

## Tiefe Anpassung – wie geht das?

- 1) Stelle Dich dem, was *ist* – mit allen Gefühlen, die das mit sich bringt. Widerstehe dem Impuls, in die Aktion zu springen. Bleibe. Beobachte, wenn Abwehr oder Taubheit auftauchen.
- 2) Verstehe, warum das „Problem“ mit unserem anthropozentrischen, reduktionistischen Verständnis unlösbar ist, und hinterfrage Konzepte wie „Problem“, „Krise“ und „Lösung.“ Lade Nicht-Wissen und „Maplessness“ ein, Deine ständigen Begleiter zu sein.
- 3) *Own and heal your shit* – Erkenne *dass, warum* und *wie* die toxischen Muster (Deine individuellen und die kollektiven) in Dir wirken, nimm sie an und beginne sie zu integrieren, um größere Ganzheit in Dir und in der Welt zu schaffen.
- 4) Baue innere und äußere Ressourcen auf und erweitere Deine Kapazität, Schwieriges halten zu können.
- 5) Bemühe Dich um die Erfahrung Deiner Verflochtenheit („Intersein“) mit der lebendigen Mit-Welt. Verkörpere und verbinde Dich bewusst mit der Erdgemeinschaft.
- 6) Lerne, mit anderen auf lebensförderliche Weise zusammen zu sein. Hilf mit, resiliente Gemeinschaften aufzubauen, um Euch in den kommenden Stürmen gegenseitig halten zu können.
- 7) Steige aus der Erzählung der Modernität aus. Spiele immer weniger mit. (De-investiere Deine Zeit, Energie, Aufmerksamkeit, Geld etc.)
- 8) Kultiviere Dankbarkeit für das, was Dir gegeben ist. Schaffe Freude und Schönheit in einer zerbrechenden Welt.
- 9) Diene dem Leben. Trage zu mehr Lebendigkeit bei. Handle lebensförderlich. Versuche so wenig wie möglich weitere Zerstörung und Leiden hinzuzufügen und halte es gleichzeitig aus, dass es Dir nicht vollständig gelingen wird. Streiche den Begriff „Schuld“ aus Deinem Vokabular und widerstehe der Versuchung, ein unschuldiger Mensch sein zu wollen.
- 10) Versöhne Dich mit der Vergänglichkeit – Deiner eigenen und der jedes Lebewesens. Betraue das, was stirbt. Setze dich mit Deinem eigenen und dem kollektiven Tod auseinander und verlasse diese Erde, wenn es soweit ist, in Würde. Wisse, dass die Essenz des Lebens unendlich ist. Werden und Vergehen ist der tiefste Urgrund allen Seins.

