

16. 03. 2021

Tiefenökologie

Dr. sc. ETH Marc Baumgartner
Psychotherapeut und Laufbahncoach

Viele von uns sorgen sich um die Entwicklungen in der Welt: Politische Spannungen, Ungleichheit und Klimakrise haben sich weiter verschärft. Am stärksten leiden darunter die Menschen, die ohnehin schon wenig haben. Deshalb brauchen wir einen grossen Wandel, eine sozial-ökologische Transformation. Viele Menschen in der Schweiz und weltweit sind sich dessen bewusst. Sie alle sind überzeugt: Eine wirkliche Verbesserung der Situation ist nur möglich, wenn auch wir uns verändern.

Für den dringend nötigen äusseren Wandel tut auch ein innerer Wandel Not, wenn ersterer zu einer nachhaltigen Gesellschaft führen soll. Bei dem inneren Wandel geht es um das Wiedererlangen der inneren Einheit von Mensch und Natur, um individuelle und gemeinschaftliche Heilung von Zerrissenheit, Verwundungen und Abgetrenntheit. Der geforderte sozial-ökologische Wandel bekommt eine ganz andere Kraft, wenn er aus dem inneren Bewusstsein des Einzelnen und der Gemeinschaft heraus geschieht.

Was ist Tiefenökologie?

Tiefenökologie ist eine praxisorientierte Naturphilosophie, die die Gesamtheit aller Lebewesen und die Erkenntnis, dass alles Leben miteinander verbunden ist, einschließt. Tiefenökologie, auf Englisch "Deep Ecology", betrachtet die Erde als lebendigen Organismus – Gaia. Jedem Organismus kommt ein Eigenwert zu, der unabhängig vom Menschen ist. Dies unterscheidet sie von einer sogenannten "shallow ecology", bei der die Natur einen instrumentellen Wert

zur Erhaltung der Menschheit hat. Tiefenökologie verbindet Ökologie, Spiritualität und Psychologie.

Tiefenökologie hat keine konkreten Handlungsanweisungen oder ultimativen Wahrheiten anzubieten. Sie ist aber eine radikale Kritik an den Grundüberzeugungen unserer modernen Gesellschaft. Sie möchte der Entfremdung des Menschen von sich selbst sowie von der Gemeinschaft aller Lebewesen entgegenwirken. Dafür öffnet die Tiefenökologie neue Erfahrungsräume, die den Menschen wieder mit sich selbst und der Ganzheit allen Seins verbindet. Existentielle Fragen wie: "Wer bin ich?", "Woher kommen wir?", "Welchen Platz nehme ich innerhalb dieser Gesamtheit allen Lebens ein?" und "Was ist unsere Aufgabe in der heutigen Zeit?" sollen aus der inneren Tiefe heraus beantwortet werden können.

Die Tiefenökologie führt den Menschen über die Grenzen des Individuums hinaus und lässt ihn das "ökologische Selbst" entdecken. Der Ansatz der Tiefenökologie fördert das persönliche Wachstum im Rahmen des In-Beziehung-Seins mit allen Lebewesen. "Wenn man Tiere töten kann, so kann dieselbe Einstellung auch Menschen töten. Es ist dieselbe Geisteshaltung, die sowohl die Natur ausbeutet als auch Kriege verursacht." (Satish Kumar)

Entstehung der Tiefenökologie

Der Begriff "Deep Ecology" (Tiefenökologie) stammt von dem norwegischen Philosophen Arne Naess, der diesen Begriff erstmalig 1973 in dem Artikel "The Shallow and the Deep" des Journals "Inquiry" benutzte. 1999 sagte Arne Naess in einem Interview: "Tiefenökologie (...) ist eine Bewegung, in der man nicht nur Gutes für den Planeten im Interesse der Menschen tut, sondern auch im Interesse des Planeten selbst. Das heißt, man betrachtet den Globus als Einheit und spricht über die einzelnen Ökosysteme. Man versucht, sie am Leben zu erhalten als ein Wert an sich, das heißt, in deren eigenem Interesse, (...) ohne dabei an (...) sein eigenes Vergnügen zu denken. Tiefenökologie geht von dem spirituellen Standpunkt aus, der besagt, dass alle Lebewesen wertvoll sind und somit Schutz vor der Zerstörung durch Milliarden von Menschen benötigen. (...)

Es ergibt sich also eine ganzheitliche Betrachtungsweise, das heißt, eine Betrachtung der Natur und der Beziehung der Menschheit zur Natur, die eine grundlegende Haltung und Freude an der Natur mit dem Verhalten in der Gesellschaft für die Natur vereint."

