen und eine neue globale Zivilisation von Phil Lane jr. 91

10. Grund zum Optimismus: Der Übergang zu einer Ökonomie des Lebendigen von John Perkins 99

DRITTER KREIS: BEWUSSTES UNTERNEHMERTUM UND SOZIALER WANDEL 109

11. Der Beginn einer bewussten Unternehmensbewegung von Steve Farrell 110

12. Von jungen Menschen geführte soziale Unternehmensprojekte von Gino Pastori-Ng 120

13. Ein neues »Geld-Bewusstsein« von Sarah McCrum 128

14. Die Grundprinzipien eines »Business-Mönchskriegers« von Rinaldo S. Brutoco 136

15. Die Neuerfindung unseres Planeten: Eine »Bottom-up«-Gesamtstrategie von David Gershon 145

VIERTER KREIS: UNS SELBST UND DEN PLANETEN HEILEN 155

16. Überleben, Bewusstsein und der Eine Geist von Larry und Barbara Dossey 156

17. Uns selbst, unsere Kinder und unseren Planeten heilen von Lori Leyden 164

18. Die erhabene Zukunft: Unsere vollkommene Menschwerdung von Gordon Dveirin und Joan Borysenko 174

- 19. Unsere spirituelle Natur leben: Der Weg zur Heilung der Menschheit von Sylvia Sumter 183
- 20. Bewusste Evolution: Eine Theorie, mit der wir aufblühen können von Bruce H. Lipton 190
- 21. Ist Ganzheit überhaupt eine Wahlmöglichkeit? von Deepak Chopra 196

FÜNFTER KREIS: WISSENSCHAFT UND SPIRITUALITÄT  
MITEINANDER VERFLECHTEN 207

- 22. Die Kraft der Acht von Lynne McTaggart 208
- 23. Die gegenwärtige Wissenschaft des Erwachens von Loch Kelly 218
- 24. Zum grenzenlosen Geist erwachen von J.J. Hurtak und Desiree Hurtak 226
- 25. »Authentische Bildung«, um Bewusstheit zu erwecken, zu erhöhen und zu entwickeln von Nina Meyerhof 234
- 26. Eine Eine-Welt-Sicht, um die Evolution des Bewusstseins zu leiten von Jude Currivan 242
- 27. Unsere Geschichte verändern heißt unsere Welt verändern von Gregg Braden 250

SECHSTER KREIS: NEUE GRENZEN JENSEITS  
VON RAUM UND ZEIT 259

- 28. Unser menschliches Potenzial freisetzen von Eben Alexander III und Karen Newell 260
- 29. Schwingungsintelligenz: Die Sprache des Universums erschließen von Eve Konstantine 268
- 30. Der Anbruch des Neuen Tages von Christian Sorensen 276
- 31. Unsere roten Umhänge anlegen und unsere Superkräfte aktivieren von Diane Marie Williams 284
- 32. Ein Wandel im Herzen der Menschheit von Claudia Welss 292

SIEBTER KREIS: DAS GROSSE GANZE 301

- 33. Unsere Kultur weiterentwickeln: Vom Zusammenbruch zum Durchbruch von Justin Faerman 302
- 34. Der Weg der Sozialkünstler\*innen von Jean Houston 311
- 35. Eine ganzheitliche Vorstellung von Evolution and Bewusstsein von Robert Atkinson 319
- 36. Unseren Weg zum Einssein erkennen und erleben von Ervin Laszlo 327
- 37. Ein synergetischer Zusammenschluss des Ganzen von Barbara Marx Hubbard 334

- NACHWORT: Brief an die Zukunft von Elisabet Sahtouris 342
- EPILOG: Die Fäden des Rufs nach kollektivem Handeln verbinden von Robert Atkinson und Kurt Johnson 350

Danksagungen 356

- Die Evolutionary Leaders (evolutionären Führer\*innen) 360
- Anmerkungen 365
- Über die Autoren 376
- Über die Herausgeber 396

VORWORT

## Evolutionäre Visionen am Beginn eines neuen Zeitalters

von Deborah Moldow und Diane Marie Williams

Unser Moment der Entscheidung ist gekommen. Noch nie gab es für die Menschheit einen so zwingenden Grund wie heute, sich zusammenzuschließen und sich auf die vor ihr liegende Aufgabe vorzubereiten, indem sie eine neue Art von »evolutionärer Führungsrolle« (vgl. die *Evolutionary Leaders*) übernimmt, die auf dem Prinzip der Synergie beruht.

Dieses Buch handelt von Hoffnung, von Taten, von Innovation – es geht um die synergetische Annäherung des weltweiten Netzwerks einer miteinander verbundenen Menschheit, welche die nächste Stufe menschlichen Bewusstseins einleitet.

Die Zukunft nähert sich uns mit großen Schritten. Doch trotz der Bilder von rapide schmelzenden Gletschern und verheerenden Naturkatastrophen auf unseren Bildschirmen und einer Politik der Spaltung, die an unserer kollektiven Seele zerrt, befinden wir uns inmitten des größten evolutionären Bewusstseinsprunges in der Menschheitsgeschichte.

Die *Source of Synergy Foundation* unterstützt die Freisetzung synergetischer Energien, die sich exponentiell ausbreiten und weltweite Wellenbewegungen planetarischen Bewusstseins erzeugen. Wenn einzelne Personen, Organisationen, Gemeinschaften und Nationen sich in einem gemeinsamen Gefühl der Verantwortung

für das Allgemeinwohl zusammenschließen, haben ihre kollektiven Bemühungen eine wesentlich größere Wirkung auf das Ganze. Aus einer solchen synergetischen Dynamik ist der *Evolutionary Leaders Circle* entstanden.

