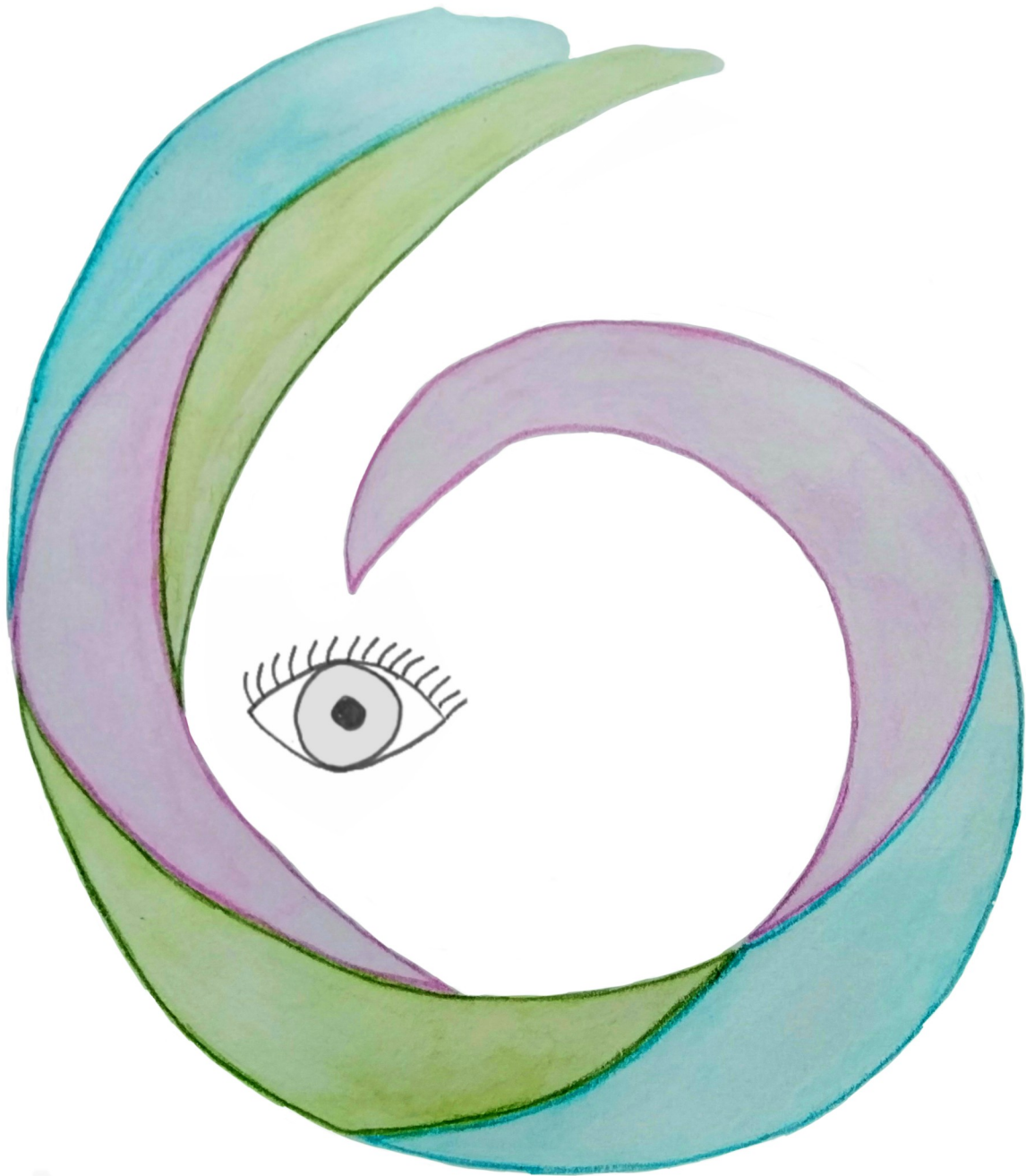




Tiefe Anpassung

Der Weg der *Tiefen Anpassung*

Wir leben in disruptiven Zeiten. Multiple Krisen (ökologisch, ökonomisch, gesellschaftlich, politisch, spirituell) überschatten unsere Tage und fordern uns radikal in unserem Dasein in der Welt heraus. Wenn wir den Klimakollaps, die Zerstörung des planetaren Ökosystems, das Ende unserer Zivilisation oder gar das Aussterben der Menschen als Möglichkeit nicht mehr ausschließen: was macht das mit uns? Wie können wir uns an eine solch unvorstellbare Situation anpassen – wie können wir sie überhaupt *denken*? Wie sollen wir dann leben? Gibt es Hoffnung? Können wir noch etwas tun? Was ist der Sinn des Ganzen?

