

## Mein persönlicher Weg in das Feld der tiefen Anpassung

von Claudia Junker

Ökologische sowie gesellschaftliche Fragen haben mich schon immer interessiert. Angefangen mit dem Waldsterben durch den sauren Regen in den 80er Jahren, das mich als 12jährige entsetzt hat, über lange Jahre der (eher vergeblichen) Versuche in meinem Beruf, mehr Menschlichkeit und Bewusstheit in Wirtschaftsorganisationen zu bringen bis hin zu mehr oder weniger erfolgreichen sozio-ökologischen Initiativen, die ich in den letzten 10 Jahren in meinem Wohnort begründete (Transition Town, Solidarische Landwirtschaft, Gemeinschaftsbildung u. ä.), haben mich diese Themen nie losgelassen.

Angetrieben wurde ich von der Überzeugung, dass eine bessere Welt möglich ist, und ich wollte meinen Beitrag dazu leisten. Ich war inspiriert von den Möglichkeiten, Ideen und Visionen aus der alternativen Kultur und habe meine Aufmerksamkeit darauf gerichtet.

Nur habe ich bei aller Begeisterung den tatsächlichen Zustand unserer Welt aus den Augen verloren bzw. wollte ich nicht so genau hinschauen. Ich war ja schließlich damit beschäftigt, für die bessere Welt einzutreten, etwas Positives aufzubauen. Bedrohung habe ich nicht wahrgenommen bzw. habe sie verdrängt. Heute weiß ich, dass ich mir unbewusst verboten habe, den Gedanken einer kommenden Katastrophe und die damit verbundenen Gefühle zuzulassen.

Geändert hat sich das allmählich durch einzelne Erfahrungen wie z. B. eine Sequenz in meiner Tiefenökologie-Ausbildung, in es um die Problematik der Atomenergie, vor allem des Atommülls, ging. Nie zuvor hatte ich die gewaltige Dimension dieses Themas auch nur annähernd begriffen, und jetzt war ich auf einmal konfrontiert mit Gefühlen der Ohnmacht, Verzweiflung und Wut. Die Erkenntnis raubte mir schier den Atem.

Ein weiterer Schritt war ein Seminar über Ernährungssicherheit, das ich im Rahmen meines Interesses für regenerative Landwirtschaft besuchte. Hier erfuhr ich, dass unser industrielles Ernährungssystem äußerst fragil ist und Sicherheit in dieser Hinsicht eine Illusion. Bei dem Versuch, das Thema lokale Wirtschaftskreisläufe in meinem Wohnort unter Gleichgesinnten zu platzieren, kam die Frage auf, inwieweit man den Menschen „Angst machen“ dürfe, wenn man für eine Initiative werbe. (Ich hatte einen Flyer entworfen, in dem u. a. ausgesagt wurde, dass bei einem Zusammenbruch der globalen Lieferketten innerhalb von 3 Tagen die Supermarktregale leer seien). Da merkte ich, dass unter der Oberfläche eine verdrängte Wahrheit schlummerte, die keiner anschauen wollte.

Das waren alles kleine Weckrufe, die nur kurz wirkten. Sie waren aber in der Rückschau eine Vorbereitung auf das „große Erwachen“. Der entscheidende „point of no return“, d. h. der „Aufwachmoment“, der schließlich dauerhaft sein sollte, ereignete sich im Mai 2019 anlässlich der Europawahl. In den Nachrichten war von einem YouTube-Video die Rede, in dem ein junger Mann zur „Zerstörung der CDU“ aufrief und das zu einem großen Medienecho führte. Mein Partner und ich waren neugierig zu erfahren, worum es dabei ging und schauten uns das Video an. In seinem Beitrag erläuterte der YouTuber Rezo ausführlich und mit Belegen, wo wir als Menschheit in Bezug auf den Klimawandel stehen und dass wir auf eine Katastrophe zulaufen, wenn nichts getan würde. Seine Kritik richtete sich vor allem gegen die CDU, die bisher alle Initiativen zur Eindämmung der Katastrophe blockierte und er rief dazu auf, diese Partei bei der Europawahl nicht zu wählen.

Die Fakten, die Rezo zusammengetragen hatte, erschreckten uns zutiefst. Sollte es wirklich so schlimm sein? Stehen wir schon so weit vorne am Abgrund? Ich hatte das Thema Klimawandel zuvor zwar verfolgt, aber als Problem in der fernen Zukunft wahrgenommen – nicht als zeitlich direkt vor

unserer Tür stehend. Zwar versuchte ich seit langem ein umweltfreundliches Leben zu führen, jedoch nicht aufgrund einer wahrgenommenen Bedrohung, sondern aufgrund des Wunsches, so wenig Leid und Zerstörung wie möglich in der Welt zu verursachen.