Die *Source of Synergy Foundation* hat sich 2006 mit Deepak Chopra™ und der *Chopra Foundation* zusammengetan, um visionäre Autor\*innen, Pädagog\*innen und Aktivist\*innen zu vereinen, die eine Bewegung der bewussten Evolution für eine globale Transformation aufbauen. Im Jahr 2008 trafen sich die *Source of Synergy Foundation* und die *Chopra Foundation* mit der Vereinigung für *Global New Thought* in Kalifornien, um 35 *Evolutionary Leaders* zu versammeln, die einen »Aufruf zu einer bewussten Evolution« vorbrachten unter der Fragestellung: *Was können wir gemeinsam tun, um die Bewusstseinsveränderung zu beschleunigen?* Dieser Aufruf, der bis heute von rund 50 000 Mitgliedern der evolutionären Community unterstützt wird, vereint nach wie vor all jene, die einer bewussten Entwicklung der Menschheit inspirierend, unterstützend und helfend zur Seite stehen. (Fühlen auch Sie sich herzlich eingeladen, den Aufruf zu unterschreiben unter [evolutionaryleaders.net/acalltoconsciousevolution](http://evolutionaryleaders.net/acalltoconsciousevolution).)

Heute umfasst der *Evolutionary Leaders Circle* 186 Personen, welche die gemeinsame Verpflichtung eint, ihr kollektives Spektrum an Potenzialen strategisch einzubringen und mit der evolutionären Community rund um den Erdball synergetisch zusammenzuarbeiten, um den aktuellen Kurs, auf dem wir uns befinden, umzukehren und eine Veränderung hin zu unserer nächsten Stufe kollektiver Entwicklung zu unterstützen. Alle Mitwirkenden dieses Buches sind Mitglieder des *Evolutionary Leaders Circle*, sie haben ihre jeweiligen Kapitel gestiftet, um ein synergetisches Ganzes mitzugestalten, das größer ist als die Summe seiner Teile.

Unsere Absicht ist es, mit diesem ungewöhnlichen Buch *Our Moment of Choice – Visionen und Hoffnung für die Zukunft* Werkzeuge, Einsichten und Inspiration an die Hand zu geben, die uns behilflich

sein können, während jede/-r von uns auf seine eigene Art und Weise auf die gewaltigen Erfordernisse unserer Zeit reagiert. Wir glauben, dass sich die Evolution des Bewusstseins in dem Moment ereignet, wo wir uns verpflichten, ein bewusstes Leben zu führen, und mit Vorsatz unser größtes Potenzial freisetzen. Es sind Moment-für-Moment-Entscheidungen, die wir treffen, um die Evolution zum Wohle des Ganzen voranzutreiben.

In den sieben Bereichen des Buches gehen wir der Frage nach, in welche Richtung wir uns bewegen, während wir uns zu einer Gesellschaft entwickeln, die sich für das Wohl aller engagiert. Jeder Abschnitt zeigt die Kraft der Synergie als den Schlüssel zur Erschaffung einer geschlossenen Einheit und zur Beschleunigung des evolutionären Bewusstseinsprunges.

Sie lesen dieses Buch, weil Sie Teil dieser evolutionären Community sind, die die Bewegung der bewussten Evolution für eine globale Transformation anführt. Sie sind ein integraler Bestandteil des kollektiven Feldes der Liebe und Heilung, das eine herzzentrierte Zukunft hervorbringen wird, die auf »Co-Kreation«, Fürsorge, Mitgefühl, Wertschätzung und Kooperation basiert.

Wir hoffen, dass dieses Buch dem evolutionären Prozess dienen wird, indem es Wellen der Dynamik in Gang setzt, die unser ganzes evolutionäres Potenzial beflügeln, um die heutigen Herausforderungen zu transformieren – und uns dabei helfen, vollständig in einer komplett neuen handelnden Frequenz zu leben, die uns den Weg vorwärts weist, damit es uns auf unserer großartigen Erde weiterhin gut geht.

Tauchen wir also ein in das neue Paradigma, indem wir die großartigste Vision dessen in uns aktivieren, wer wir werden und was wir gemeinsam erreichen können. Die Entscheidung liegt in unserer Hand.



Für weitere Informationen besuchen Sie bitte [sourceofsynergyfoundation.org](http://sourceofsynergyfoundation.org), [evolutionaryleaders.net](http://evolutionaryleaders.net) und [ourmomentofchoice.com](http://ourmomentofchoice.com) oder kontaktieren Sie [info@sourceofsynergyfoundation.org](mailto:info@sourceofsynergyfoundation.org).

## EINFÜHRUNG

# Die Geschichte des neuen Menschen – die Kraft, in unserer Zeit der Extreme zu neuen Ufern aufzubrechen

von Gregg Braden

Eine einzige, unausgesprochene Frage lauert im innersten Kern unserer Existenz: Sie liegt jeder Wahl, die wir jemals im Leben treffen, zugrunde, wohnt jeder Herausforderung inne, die uns auf die Probe stellen wird, und ist die Grundlage für jede Entscheidung, mit der wir konfrontiert sein werden. Diese Frage aller Fragen – unzählige Male von unzähligen Personen während unserer geschätzten 200 000 Jahre oder länger auf der Erde gestellt – lautet schlicht und ergreifend: *Wer sind wir?*