Für viele Menschen auf dieser Erde ist Kollaps und Chaos schon seit Generationen Normalität, nicht zuletzt verursacht durch die Lebensweise von uns Menschen im globalen Norden. Und jetzt kommen auch für uns hier die Einschläge näher: Dürresommer, Hochwasser, Pandemie – um nur einige Stichworte zu nennen.

Was ist, wenn die uns vertraute Welt zusammenbricht? Es brechen natürlich ständig irgendwo Welten zusammen - ganz individuell (z. B. durch eine Krebsdiagnose) oder für eine Gruppe von Menschen (z. B. die Menschen im Ahrtal). Worum es uns hier geht, ist die *globale* Dimension, die umfassende Auflösung von Systemen und Strukturen – oder wie dies häufig genannt wird: *das Ende der Welt wie wir sie kennen*. Jetzt kann immer weniger verdrängt werden, dass unser modernes ausbeuterisches Dasein auf der Erde - das der westlichen industriellen Zivilisation - an ein Ende gekommen ist.

Unmöglicher Wegweiser für unkartiertes Gebiet

Die *Tiefe Anpassung* geht von der Prämisse aus, dass wir uns global in einer nie zuvor dagewesenen Situation befinden.

You have come to the shore. There are no instructions.
Denise Levertov

Diese Situation ist wie ein Gebiet, für das es keine Landkarte gibt. Deshalb kann der Versuch, eine Orientierung in diesen Zeiten anbieten zu wollen, nur als Paradox beschrieben werden – als „unmöglicher Wegweiser“.

Mit dieser Haltung der „Maplessness“¹ oder auch des „Nicht-Wissens“ arbeiten wir im Feld der *Tiefen Anpassung*. Eine Landkarte bietet nur trügerische Sicherheit und gaukelt Kontrolle bloß vor. Der moderne Mensch denkt, wenn er etwas vermessen und kartiert hat, wisse er wie etwas *ist*.

Niemand kann jedoch wissen, wohin uns unser Weg führt, was genau passieren wird, wie herausfordernd sich alles entwickeln wird. Es gibt Tendenzen, jedoch keinerlei Gewissheit, keinerlei Sicherheit. In unserer westlichen Kultur sind wir darauf geprägt, dass es für jede Frage eine Antwort, für jedes Problem eine Lösung gibt. Bei der *Tiefen Anpassung* geht es jedoch eher darum, mit den Fragen zu sein, anstatt nach schnellen und einfachen Antworten zu greifen, und somit zu lernen, radikale Unsicherheit und Ungewissheit auszuhalten.

Vielleicht ist es so, dass wir dann zu unserer wahren Arbeit gelangt sind, wenn wir nicht mehr wissen, was wir tun sollen, und dass wir dann unsere wirkliche Reise angetreten haben, wenn wir nicht mehr wissen, wohin wir gehen sollen.
Wendell Berry

1 Diesen Begriff, übersetzt etwa „Landkartenlosigkeit“ haben wir von Katie Carr aus dem Deep Adaptation Forum übernommen: <https://deepadaptation.ning.com/>

Alles beginnt mit einer Erkenntnis und einer Entscheidung

Am Anfang des Weges der *Tiefen Anpassung* steht die Erkenntnis, dass wir uns in multiplen Krisen befinden. Diese führen zu einem sozial-ökologischen Kollaps, der bereits im Gange ist und eine Rückkehr zum vorherigen Status ist nicht mehr möglich. Vieles (z. B. Zehntausende von Spezies) ist schon verloren, vieles liegt im Sterben (z. B. Ökosysteme) und vieles wird in Zukunft zerstört werden (s. Auswirkungen des Klimakollaps). Diese Zerstörung der ökologischen Sphäre ist nicht mehr aufzuhalten und hat bereits heute massive Störungen weiterer Systeme (soziale, wirtschaftliche, politische usw.) zur Folge – die CoViD-19-Pandemie ist dafür ein Paradebeispiel.