Arne Naess fasste acht Kernaussagen der Tiefenökologie zusammen:

- Das Wohlbefinden und Gedeihen menschlichen und nichtmenschlichen Lebens auf der Erde hat Wert in sich. Dieser Wert ist unabhängig von der Nützlichkeit der nicht-menschlichen Welt für menschliche Zwecke.
- Reichtum und Vielfalt an Lebensformen tragen zur Realisierung dieses Wertes bei und stellen ebenfalls Werte in sich selbst dar.
- Menschen haben kein Recht, diesen Reichtum und diese Vielfalt zu beeinträchtigen, außer um lebensnotwendige Bedürfnisse zu befriedigen.
- Das Gedeihen menschlichen Lebens und menschlicher Kulturen verträgt sich nur mit einem massvollen Bevölkerungswachstum, bzw. -rückgang. Das Gedeihen nicht-menschlichen Lebens bedarf sogar einer solchen Entwicklung.
- Die gegenwärtigen menschlichen Eingriffe in die nicht-menschliche Welt sind unangemessen, und die Situation verschlechtert sich ständig.
- Die Politik muss deshalb geändert werden. Diese Veränderung betrifft grundlegende ökonomische, technologische und ideologische Strukturen. Der daraus resultierende Zustand der Welt wird entscheidend anders sein als der gegenwärtige.
- Die ideologische Veränderung liegt hauptsächlich darin, Lebensqualität anzuerkennen, anstatt an einem immer weiter wachsenden Lebensstandard festzuhalten. Es wird eine tiefe Sensibilität gegenüber dem Unterschied zwischen Quantität und Qualität geben.
- Diejenigen, die die vorangehenden Punkte unterstützen, sollen sich um die dazu notwendigen Veränderungen direkt oder indirekt bemühen.

Tiefenökologie ist also eine Art der ökologischen Philosophie, die auf ein ökologisches Gleichgewicht und einen tiefgehenden Wandel des menschlichen

Bewusstseins ausgerichtet ist. Tiefenökologie möchte diesen Transformationsprozess jedes einzelnen Menschen fördern. Im Gegensatz dazu beschränkt sich der konventionelle Umweltschutz darauf, Reparaturen an geschädigten Ökosystemen vorzunehmen, was lediglich die Geschwindigkeit der Zerstörung verringert. Konventioneller Umweltschutz fördert nicht den notwendigen grundlegenden Wandel im Umgang der Menschen mit der Natur. Arne Naess bezeichnete diese Art der Umweltpolitik als "oberflächliche Ökologie" (Shallow Ecology).

The Work That Reconnects

Auf der Basis von ganzheitlicher Wissenschaft, Psychologie und spirituellen Traditionen hat die amerikanische Aktivistin und Systemtheoretikerin Joanna Macy das theoretische Konzept der Tiefenökologie um praktische Übungen erweitert. „Die Arbeit, die wieder verbindet“ (The Work that Reconnects), wie Macy es nennt, will nicht nur begreifbar sondern auch erfahrbar machen, dass alles miteinander verbunden ist: Dies kann Kraft und Hoffnung geben und zu mutigem Handeln inspirieren. Ihr Ansatz, der weltweit gelehrt und geübt wird, hat folgenden Aufbau:

1. **Ressourcenarbeit:** Was trägt und erfüllt? Was macht dich lebendig? Wofür bist du dankbar?
2. **Verzweiflungsarbeit:** Raum für die Verarbeitung belastender Gefühle wie Zukunftsängste oder Ohnmacht. Sie verlieren damit ihre lähmende Kraft.
3. **Tiefgehendes Erleben der Verbundenheit und vertiefte Wahrnehmung des eigenen Selbst:** Durch Übungen wie Traumreisen oder fiktive Dialoge mit den Nachfahren weitet sich das Zeitbewusstsein aus. Es entsteht Raum für das "ökologische Selbst", welches sich in Verbundenheit sieht.
4. **Integration in den eigenen Alltag:** Das Ziel der tiefenökologischen Bildungsarbeit ist es, Menschen zum Handeln zu bringen.

Die Zeit des „großen Wandels“

Macy sieht die Zeit, in der wir momentan leben, als eine des großen Wandels, in der die Menschheit vor nie zuvor da gewesenen Herausforderungen steht: Bedrohungen wie Klimawandel, Artensterben, die Zerstörung von Wäldern und Böden, die Versauerung der Ozeane und auch die zunehmenden sozialen Konflikte führen uns vor Augen: die Welt, wie wir sie kennen, geht zu Ende.

Gleichzeitig verfügen wir über ein riesiges Wissen und unzählige Möglichkeiten, die menschliche Zivilisation von einer lebenszerstörenden in eine lebenserhaltende umzuwandeln. Neuere Erkenntnisse z. B. aus der allgemeinen Systemtheorie und Quantenphysik widerlegen das mechanistische Weltbild und bestätigen, was alte spirituelle Traditionen längst wussten: Dass die Welt aus einem Netzwerk von Beziehungen und lebendigen Systemen besteht, die alle durch den Fluss von Energie und Information miteinander verbunden sind. Einem Netzwerk, das in über 4 Milliarden Jahren Erdgeschichte entstanden ist, sich über die Jahrtausende immer weiter verfeinert hat und über große Selbstregulierungskräfte verfügt, die wir unterstützen können.

Welche Geschichte will ich erzählen?

Was unsere Vorstellung von unserer Zukunft angeht, können wir drei Geschichten beobachten, die gleichzeitig erzählt werden, je nach eingenommener Perspektive.