### Unsere Geschichte ist von Bedeutung

Während die Frage an sich einfach und kurz ist, hat die Geschichte, die wir uns über uns selbst erzählen, Konsequenzen, denen wir uns einfach nicht entziehen können. Sie zielt schonungslos auf das Herzstück jedes Augenblicks unseres Lebens ab. Unsere Geschichte – das, woran wir im Hinblick auf unsere Vergangenheit, unsere Abstammung, unser Schicksal und unsere Möglichkeiten glauben – bestimmt die Art und Weise, wie wir uns selbst und andere Menschen sehen und welche Entscheidungen wir treffen. Sie legt fest, wen wir als Freunde, Liebespartner oder Lebensgefährten in unser Leben lassen, welchen Beruf wir wählen und auf welche Art wir unseren Körper heilen. Die Konsequenzen unserer Geschichte sind eng mit

den Strukturen unserer Gesellschaft verflochten. Sie spiegeln sich in allem wider: von der Entscheidung, wie wir unsere Körper ernähren, bis zu der Art und Weise, wie wir für uns selbst, unsere Kinder und unsere alternden Eltern sorgen.

Die Konsequenzen unserer Geschichte reichen jedoch noch weiter. Sie prägen selbst das Denken bezüglich der Grundlagen unserer Zivilisation. Unsere Geschichte hat Einfluss darauf, wie wir unsere lebenswichtigen Ressourcen wie Essen, Wasser und Medikamente und die Grundbedürfnisse unseres Lebens miteinander teilen. Sie definiert sowohl, warum, wann und wie wir Kriege führen, als auch, in welchem Moment wir uns für Frieden entscheiden. Was wir uns über uns selbst erzählen, rechtfertigt sogar unsere Ansichten darüber, wann wir bereit sind, menschliches Leben zu retten – oder es zu beenden.

Was womöglich die größte Ironie unserer Existenz darstellt – zu Beginn des 21. Jahrhunderts und nach über 5000 Jahren Geschichtsschreibung –, ist, dass wir die so elementare Frage, wer wir sind, noch immer nicht klar beantwortet haben. Auch wenn es sich prinzipiell immer lohnt, die notwendigen Energien und Mittel aufzubringen, um die Wahrheit unserer eigenen Existenz zu entdecken, ist es jetzt gerade – angesichts der größten Lebens- und Überlebenskrise in der Geschichte unserer Spezies – von entscheidender Bedeutung.

### Den Weg durch unsere Zeit der Extreme finden

Wir leben in einer Zeit der Extreme – *extreme* Veränderungen in der Welt und *extreme* Wandlungen in unser aller Leben. Verstehen Sie mich nicht falsch: Die Extreme, von denen ich hier spreche, sind nicht alle schlecht – die drastischen Veränderungen in der Technologie und im Internet beispielsweise bieten uns heutzutage den höchsten Grad an zwischenmenschlichen Kontaktmöglichkeiten und Informationsaustausch seit Beginn der Geschichtsschreibung. Es sind die Extreme eines nicht nachhaltigen Denkens und Lebens,

die sich als problematisch erweisen. Die klügsten Köpfe unserer Zeit bestätigen, dass unser derzeitiger Kurs nicht nachhaltigen Verhaltens im Hinblick auf Faktoren wie Klima, Energie, Armut und Umwelt – sofern wir nichts dagegen unternehmen – uns auf mehrfachen Kollisionskurs bringen wird, der eine Bedrohung für die lokalen Kommunen, die globale Gesellschaft und letztlich unsere Zivilisation als Ganzes darstellt.

In *Our Moment of Choice* untersuchen wir die Gründe für diese Extreme und wie wir auf eine gesunde Art und Weise mit ihnen umgehen können. Das Auftauchen dieser Extreme bietet uns eine einmalige Gelegenheit, diese Chance zu ergreifen – *unseren Moment der Entscheidung!* Entscheiden wir uns dafür, die heutigen kaputten und gescheiterten Systeme durch nachhaltige Technologien und Praktiken der Heilung, des Friedens und der Kooperation zu ersetzen, wie sie uns längst zur Verfügung stehen? Oder werden wir dieses Zeitfenster ignorieren? Entscheiden wir uns dafür, uns an altbekannte Gewohnheiten wie Ego, Geld, Macht und Konkurrenzkampf zu klammern, die uns in dem Chaos gefangen halten, das unsere Welt heute polarisiert? Unser Erfolg hängt von uns ab und davon, wie wir mit zwei Schlüsselfaktoren umgehen – unserer Bereitschaft, (1) die Extreme anzuerkennen und (2) neue Wege des Denkens und Lebens zu akzeptieren, die die Einzigartigkeit unserer Zeit widerspiegeln.

Ogleich wir in unserem Moment der Entscheidung mit vielen unbekanntem Faktoren konfrontiert sind, wissen wir eines ganz sicher: Unser Leben verändert sich in einer Weise, auf die uns niemand vorbereitet hat, und es geschieht mit einer Geschwindigkeit, wie wir sie bislang nicht kannten.

### Die Erschaffung der Welt, von der wir wissen, dass sie möglich ist

Wir sind gefordert, neue Erkenntnisse zu akzeptieren, die uns zeigen, wer wir sind – die Geschichte des neuen Menschen – und

mithilfe dieser neuen Geschichte unser überkommenes Denken in Bezug auf uns selbst und unsere Beziehung zur Welt radikal und sehr bald zu verändern.