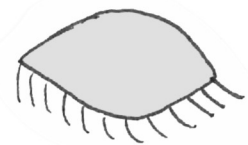
Die Erkenntnis dieser tragischen Situation kann das Ergebnis eines persönlichen, teilweise lebenslangen Prozesses sein (z. B. durch eine Biografie im Umweltschutz). Sie kann aber auch in Form eines plötzlichen „Aufwachens“ geschehen, etwa in der Art, dass man verschiedene scheinbar unabhängige Fäden verknüpft und auf einmal ein Ganzes sieht.

Der Erkenntnismoment kann als ein kurzes Aufblitzen eintreten, das schnell vorübergeht, weil psychologische Abwehrmechanismen aktiviert werden. Dies kann sich im Laufe der Zeit wiederholen, je nachdem wie stark oder schwach unsere Verdrängungs- und Verleugnungsfähigkeit ist. Oder es kann für lange Zeit unterdrückt bleiben. Im Moment ist es noch eine individuelle, bewusste Entscheidung, ob ich mich der Realität stelle oder nicht. Dies wird in Zukunft vermutlich immer weniger in unserer Hand liegen, da die Dimension der Geschehnisse größer sein könnte als die Stärke unserer Abwehrmechanismen.

Formen von Verdrängung, Vermeidung und Verleugnung

Diese Strategien treten in verschiedenen Formen auf und sind oftmals gar nicht als solche erkennbar.

Aktionismus: wir springen von dem beängstigenden Erkenntnismoment direkt in die Handlung, denn wir wollen etwas „tun“, egal was, um nicht fühlen zu müssen.



Ablenkung und Betäubung: wir denken lieber gar nicht erst über die Probleme der Welt nach, sondern beschäftigen uns mit anderen Dingen: Reisen, Urlaub, Hobbies, Arbeiten, Karriere, Shoppen, Parties, Essen, Sex, Netflix, SocialMedia, Alkohol, Medikamente, Drogen usw.

„Business as usual“: wir tun einfach so, als wäre nichts. „Die Welt ist doch gar nicht so schlecht und wir leben im besten Wirtschaftssystem, in der besten Demokratie und in einem der reichsten Länder der Welt. Wo ist das Problem?“

Glaube an Rettung durch andere: in Form von technischen Lösungen wie Geo-Engineering, erneuerbare Energieträger, Aufforstungsprogramme, Kunstfleisch etc. oder als spirituelle Fantasien („der kollektive Bewusstseinssprung der Menschheit steht kurz bevor“, „die Lichtwesen leiten gerade die nächste Stufe der Evolution ein“ u. ä.).

Verhandeln: Bestreben alles „richtig“ zu machen: „ich lebe vegan, fahre kein Auto, fliege nicht, lebe verpackungsfrei, ziehe mein eigenes Gemüse usw. - das muss doch am Ende gut ausgehen.“

„Hoffungserzählungen“: soziale, politische, ökologische und spirituelle Utopien wie sie etwa in den Begriffen „der Große Wandel“ (Joanna Macy) oder „die schönere Welt, die unser Herz kennt“ (Charles Eisenstein) zum Ausdruck kommen. Dabei sind nicht die Autor:innen dieser Gedanken und auch nicht die Utopien an sich zu kritisieren (ganz im Gegenteil), sondern das, was Menschen

daraus machen, die diese Ideen zur Vermeidung schmerzlicher Gefühle benutzen.