Jetzt war auf einmal eine ganz konkrete Bedrohung im Raum. Unsere erste Reaktion war, einige der angegebenen Quellen zu studieren, um uns ein Bild zu machen. Dabei stellten wir fest, dass die maximal von Wissenschaftlern angegebene Zeit bis zum Klimakollaps zwölf Jahre betrug. Manche Szenarien liegen in ihrer zeitlichen Schätzung weit darunter. Das Entsetzen wuchs mit jeder Publikation, die wir lasen und steigerte sich noch durch die Erkenntnis, dass unsere Klimasituation den meisten in der Gesellschaft offenbar nicht bekannt war.

Auf die Erkenntnis folgte bei mir in den darauffolgenden Wochen eine Art Lähmung, ein Atem-Wegbleiben aufgrund der Dimension der Bedrohung und all ihrer Implikationen. Ich rang um Fassung, rang um das Begreifen einer Situation, die zu groß ist, um sie zu erfassen. Ich wurde immer wieder von Entsetzen gepackt, was noch dadurch schlimmer wurde, dass ich mich komplett ohnmächtig fühlte und was schließlich in Verzweiflung mündete. So ging das hin und her – ein Ritt über aufgewühltes Meer.

Auf diese Phase folgte das Trauern um den „Verlust der Unschuld“, um den Verlust der Vorstellung einer besseren Zukunft, um den Verlust des Glaubens an Fortschritt und Entwicklung zum Positiven. Früher war meine Einstellung: diese Welt ist zwar nicht perfekt, sie wird aber immer besser und ich arbeite daran mit. Jetzt dachte ich: diese Welt ist am Ende. Damit meine ich die industrielle Wachstumsgesellschaft. Es ist dies die Erschütterung der anthropozentrischen Weltsicht und das Anerkennen der unumkehrbaren Konsequenzen unseres Handelns. Aus Hoffnung wurde Annahme der Situation, der nüchterne Blick, den man gewinnt, nachdem man sich dem Schmerz gestellt hat. Der Schmerz verschwindet dadurch nicht. Man integriert ihn, er wird zum Teil von uns. Nichts ist jemals wieder so wie es zuvor war. Ich lebe seither mit dem Wissen um die bereits stattfindenden und kommenden Tragödien.

Mit diesem Bewusstsein trat Extinction Rebellion in mein Wahrnehmungsfeld, zuerst durch einen Zeitungsartikel, in dem es um Aktionen in Großbritannien ging. Es war darin die Rede von einer „Weltuntergangssekte“, die vor dem Aussterben der Menschheit warne. Der Name Extinction Rebellion löste in mir durch seine Drastik einen weiteren Moment der aufweckenden Irritation aus. Ich beschäftigte mich mit der Bewegung, da ich hier Gleichgesinnte zu finden hoffte, Menschen mit denen ich über meine Erkenntnis und über Möglichkeiten des Handelns sprechen konnte. Ich war enttäuscht über die Reaktion meines Umfelds auf mein „Erwachen“ (Freunde und Familie wollten nicht mit mir über eine mögliche Bedrohung sprechen) und erschrocken über die Uninformiertheit der Gesellschaft. Ich wollte daran mitwirken, die Situation bekannter zu machen. Zwei Dinge waren ausschlaggebend für meinen Eintritt in die Bewegung: ein Vortrag des Mitgründers Roger Hallam auf YouTube, in dem er die Situation mit unmissverständlichen Worten umriss („We are fucked“) und mögliche Wege des zivilen Ungehorsams aufzeigte. Und die wahrgenommene ganzheitliche Ausrichtung der Bewegung, die ich aus den Selbstbeschreibungen von Extinction Rebellion herauslas (Stichwort regenerative Kulturen).

Es folgten viele Monate anstrengender Versuche, meinen Platz bei XR zu finden. Die Ganzheitlichkeit, die mir wichtig war, fand ich in der deutschen Sektion der Bewegung nicht in dem Maße verwirklicht, wie ich es erwartet habe. Das Thema regenerative Kulturen führte in meinen Augen ein Nischendasein anstatt als Teil der DNA gelebt zu werden. O-Ton: „Nachhaltiger Aktivismus bzw. innere Arbeit sind zwar irgendwie wichtig, aber jetzt haben wir keine Zeit dazu, da wir gegen den Klimawandel kämpfen müssen.“ Eher rationalistisch orientierte Mitglieder („Follow the science“) bekämpften alle ganzheitlichen Initiativen, die sie als „esoterisch“ ansahen (z. B. Joanna Macy)

„Work that reconnects“). Das Planen und Durchführen von Aktionen hatte meist Vorrang vor der inneren Arbeit mit Gefühlen oder der Selbstreflektion.