Ich bin von Natur aus Optimist. Und ich sehe in unserem Leben wahren Anlass zu Optimismus. Gleichzeitig bin ich aber auch Realist. Ich mache mir hinsichtlich der Anstrengung – der Arbeit –, die für eine solche Veränderung erforderlich ist, nichts vor. In seinem Klassiker *Der Prophet* von 1923 beschrieb der Philosoph und Schriftsteller Khalil Gibran »Arbeit als sichtbar gewordene Liebe«. Diese Betrachtungsweise erinnert uns daran, dass der enorme Einsatz, den wir leisten müssen, um unsere Zeit der Extreme zur Blüte zu bringen und zu transzendieren, ein sichtbarer Ausdruck unserer Liebe für uns selbst, füreinander und für die Welt ist. Die Welt, die wir unseren Kindern und Kindeskindern hinterlassen, wird das Vermächtnis unserer sichtbar gewordenen Liebe sein.

Zu unserem Glück verfügen wir bereits über die Lösungen für die großen Probleme der Welt – zumindest die physikalischen. Die wissenschaftlichen Prinzipien sind längst verstanden, die Technologien längst verfügbar. Sie liegen direkt vor uns, in diesem Moment – wir könnten sie sofort um- und einsetzen. Das, was uns und die Welt, von der wir wissen, sie ist möglich, trennt – eine Welt, in der jedes Mitglied unserer globalen Familie auf saubere, ausreichend vorhandene und nachhaltige Energie zugreifen kann; in der vitales und gesundes Essen und sauberes Trinkwasser im Übermaß vorhanden und für jeden Mund auf diesem Planeten zugänglich sind; wo jeder Mensch in der Lage ist, die Grundbedürfnisse seines Lebens zu befriedigen, und darin unterstützt wird, ein gesundes und bedeutungsvolles Leben zu führen –, ist etwas, das sich nicht herstellen, anfassen oder messen lässt. Das nicht vorhandene Bindeglied, das in der Gleichung bislang fehlt, die diese Welt zum Leben erweckt, ist ein *Denken*, welches in unserer äußeren Welt Raum schafft für das, was in unserem Geist längst vorhanden ist.

Sind wir bereit, eine Vision willkommen zu heißen, die solche Möglichkeiten zur Priorität erklärt? Erlauben wir es, die Erkenntnisse, welche die tiefsten Wahrheiten unserer Beziehungen zu uns selbst, zueinander und zur Erde enthüllen, zum Reisepass in die neu entstehende Welt werden zu lassen? Akzeptieren wir die Arbeit, die erforderlich ist, um unser Denken zu erweitern – unsere sichtbar gewordene Liebe für uns selbst und unseren Planeten? Genau hier kommt *Our Moment of Choice – Visionen und Hoffnung für die Zukunft* ins Spiel.

Obwohl es gewiss keinen Mangel an Büchern gibt, die sich mit den außergewöhnlichen Bedingungen der Veränderung beschäftigen, der wir uns heute gegenübersehen, greifen sie typischerweise zu kurz in Bezug auf den Kern der Frage, wie wir mit diesen Bedingungen umgehen sollten. Woher sollen wir denn wissen, welche Technologie wir wählen, welche Regelungen wir erlassen, welche Gesetze wir beschließen sollen – oder wie wir eine nachhaltige Wirtschaft erschaffen, lebensrettende Technologien mit anderen teilen und Brücken bauen zwischen den Problemen, die die Strukturen unserer Beziehungen und unserer Gesellschaft niederreißen –, solange wir nicht jene grundlegendste Frage unserer Existenz beantwortet haben: *Wer sind wir?* In unserer Eigenschaft als Individuen, Familienmitglieder, Staatsbürger und als Zivilisation als Ganzes wird diese ganz elementare Erkenntnis zum Grundstein für die Prioritäten unserer Entscheidungen und Regelungen.

Ohne die Beantwortung dieser Frage ist das Fällen lebensverändernder Entscheidungen in etwa so, als versuchten wir, ein Haus zu betreten, ohne zu wissen, wo die Tür ist. Natürlich können wir durch ein Fenster einbrechen oder eine Wand einschlagen, aber dabei würden wir auch das Haus beschädigen. Vielleicht ist das eine perfekte Metapher für das Dilemma, in dem wir stecken. Denn unsere Menschheitsfamilie – die sich in etwas über einem Jahrhundert mehr als vervierfacht hat, von 1,6 Milliarden im Jahr 1900 auf etwa 7,7 Milliarden im Jahr 2019 – kann den Schlüssel der Erkenntnis,

*wer wir sind*, benutzen, um durch die Tür der erfolgreichen Lösungen einzutreten. Wir können aber auch weiterhin auf Krisen mit reflexartigen Reaktionen und falschen Annahmen reagieren – basierend auf lückenhafter und veralteter Wissenschaft –, bis wir unser Zuhause, die Erde wie uns selbst, kaputt gemacht haben.

Dieses Buch bestimmt sieben Erkenntnisbereiche, welche in radikaler Weise die Art verändern werden, wie wir bisher über unsere Welt und uns selbst nachzudenken angehalten waren, indem wir neue Horizonte der Hoffnung und Möglichkeiten erschließen. Auf den Seiten, die nun folgen, entdecken Sie Schlüssel für:

- » die Erschaffung einer globalen Gemeinschaft als Kultur des Friedens,
- » die Neubetrachtung des Universums als einer lebendigen, bewussten und intelligenten Entität,
- » die Erneuerung einer Ethik tiefer Ganzheitlichkeit in Form einer bewussten Geschäftswelt, bewusster Medien und bewussten Unternehmertums,
- » die Heilung des Körpers in seiner Ganzheit als Lebensform statt lediglich als Reaktion auf Krankheit,
- » die Erweckung der Kraft spiritueller basierter Wissenschaft,
- » das Verständnis neuer wissenschaftlicher Entdeckungen, die den Kosmos als tief verbundenes und vollständig holistisches System enthüllen, und
- » die Kenntnis nachhaltigen Lebens und Wohlstands als Grundlage einer globalen Transformation.