Wir alle können im Schmelztiegel des Klimachaos neue Wege finden, die Erde und die Menschheit zu lieben. Weil es keine Rettung der Welt geben wird, wenn wir sie nicht zuerst fühlen. Und indem wir alles Leben lieben, egal was passiert, existiert bereits eine schönere Welt.
Malika Virah Sawmy²

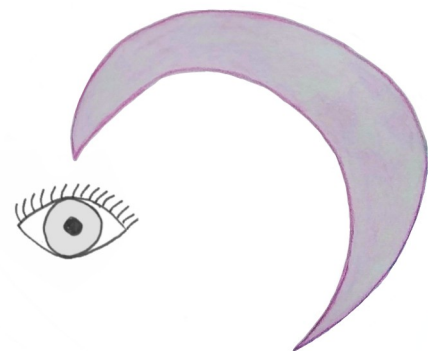
Gewaltvolle Angstabwehr: Es handelt sich hierbei nicht eigentlich um eine Verleugnung des Zustands der Welt, sondern im Gegenteil eher um eine ziemlich klare Sicht auf den Kollaps. Die Angst, die aufgrund der Tragödie unserer Welt ganz natürlich ist, wird durch die Konzentration auf rein persönliche Überlebentechniken abgewehrt. Der Schutz von Eigentum, Sicherheit und Ansprüchen soll um jeden Preis (auch mit Waffengewalt) sichergestellt werden. Hier sind z. B. die sogenannten „Prepper“ zu nennen, die sich häufig im rechtsextremen Milieu bilden und deren „Lösung“ in einem „Überleben des Stärkeren“ besteht.

Jede:r von uns „verfällt“ einer oder mehreren der beschriebenen Strategien von Zeit zu Zeit oder wählt sie bewusst, um sich eine kleine Auszeit aus dem Krisenmodus zu verschaffen. Diese Beschreibungen sollen lediglich helfen das Bewusstsein zu schärfen und sind nicht als absolut zu sehen.

Entscheiden wir uns nachhaltig dafür, die Augen nicht mehr vor der Tragödie unserer Welt zu verschließen (oder ist uns dies einfach nicht länger möglich), sind wir bereit für den ersten Schritt in die *Tiefe Anpassung*.

Schritt 1: Innehalten und Fühlen

Damit beginnt ein Prozess, der prinzipiell nicht abschließbar ist, da es kein Ziel gibt und es kein Ergebnis zu erreichen gilt wie etwa „vollständig angepasst zu sein“. Das wäre nicht erstrebenswert, da „angepasst“ einen statischen Zustand beschreibt, der weder unserem eigenen noch dem Wesen unserer Welt entspricht. Alle lebenden Systeme sind ständig im Fluss, reagieren auf ihre Umwelt, nichts im Universum ist jemals „fertig“. *Tiefe Anpassung* heißt also, sich von Moment zu Moment immer wieder neu auszurichten,



Im Moment zu sein erfordert Innehalten und Hingabe an das was IST – ob uns das was IST gefällt oder nicht. Damit ermöglichen wir auch unangenehmen, meist unerwünschten, Gefühlen an die Oberfläche zu kommen. Ein wichtiger Bestandteil der *Tiefen Anpassung* ist es, sich nicht gegen diese Gefühle zu wehren, sondern sie einzuladen. Denn nur wenn wir sie anschauen und halten, werden wir nicht von ihnen bestimmt. So wächst die Wahrscheinlichkeit von bewusstem Handeln anstelle reflexhafter Reaktivität, d. h. potenzell weniger Gewalt und weniger Leiden in schwierigen Zeiten, weil unsere Selbstregulationsfähigkeit gestärkt ist.

Dies gelingt am besten in Gemeinschaft mit anderen, denn so können wir uns gegenseitig halten, und wir merken, dass wir nicht allein sind. Es ist hier u. a. sehr viel Trauerarbeit nötig. Trauer um das, was wir schon verloren haben und um das, was im Sterben liegt. Auch Gefühle wie Angst, Wut, Verzweiflung und Ohnmacht wollen angeschaut werden. Alles ist eingeladen, auch unsere Taubheit, unser Widerstand und unsere Abwehrmechanismen, denn nur so können wir sie integrieren und größere Ganzheit unserer selbst erlangen.