Ich setzte mich für mehr Ganzheitlichkeit und innere Arbeit ein wie ich es auch schon früher in den Unternehmen getan habe, in denen ich arbeitete. In der bundesweiten XR-Gruppe für regenerative Kulturen fand ich zunächst so etwas wie eine Heimat, da ich hier die Gleichgesinnten traf, die ich gesucht hatte.

In meine Zeit bei Extinction Rebellion fällt die Begegnung mit dem Konzept der Deep Adaptation. Wie genau dies geschah, erinnere ich nicht. Wahrscheinlich hat jemand darüber im Gruppenchat gepostet. Ich las im Spätsommer 2019 den Aufsatz von Jem Bendell und war wie elektrisiert. Er sprach das aus, was auch bei mir Gedanke war: wir stehen nicht nur vor einem ökologischen, sondern auch vor einem sozialen Kollaps und wir müssen uns mit unseren Gefühlen auseinandersetzen, wenn wir zusätzliches Leiden vermindern wollen. Das war genau das, worum es mir schon so lange ging!

Ich fing an, alles zu dem Thema Kollaps zu rezipieren, was ich finden konnte und merkte schnell, dass dies schon seit Jahren im angelsächsischen Sprachraum behandelt wird, aber bisher nur wenig Widerhall in den deutschsprachigen Ländern gefunden hatte. Je mehr ich in die Thematik eintauchte, desto stärker wurde mir bewusst, wie tief tatsächlich diese „Deep Adaptation“ gehen muss, dass unser ganzes Da-Sein in der Welt als Menschen in Frage gestellt ist und wir eine Antwort auf diese neue Realität finden müssen, um nicht verrückt zu werden. Ein Zeitalter geht zu Ende, es wird das Anthropozän genannt, und wir Menschen sind zugleich Betroffene und Zeugen dieser Entwicklung. Vielleicht sind wir die erste Spezies, die ihr Aussterben bei vollem Bewusstsein antizipiert und erlebt.

Genauso wichtig wie meine Begegnung mit der Arbeit von Jem Bendell war meine zunehmende Wahrnehmung der Zerstörung von Leben in meinem direkten Umfeld. Nach dem zweiten Dürresommer in Deutschland war es für mich nicht mehr zu übersehen: unser Wald stirbt (und damit schließt sich der Kreis zum Anfang dieser Geschichte vor ca. 40 Jahren). Ich weinte um die gestorbenen Bäume, trauerte mit den überlebenden und kann seither einfach nicht mehr wegsehen. Je mehr ich diese Wahrheit und den damit verbundenen Schmerz zuließ, desto mehr nahm ich an Zerstörung wahr: das mit Glyphosat gelb-gespritzte Feld, die endlosen Monokulturen um unsere kleine Stadt, die das Trinkwasser mit Nitrat vergiften, die zunehmende Versiegelung von Flächen usw. – das alles ist Teil des ökologischen Kollaps. Hier gilt es Trauer, Schmerz und Verzweiflung bewusst zu fühlen. Letzten Endes geht es um das Leiden aller fühlenden Wesen, das wir uns bewusst machen müssen, um nicht weiter im anthropozentrischen Wahn zu leben. Falls Menschen die aufziehende Katastrophe überleben sollten, werden sie nur eine Chance haben, wenn sie diese Ideologie der Getrenntheit aufgeben und sich wieder als eingebettet in ein lebendiges Netz erleben können.

Seit 2019 biete ich nun schon zusammen mit meinem Lebenspartner Walter Workshops und Kreise an, in denen wir Menschen dazu einladen, sich der Unausweichlichkeit der Auflösung der Systeme mutig zu stellen und die damit verbundenen schwierigen Gefühle anzunehmen. Wir schaffen liebevolle Räume, in denen die schreckliche Wahrheit angeschaut werden darf und im Kreis mitfühlend gehalten wird. Wir schaffen Verständnis für die seelisch-emotionalen Prozesse, die in uns allen sowohl individuell als auch kollektiv wirken. Und wir unterstützen bei der Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsoptionen für sich selbst und für die Welt.

Dieser Text ist eine leicht veränderte Fassung eines Berichtes, den ich für die Studie von Chris Tröndle geschrieben habe: ***The End of the World as we know it. Hope, Despair, and Action among Deep Adapters.***