### **Wir begeben uns auf unsere eigene Reise**

Das Buch *Our Moment of Choice – Visionen und Hoffnung für die Zukunft* wurde mit einer Absicht im Hinterkopf geschrieben: Es will uns zu einem ehrlichen, wahrhaftigen und den Tatsachen entsprechenden Verständnis unserer Beziehung mit der Erde, miteinander – und, vielleicht am allerwichtigsten – mit uns selbst ermächtigen.

Während dieses Prozesses entwickeln wir neue Einsichten und entdecken neue Antworten auf die uralte und zeitlose Frage: *Wer sind wir?*

Der Schlüssel für unseren Moment der Entscheidung ist schlicht dieser: Je besser unsere Antworten auf diese Frage sind, desto besser kennen wir uns selbst und umso weniger Angst haben wir vor Veränderungen in der Welt. Und ohne Angst sind wir besser gerüstet, bewusste und sachkundige Entscheidungen zu treffen.

Ich lade Sie ein, die Erkenntnisse auf diesen Seiten aufzunehmen und zu erkunden, was diese für Sie bedeuten. Sprechen Sie mit den Menschen in Ihrem Leben darüber; entdecken Sie, ob und wie diese Erkenntnisse Ihre Geschichte und die gemeinsame Geschichte Ihrer Familie verändern. Neue Erkenntnisse bezüglich unserer Herkunft, unserer Vergangenheit und der am tiefsten verwurzelten Vorstellungen über unsere Existenz sind ein guter Anlass, die traditionellen Überzeugungen, die unser Leben definieren, neu zu überdenken. Tun wir dies, werden die Lösungen für die Herausforderungen unseres Lebens deutlich und unsere Wahlmöglichkeiten offensichtlich. Dieses Buch macht es sich zur Aufgabe, die Erkenntnisse aufzuzeigen, die bislang noch keinen Eingang in unsere Schulbücher und Klassenzimmer gefunden haben; sie enthalten den Schlüssel dafür, unsere Geschichte vom neuen Menschen zum Leben zu erwecken.



ERSTER KREIS

## Brücken bauen

Gemeinsam können wir eine globale Gemeinschaft erschaffen und eine Kultur des Friedens kreieren.



# 1

## Die große Karte des Friedens

von James O'Dea

Frieden mag in einer Welt voll entsetzlicher Gewalt, brutaler Konflikte und Ausbeutung als ein trügerisches Konzept erscheinen; allerdings gab es noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit eine so umfassende Karte des Friedens, wie sie sich in diesem Moment einzelnen Menschen, Gemeinschaften, Aktivisten, spirituell Praktizierenden, Pädagogen, Angestellten des Gesundheitswesens, Forschern und Akademikern gleichermaßen zeigt.

Was wir als Kultur des Friedens bezeichnen, stammt aus einer ganzheitlichen Anschauung, die alle Dinge als miteinander verbunden und sich gegenseitig beeinflussend begreift. Wir können komplette gesellschaftliche Veränderungen und die Transformation von alten Kreisläufen aus gewaltsamer Trennung und Konflikten hin zu nachgewiesenen Strategien der Konfliktlösung, gesellschaftlicher Heilung und Aussöhnung kartografieren. In wachsendem Maße sind wir uns unserer Verbundenheit und wechselseitigen Abhängigkeit bewusst und verhalten uns auch dementsprechend. Wir können als »bewusste Evolutionisten« einen visionären Aktivismus verkörpern, indem wir einst getrennte Wissensgebiete miteinander verknüpfen.

## Rechenschaftspflicht und Gesetzgebung

Ein grundlegender Baustein für die Schaffung einer globalen Kultur des Friedens ist der Beitrag des Rechtsstaatsprinzips und dessen Schutzvorkehrungen. Als sich die Welt im Jahr 1945 von einem verheerenden Krieg zu erholen begann, entwarfen die Nürnberger Prozesse ein wichtiges neues Rahmenkonzept, das Verbrechen gegen die Menschlichkeit genau bestimmte: Es waren dies offenkundige Verstöße gegen elementare Menschenrechte durch völkermordende, ethnozentrische und totalitäre Regime. Im Jahr 1948 schlugen die frisch gegründeten Vereinten Nationen eine umfassende Vision für die Etablierung und den Schutz jedes Menschen auf dem Planeten Erde vor, die *Allgemeine Erklärung der Menschenrechte*, eine maßgebliche rechtliche Vereinbarung, die alle Regierungen der Welt unterzeichnen sollten. Viele glaubten und glauben auch heute noch, dass die Menschenrechtserklärung die Forderung nach einer neuen globalen Geschichte der Menschheit einläutete.

Tatsächlich wurde die Vereinbarung in dieser Form niemals verabschiedet, sondern spaltete sich aufgrund von ideologischen Differenzen in zwei Versionen auf. Die eine, der *Internationale Pakt über Bürgerliche und Politische Rechte*, wurde von den westlichen Regierungen unterzeichnet, wohingegen die andere – der *Internationale Pakt über Wirtschaftliche, Soziale und Kulturelle Rechte* – von der Sowjetunion, anderen sozialistischen Staaten und den Regierungen des globalen Südens unterzeichnet wurde. Diese Differenzen verhinderten, dass die meisten Regierungen die Visionen, die in beiden Vereinbarungen enthalten waren, erfüllten.<sup>1</sup>

Trotz dieses bedauernswerten Bruchs erlebten die letzten Jahrzehnte des 20. Jahrhunderts – mit ihren Gesetzgebungen, internationalen Abkommen und einem neuen Grad von Konsens bezüglich der Rechte von Flüchtlingen, Minderheiten, Frauen und Kindern – einen tief greifenden Beitrag zu einer globalen Kultur des Friedens. Ebenso waren Bürger- und politische Rechte – die einen organisierten und offen ausgetragenen politischen Dissens ermöglichen –,

Arbeitnehmerrechte, humanes Verhalten in Krisengebieten, Freiheit von Folter sowie Pressefreiheit Teil dieser Entwicklung internationalen Rechts. Dabei können wir einen evolutionären Trend zu immer mehr Inklusivität erkennen, der inzwischen auch Unterstützung im Bereich der sexuellen Orientierung, Gesundheit und Umweltschutz mit einschließt.