Hingabe an das was IST, heißt nicht gutheißen, heißt nicht Passivität. Im Gegenteil. Psychologie,

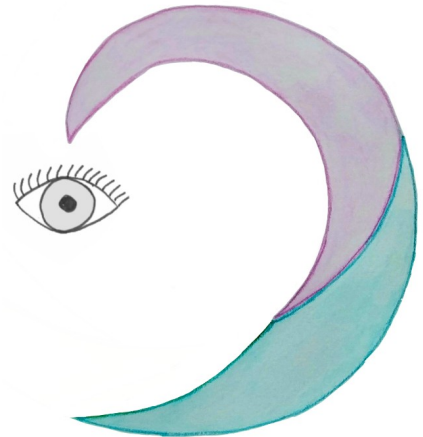
² <https://www.deepadaptation.info/why-make-time-to-feel-when-there-is-a-world-to-save/>

Philosophie und persönliche Erfahrungen vieler Menschen zeigen: nur durch Annahme dessen was ist und Integrieren *aller* unserer Gefühle dazu können wir nachhaltig handlungsfähig sein, können wir stark und resilient bleiben, können wir liebevolle Antworten finden auf die vielen Zusammenbrüche, die jetzt gerade geschehen und noch geschehen werden. Wie sollten wir sinnvolle Antworten finden, wenn wir Teile von uns abgespalten haben?

Schritt 2: Das Feld der Tiefen Anpassung erkunden

Wenn wir uns der Möglichkeit eines sich entfaltenden ökologischen und soziale Kollaps stellen, tauchen Fragen auf: *Was jetzt? Wie kann ich im Bewusstsein der Tragödie unserer Welt weiterleben? Wie WILL ich weiterleben?* etc. Nun beginnt das Erkunden verschiedener Feldbereiche. Je nachdem wohin ich mich gezogen fühle oder wo ich mich zu Hause fühle, können diese intellektueller, emotionaler, körperlicher oder spiritueller Natur sein. Diese Feldbereiche können wir erforschen, um Antworten auf die obigen Fragen zu finden und uns innerlich neu zu verorten.

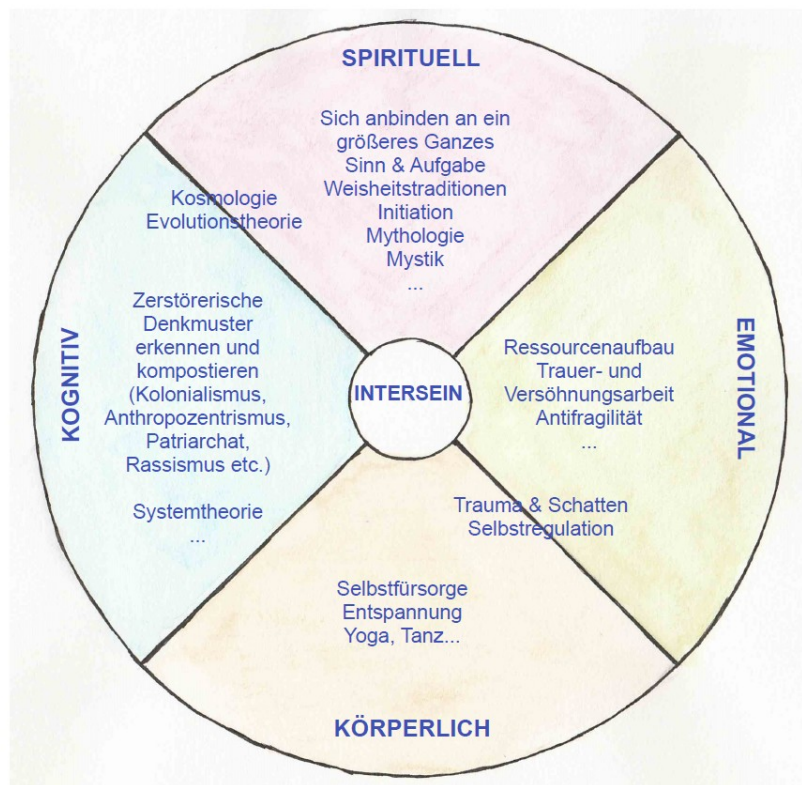
Im *intellektuellen* Feldbereich kann ich z. B. verstehen lernen, was Kolonialismus mit unserer Situation zu tun hat und wie koloniale Muster auch in mir wirksam sind. Im *emotionalen* Bereich kann ich mich darum bemühen, meine Selbstregulationsfähigkeit zu stärken, um mit herausfordernden Situationen besser umgehen zu können. Im *körperlichen* Feldbereich kann ich erforschen, wie ich gut für mich Sorge oder wie ich mich mehr in der Welt verkörpern kann. Und schließlich kann ich mich im *spirituellen* Feldbereich fragen, ob es einen Sinn in dem Ganzen gibt, warum ich gerade jetzt auf der Erde bin und was meine Aufgabe sein könnte. Dies alles sind nur Beispiele.