Wir sehen aber auch, dass Gesetze als Beschleuniger evolutionären Fortschritts und kultureller Transformation an ihre eigenen Grenzen stoßen. Bei den Nürnberger Prozessen etwa hatten wir es mit dem Problem einer selektiven Anwendung der Gesetzgebung zu tun – eine für die Siegermächte und eine andere für die Besiegten. (Gehören die Bombenangriffe der Alliierten auf Dresden, Hiroshima und Nagasaki nicht ebenfalls in die Kategorie »Kriegsverbrechen«?) Es lassen sich viele weitere Beispiele von Regierungen finden, die Menschenrechts- und Friedensabkommen selektiv anwenden, die sie zwar ratifiziert haben, zu deren Vollzug sie sich aber nicht vollständig verpflichten. Als Reaktion darauf machen Menschenrechtsbewegungen auf der ganzen Welt weiterhin mobil und drängen auf Rechenschaftspflicht und Transparenz bei entsprechenden Rechtsverletzungen.

### **»Restorative Justice« – eine auf Ausgleich bedachte Justiz**

Das juristische Leitbild ist aber auch bedingt durch die Weltanschauung der sie begleitenden Bestrafung. Eine Rechtsverletzung erfordert, dass derjenige, der das Recht verletzt, seine gerechte Strafe erhält – im Falle von Regimen bedeutet das, dass sie sanktioniert werden. Die auf Strafen setzende Weltanschauung beinhaltet oft lange währenden Freiheitsentzug mit nur geringen Bemühungen, die Häftlinge zu resozialisieren, was wiederum zu einer hohen Rückfälligkeitsrate führt. Diese Weltsicht kümmert sich nicht um die zugrunde liegenden Narrative von Trauma und Verletzung, die sich oftmals in zyklischen Verhaltensmustern aus Gewalt und

Vergeltung entladen, sodass sie nie durchbrochen werden und sich selbst erhalten. Doch glücklicherweise steht uns nicht nur diese strafende Weltsicht zur Verfügung.

Durch ein wirkmächtiges Zusammenkommen verschiedener Elemente konnten Weltanschauungen erschlossen werden, die eher transformierenden und heilenden Charakter haben. Eines dieser Elemente war der Wandel in der Psychologie – von der Ausrichtung auf Krankheitsbilder hin zu positiven Strategien, die Veränderung bewirken. Als die *Positive Psychologie* Ende des 20. Jahrhunderts weltweit an Boden gewann, begannen die Menschen sich auch für demokratische Veränderungen zu engagieren. Mitbestimmung wurde zu einem zentralen Thema, und die Volksbewegungen blühten auf. Es kam zum Fall der Berliner Mauer, die Apartheid fand ein Ende, und viele Diktaturen wurden überwunden, als das Prinzip der *Positiven Psychologie* – also jene Veränderung zu kreieren, die wir in unserem eigenen Leben sehen wollen – zugleich auf der politischen Bühne ausgedrückt wurde: und zwar in Form der Idee, dass wir nicht nur das Recht, sondern auch die Verantwortung haben, die Kultur zu schaffen, in der wir gerne leben möchten.

Der bürgerliche Aktivismus erlebte eine Blütezeit in Bezug auf die Stärkung der Bürgerrechte, des Kampfes gegen Rassismus, die Entlarvung genderbasierter Vorurteile, die Förderung des fairen Handels und die Etablierung des Umweltschutzes. Eine richtungsweisende Vision für den Aufruf, Verantwortung für eine tief greifende kulturelle Transformation zu übernehmen, fand für viele NGOs (Nichtregierungsorganisationen) in der Deklaration der *Erd-Charta* ihren Ausdruck, welche in den späten 1990er-Jahren in einer weltweiten offenen Diskussion erarbeitet wurde.

Während Menschen auch weiterhin eingesperrt oder gefoltert werden und ihr Leben für soziale Gerechtigkeit opfern, hat in den 50 Jahren von den Nürnberger Prozessen bis zur *Truth and Reconciliation Commission (TRC)* – der Wahrheits- und Versöhnungskommission Südafrikas aus dem Jahr 1995 – ein grundlegender Wandel

stattgefunden. Das Bedeutendste an dieser Veränderung war, dass die Apartheid nicht nur für illegal erklärt wurde und jene bestraft wurden, die für die Aufrechterhaltung ihres systemischen Missbrauchs verantwortlich zeichneten, sondern dass darüber hinaus große Anstrengungen gemacht wurden, eine Justiz der Wiedergutmachung zu etablieren. Das Ziel der TRC war es, gleichermaßen Verantwortlichkeiten zu thematisieren und die Ursachen des tiefgehenden Traumas der Nation zu untersuchen und so die Rahmenbedingungen zu schaffen, um deren Wunden zu heilen. Der auf Ausgleich bedachte Ansatz der TRC bei der Rechtsprechung in Post-Konflikt-Umgebungen ging über eine vergeltende bzw. rein bestrafende Justiz hinaus. Sie setzte außerdem Maßstäbe, indem sie die Wahrheit anerkannte – nicht nur so, wie sie sich in den faktischen Schilderungen widerspiegelte, sondern auch in den traumatischen Erfahrungen der Menschen. Während der Verfahren der TRC waren Tränen stets willkommen, und subjektive Erfahrungen standen bei dieser auf Versöhnung bedachten Methode an allererster Stelle.

Obwohl die auf Ausgleich bedachte *Restorative Justice* auf der globalen politischen Bühne Interesse und ernsthafte Aufmerksamkeit gewonnen hat, handelt es sich keineswegs um einen neuen Ansatz. *Restorative Justice*, die auf der Interaktion zwischen Opfer und Täter und Verantwortlichkeit aufbaut, ist in einer Vielzahl indigener Praktiken tief verwurzelt. Wir können sie beispielsweise in der beduinischen und polynesischen Kultur, bei den Ureinwohnern Nordamerikas sowie in einigen afrikanischen Gesellschaften finden. Ich hatte das persönliche Privileg, dass ich die Erlaubnis erhielt, dem Prozess eines Gacaca-Gerichts in Ruanda beizuwohnen, das sich mit den Folgen des dortigen Völkermords auseinandersetzte. Ich war sehr beeindruckt vom Ausmaß der aktiven und tatkräftigen Beteiligung so vieler Dorfbewohner, die mit dem Fall in Verbindung standen, und ihrem inspirierenden Engagement, die ganze Wahrheit ans Tageslicht zu bringen und – sofern ehrliche Reue zum Ausdruck gebracht wurde – auch zu vergeben.

Vergebung und ihre Rolle in der persönlichen sowie der Heilung der Gesellschaft hat in den vergangenen Jahren wachsendes Interesse erfahren. Vergebung befreit das Opfer aus seinem Trauma seelischer Verletzung und der Falle des An-der-Verletzung-festhalten-Wollens. Ohne Vergebung bleiben die Opfer häufig mit unbewältigtem Groll oder sogar dem Gefühl des Hasses zurück. Vergebung muss nicht bedingungslos sein. Der Prozess der *Restorative Justice* betont die Vorteile von Wiedergutmachung und Sühne, die im Täter das Gefühl echter Reue verstärken. Vergebung bietet dem Täter einen Weg der Wiedergutmachung und dem Opfer einen Weg zur Heilung. Vergebungsarbeit ist ein Beitrag zur Karte des Friedens – der Verbindung zwischen innerer Heilung und der äußeren Wiederherstellung von Beziehungen auf der Ebene des Einzelnen sowie der Gemeinschaft. Dieses Konzept ganzheitlicher Kartografie des Innen und Außen ist ein entscheidender Antrieb entstehender Friedensmodelle.

### Frieden praktizieren

Der beschleunigende Beitrag zweier vormals voneinander getrennter Bereiche – Neurowissenschaft und Achtsamkeitspraktiken (*Mindfulness*) – hat den ganzheitlichen Ansatz zur Herausbildung einer globalen Kultur des Friedens noch verstärkt. Die Neurowissenschaft hat mittels Konzepten wie beispielsweise der Neuroplastizität zeigen können, dass wir darauf angelegt sind, uns anzupassen und zu stets neuen Einsichten zu gelangen. Selbst seit Langem eingefahrene Nervenbahnen, die für die Übermittlung von Reaktivität und Vorurteilen verantwortlich sind, können »neu verdrahtet« werden, um offener zu werden im Hinblick auf Empathie, Verbundenheit und Verpflichtung gegenüber anderen. Das schafft neue Möglichkeiten, die uns helfen, neue Sinngehalte zu integrieren, indem es die Auslöser von Kampf-Flucht-Erstarrungs-Reaktionen abschwächt und uns erlaubt, mit anderen Menschen tiefere Beziehungen einzugehen.

Forschungen zu Meditation und *Mindfulness* deuten darauf hin, dass eine regelmäßige Meditationspraxis, einschließlich der *Metta*- bzw. »Liebende-Güte-Meditation«, entscheidend zur Verminderung von Angst, Stress und emotionaler Reaktivität beiträgt. Zusätzlich helfen eine Reihe von Atem- und herzzentrierten Techniken, eine gewaltfreie Kommunikation, friedvolle Herzresonanz und mitfühlendes Zuhören zu unterstützen.

Neue, bewusstere und gewaltfreie Kommunikationsansätze, die noch stärker auf Diplomatie und Konfliktlösung setzen, treiben die Entwicklung einer Kultur des Friedens ebenfalls voran. Eine wirkungsvolle herzzentrierte Kommunikation erzeugt eine Umgebung, in der Menschen intensiv zuhören und sich gesehen und gehört fühlen, während sie ihre Version der Wahrheit zum Ausdruck bringen. Ein Dialog dieser Art kann ausgesprochen heilsam sein, wenn er es uns ermöglicht, ein starkes Gefühl von Einheit in der Verschiedenheit zu erfahren. Solche Kompetenzen werden besonders kulturübergreifend benötigt – in unserem Zuhause, in der Schule, am Arbeitsplatz, in unseren Gemeinden und im politischen Diskurs –, da sie Felder erzeugen, in welchen die Menschen sich ungeachtet ihrer Unterschiedlichkeit genährt, ja sogar geliebt fühlen.