Was bedeutet das alles? Gibt es einen Sinn? Wozu bin ich hier?

Das Feld der Tiefen Anpassung

Wie und warum sind wir in diese Lage gekommen?



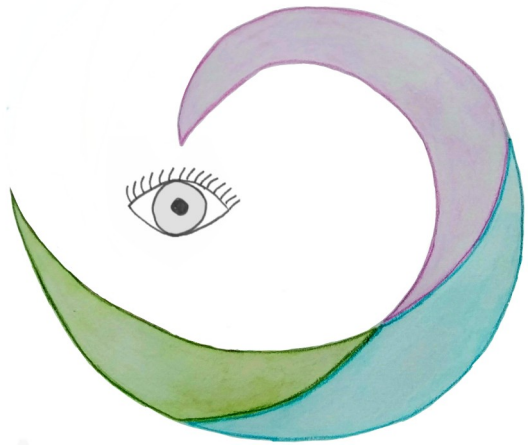
Wie navigiere ich durch den Kollaps ohne verrückt zu werden?

Wie kann ich mich im Lebensnetz verkörpern?

Schritt 3: Sein und Handeln im Bewusstsein des Kollapses

Während des Suchprozesses nach Antworten stellt sich allmählich eine Neuverortung ein und wir beginnen *Kollaps-bewusste* Handlungsmöglichkeiten und Seinsweisen zu erkunden. Wir sammeln Ideen, wie wir liebevoll in unserer kollabierenden Welt wirken und dem Leben dienen können.

Hilfreich ist dabei, von der Zukunft her zu fragen: *wer will ich gewesen sein am "Ende der Welt wie wir sie kennen?"* - als Individuum, als Mitglied der Menschengemeinschaft und als Teil des planetaren Lebensnetzes. Es kann sein, dass sich mein Leben äußerlich stark verändert, weil ich nun andere Prioritäten setze (z. B. *Will ich noch Karriere machen? Macht es Sinn, auf einen Beruf hin zu studieren, den es in Zukunft vermutlich nicht mehr geben wird? Möchte ich Kinder bekommen? Welcher Form des Aktivismus will ich mich verschreiben?*) Es kann aber auch sein, dass sich vor allem innerlich etwas verändert, z. B. an der Weise wie ich in der Welt bin, dass ich vielleicht mehr als früher die Kostbarkeit unserer lebendigen Mitwelt wahrnehme und ehre.



Die Aufgabe

Das Erkunden von Seins- und Handlungsweisen führt schließlich in die Frage nach dem „Wozu?“. *Tiefe Anpassung*, wie wir sie verstehen, bringt uns in Mitverantwortung für die Welt, indem wir:

Leiden vermeiden/vermindern durch

- Bewahren dessen, was uns kostbar ist
- Loslassen dessen, was die Situation verschlimmert
- Wiederherstellen dessen, was uns bei den kommenden Schwierigkeiten helfen kann
- Versöhnen bzw. Frieden schließen im Angesicht unserer gemeinsamen Sterblichkeit³

Wo möglich: zu mehr Lebendigkeit beitragen durch

- Regeneration
- Integration/Ganzwerdung
- Verbindung/Intersein
- Freude, Schönheit und Dankbarkeit kultivieren
- „buen vivir“⁴

Wo nötig: in Würde gehen (lassen)

- Vergänglichkeit akzeptieren/Trauerarbeit
- Kompostierung
- „buen morir“ (*gutes Sterben*)

Leidvolle Szenarien, wie wir sie aus Hollywood-Katastrophenfilmen kennen, werden in unserem Leben immer wahrscheinlicher. Und dennoch können wir immer noch dem Leben dienen, können wo möglich zu Heilung und Regeneration beitragen, und wo nicht, liebende Trauerarbeit leisten. Und schließlich könnte es auch unsere Aufgabe sein, als Menschen in Würde zu gehen, d. h. nicht noch mehr lebendige Welt mit uns in den Abgrund zu reißen, nur um länger als "die anderen" zu überleben.

3 Siehe die sogenannten 4 R's nach Jem Bendell (Resilience, Relinquishment, Restoration, Reconciliation).
<https://lifeworth.com/DeepAdaptation-de.pdf>

4 Eine anschauliche Erläuterung des Begriffes gibt es hier: <https://www.bundjugend.de/buen-vivir/>

Der Gang in das Unbekannte

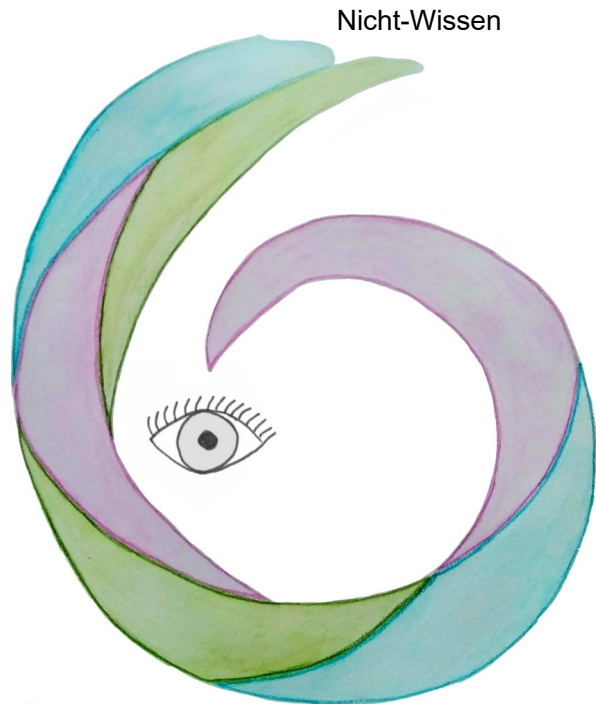
Wie bereits erläutert ist der Prozess der *Tiefen Anpassung* langfristig und grundsätzlich nicht abschließbar. Tatsächlich endet er dann, wenn unsere Lebenszeit zu Ende ist. Wir können nicht "zurück" zu einer früheren "Normalität" (was auch immer das heißen mag). Wir sind nun präsent in der Tragödie und können nicht mehr verdrängen, was sich vor unseren Augen abspielt.

Die einzelnen beschriebenen Phasen wiederholen sich zyklisch. D. h. ich kann immer wieder ins **Innehalten und Fühlen** kommen, z. B. wenn es besonders nahegehende Ereignisse in der näheren oder fernerer Welt gibt, die meine bewusste Präsenz verlangen oder auf sich ziehen. Ferner ist das **Feld der Tiefen Anpassung** so weit (weil es alle Aspekte unseres Daseins betrifft), dass ich mich immer wieder **erkundend** dort bewegen und neue Antworten finden kann. Damit gehe ich wieder ein Stück tiefer, **bin und handle „kollapsgefährdet“**, verschreibe mich vielleicht neuen Aufgaben, bis vielleicht wieder eine **Innehalte-Phase** kommt usw. Auch müssen die einzelnen Phasen nicht zwangsläufig hintereinander ablaufen, sondern können genauso gut gleichzeitig geschehen und auch die Reihenfolge ist nicht zwingend.