Eine solche Kommunikation, bei der das Herz im Mittelpunkt steht, führt uns an die Pforte zum spirituellen Wachstum, wo wir das Terrain des inneren Friedens erkunden können. Während wir uns in der äußeren Welt entwickeln, erklimmen wir gleichzeitig einen inneren Pfad zu bedingungslosem und dauerhaftem Frieden. Meditation und *Mindfulness* sind eine Facette, inneren Frieden zu generieren, doch während wir auf unserem Pfad vorangehen, entwickelt sich zudem ein selbstreflexives Bewusstsein, das uns hilft, unsere Schwachpunkte und Konditionierungen ans Tageslicht zu bringen. Diese spirituelle Arbeit hat eine transformierende Wirkung darauf, wie wir Friedensarbeit sehen und leben. Inzwischen erkennen immer mehr Menschen, vor allem Aktivist\*innen, wie unser Ego, unsere persönlichen Interessen und die Projektion unserer

ungelösten Probleme Polaritäten am Leben erhalten und ein Gefühl von Überlegenheit und Selbstgerechtigkeit erzeugen. Wir erkennen, dass wir selbst die Veränderung sein müssen, die wir für die Welt anstreben. Uns wird klar, dass wir unsere eigene unerlöste Feindseligkeit, unsere Wut und Frustration nicht länger im Namen des Friedens kanalisieren können. Wir wissen, dass gegen etwas zu sein nicht das Gleiche ist wie die Kultivierung einer Offenheit für Zusammenarbeit.

In den letzten zehn Jahren begann diese ganzheitliche Form des Aktivismus, wie sie die großen Friedensstifter Mahatma Gandhi und Martin Luther King jr. verkörperten, als heiliger Aktivismus, mystischer Aktivismus, bewusster Aktivismus, evolutionärer Aktivismus und visionärer Aktivismus Bekanntheit zu erlangen. Dieser Typ des Aktivismus ruft zu einer Kultivierung von Weisheit auf und zur Leidenschaft, sich auf die ganze Person und die ganze Wahrheit einzulassen. Er orientiert sich stark am Dialog und ist von der Integration moderner Wissenschaft und Spiritualität geprägt. Zudem drückt er ein tiefes ökologisches und umweltpolitisches Bewusstsein aus, das durch neue Formen bewusster Organisation mobilisiert wird. Seine Vision ist die Geburt einer neuen Menschheit.

Unsere Vision einer Kultur des Friedens beinhaltet folgende Eckpunkte:

- » Schulklassen, in denen Lehrer\*innen wissen, wie sie ein Feld der Herzkohärenz erzeugen können, sodass sich emotionale Intelligenz entfalten kann und optimales Lernen unterstützt wird
- » ganzheitlich orientierte Bildungssysteme, die sich verpflichten, gewaltfreie Kommunikation zu lehren und zu praktizieren
- » Gemeinschaften, in denen *Restorative Justice* – eine auf Ausgleich bedachte Justiz – an Bedeutung gewinnt
- » mehr Regierungen, die eine politische Linie entwickeln, welche multikulturelle Werte würdigt und anerkennt, dass sowohl Ökologie als auch Ökonomie so gestaltet werden können,

dass sie die Verbundenheit und wechselseitige Abhängigkeit allen Lebens erhalten

- » spirituelle Bewegungen, die Menschen jenseits von Dogmen und miteinander konkurrierenden religiösen Ansprüchen zu einer Bejahung universeller Einheit und unbegrenzter Vielfalt führen
- » Gesellschaften, die die zahlreichen Traumata der Vergangenheit heilen und der Weitergabe von Verletzungen von einer Generation an die nächste ein Ende setzen
- » eine neue Generation achtsamer, mitfühlender und ethisch hoch entwickelter Führungspersönlichkeiten in Politik und Gesellschaft, die ganzheitliche Visionäre sind
- » das Erwachen einer kollektiven Verantwortung, die massiven destruktiven Materialismus in einen Dienst am Planeten transformiert, der die Erde als Ganzes in den Blick nimmt
- » die Entstehung einer Kosmologie des Bewusstseins, die sich zu einem nachhaltigen und dauerhaften Frieden entwickelt und gedeiht.

Und? Welcher ist *Ihr* persönlicher Beitrag zur Erschaffung dieser evolutionären Kultur des Friedens?

#### AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Um das Narrativ der Ganzheitlichkeit und des Friedens in die Tat umzusetzen, sind wir gefordert, Brücken zu bauen, wo es noch keine gibt, und die bereits vorhandenen zu festigen. James O'Dea stellt fest, dass wir uns unserer Verbundenheit und wechselseitigen Abhängigkeit in zunehmendem Maße bewusst werden und – wenn wir entsprechend handeln – der Frieden die Krönung dieses langen und konvulsiven Evolutionsprozesses sein wird. Unsere inneren und äußeren Transformationen – einschließlich vieler sozialer, wissenschaftlicher und spiritueller Fortschritte wie die globalen Bemühungen um eine ausgleichende Justiz (*Restorative Justice*), persönliche und gesellschaftliche Heilung durch Mitgefühl, Verantwortung und Vergebung, eine herzzentrierte Kommunikation sowie Meditation und *Mindfulness* – sind alle zusammen Teil jenes Pfades, an dessen Ende wir in dem Verständnis leben, dass wir selbst die Veränderung sein müssen, die wir in der Welt anstreben.

#### Aktiv werden: Das können Sie tun ...

Nehmen Sie sich jeden Morgen fünf Minuten Zeit, um über den evolutionären Prozess zu meditieren, der die Menschheit in Richtung einer Kultur des Friedens führt. Unternehmen Sie im Laufe des Tages einmal die bewusste Anstrengung, Ihren eigenen inneren Frieden nach außen zu tragen, indem Sie jedem Menschen, der Ihnen begegnet, Liebenswürdigkeit entgegenbringen.