Wohin uns dieser Weg führen wird, bleibt verborgen. Wir haben uns für das Nicht-Wissen und für den Gang ins Unbekannte entschieden, da unsere Situation diesen mutigen Schritt erfordert und die Alternative zerstörerische Verdrängung und Verleugnung wäre. Wir können uns nur immer wieder bewusst neu verorten, Antworten für den Moment finden und dann Schritt für Schritt weitergehen – in einer liebevollen, tragenden Gemeinschaft.

Wir gehen den Weg nicht hoffnungslos, sondern hoffnungsfrei, denn Hoffnung ist für uns ein trügerisches Konzept, das seine Kraft aus Wünschen für die Zukunft zieht, auf die wir keinen direkten Einfluss haben. Der gegenwärtige Augenblick ist alles, was wir jemals gestalten können. Deshalb ist für uns die Frage nach Hoffnung nicht die richtige Frage. Wir gehen vielmehr im *Vertrauen* darauf, dass das, was wir *gegenwärtig* tun, Sinn macht, egal wie die Zukunft aussehen mag. Am Rande des Abgrunds werfen wir im Abstieg Samen für die Zukunft aus, nicht wissend, ob auf der anderen Seite frisches Gras wachsen wird und ob wir dieses noch sehen werden oder nicht.

Wir im Netzwerk sind selbst auf dem Weg, selbst im Prozess der Tiefen Anpassung. Wir sind Menschen mit Verletzungen, Unsicherheiten, Ängsten, Schatten, Anhaftungen und Abhängigkeiten. Wir erkunden das Feld der *Tiefen Anpassung* schon eine Weile. Wir teilen das, was wir dabei gefunden und für nützlich befunden haben. Wir sind Gefährten auf dem Weg, Impulsgeber, Mit-Lernende, Raum öffnende und Raum haltende.



Nicht-Wissen

Das Netzwerk *Tiefe Anpassung* als Foyer

Den Raum, den wir als Netzwerk *Tiefe Anpassung* öffnen und halten, sehen wir als Foyer, in das alle eingeladen sind, die Gemeinschaft, Unterstützung und Orientierung im Kollaps suchen. Eine Gemeinschaft von „bewusst Kollabierenden“ wachsen zu lassen ist eines unserer Herzensanliegen. Hier im hell erleuchteten Raum des Foyers können wir immer wieder zusammenkommen, um uns gegenseitig zu halten und zu spüren, dass wir nicht allein sind.

Wir wollen zudem thematische Impulse anbieten, die wie vom Foyer ausgehende Portale in weitere Felder sind, welche wir als hilfreich ansehen. Die einzelnen Themen werden wir in den nächsten Jahren nach und nach durch Workshop- und Kursangebote abbilden. Diese Angebote werden Einblicke in die jeweiligen Themen im Licht der *Tiefen Anpassung* bieten. Für vertiefende oder weiterführende Erfahrungen stellen wir im Anschluss Informationen zu Fachexpert:innen und deren Angeboten zur Verfügung.



Um eine gute gemeinsame Basis für das Erkunden der Themenräume zu schaffen, bieten wir ab Frühjahr 2022 Grundlagenworkshops (Präsenz und Online) an. Diese unterscheiden sich vom vierwöchigen Online-Kurs dahingehend, dass sie weit umfassender und intensiver als jener sind.

Die *Tiefe Anpassung* Gemeinschaft organisiert und verbindet sich zur Zeit in Form einer Telegram-Gruppe. Der Zugang zur Gruppe ist möglich durch die Teilnahme an unserem vierwöchigen Online-Kurs oder an unserem künftigen Intensiv-Basismodul. Wir freuen uns über neue Mitglieder, die an unserem Gemeinschaftsnetz mitweben.

Das ist typisch für diese Zeit. Alles wird aufgedeckt. Das macht uns alle unsicher. Unsere Knie zittern und unser Magen ist in Aufruhr. Wir als Spezies mögen das nicht. Aber die Schulung des Bodhisattvas besteht darin, langsam fähig zu werden, dieses Auseinanderfallen zu halten, mit weit geöffneten Augen, mit weit geöffnetem Herzen. Was wir tun - das ist die Zukunft.

Pema Chödrön