1. Business as usual – weiter so wie bisher!

Diese Geschichte betont die angenehmen Seiten des modernen Lebens und stellt nicht in Frage, dass es ewig so weitergehen kann. Fortschritt wird vor allem materiell gemessen und Werbung zum Beispiel vermittelt den Eindruck, dass alle Menschen Fernreisen, Computer, Autos usw. haben sollten. Diese Geschichte wird von vielen Politikern und Wirtschaftsvertretern erzählt und vermittelt die folgenden Grundannahmen:

- Wirtschaftswachstum ist für Wohlstand unerlässlich
- Die Natur ist ein Rohstofflieferant und darf für menschliche Zwecke ausgebeutet werden
- Konsumförderung ist gut für die Wirtschaft
- Hauptziel im Leben ist es, es weit zu bringen
- Die Probleme andere Menschen, Nationen und Arten gehen uns nichts an

2. Fortschreitender Zerfallsprozess

Diese Geschichte betont die Bedrohungen, denen wir ausgesetzt sind und malt Katastrophenszenarien. Sie wird unter anderem von Wissenschaftlern erzählt und von Organisationen, die sich mit den sozialen und ökologischen Folgen unserer Zivilisation auseinandersetzen. Sie spricht vor allem von:

- Wirtschaftlichem Niedergang
- Ressourcenerschöpfung
- Klimakrise
- Sozialer Spaltung und Krieg
- Massenaussterben von Arten

Diese beiden Geschichten widersprechen einander und entwerfen ein völlig unterschiedliches Bild vom Zustand unserer Welt. **Weiter so wie bisher** führt uns direkt in den **fortschreitenden Zerfallsprozess**. Dieser kann uns wie eine Horrorgeschichte vorkommen, die uns klein und ohnmächtig werden lässt. Es gibt allerdings noch eine dritte Geschichte, um die es in der Tiefenökologie vor allem geht:

3. Der große Wandel / Die sozial-ökologische Transformation

Diese Geschichte wird von den vielen Gruppen und Initiativen erzählt, die sich hier und jetzt in den unterschiedlichsten Bereichen für eine neue sozial gerechte und ökologisch nachhaltige Kultur einsetzen. Paul Hawken, Autor von

„Wir sind der Wandel“ hat mehr als eine Million Organisationen weltweit ausgemacht, die sich für ökologische und soziale Belange einsetzen – und sie werden täglich mehr. Sie sind in ihrer Gesamtheit jedoch nur zu erkennen, wenn wir einen Schritt zurücktreten und den Fokus darauf richten, anstatt uns in den scheinbaren Einzelereignissen um uns herum zu verlieren.

Diese Geschichte macht Mut, vor allem, wenn wir uns vor Augen halten, dass viele kleine Veränderungen zusammenwirken können und auf diese Weise nicht vorhersehbare, bahnbrechende Veränderungen einleiten können.

Tiefenökologie möchte Mut machen, Teil dieser Geschichte zu werden und die individuelle Rolle zu finden, die jeder Mensch mit seinen besonderen Talenten, Träumen und anderen Stärken spielen kann. Sie ist also keine Ideologie oder Dogma und hält auch keine fertigen Lösungen bereit, sondern ruft dazu auf, sich dem kollektiven Suchprozess nach dem guten Leben für Alle auf einem gesunden Planeten anzuschließen.

Die Kraft des Perspektivenwechsels

Für Macy ist die momentane Systemkrise vor allem eine „Krise des Bewusstseins“: Solange wir uns als voneinander und von der Welt getrennte Individuen erleben, deren komplette Erfahrungswelt sich auf die industrielle Wachstumsgesellschaft bezieht, fühlen wir uns der Situation hilflos ausgeliefert und können uns kaum Lösungen außerhalb dieser vorstellen. Verstehen und erfahren wir uns aber als Teil des lebendigen Ökosystems Erde mit seiner Jahrmillionen alten Geschichte, können wir die industrielle Wachstumsgesellschaft als das sehen, was sie ist: ein Wimpernschlag in der Geschichte der Evolution, trotz ihrer Zerstörungskraft.

Erfahren wir uns als untrennbarer Teil im Netz des Lebens, merken wir, dass wirkliches Wohlbefinden nur im Einklang mit dem Ganzen möglich sein kann. Leiden andere Menschen oder nichtmenschliche Lebewesen, können wir davon nicht unberührt bleiben. Das ist es, was Naess mit dem „ökologischen Selbst“ meinte.

Warum wissen wir so viel und tun so wenig? Gefühle als Wegweiser

Für Macy ist die Verdrängung unseres Schmerzes um die Situation der Welt (Weltenschmerz) eine Hauptursache für den Widerspruch zwischen menschlichem *Wissen* und *Handeln*. Genauso wie körperlicher Schmerz ein lebenswichtiges Feedback für uns ist, bestimmte Dinge zu unterlassen, ist auch emotionaler Schmerz ein notwendiges Feedback an uns selbst und die Menschen um uns herum. Lassen wir ihn nicht zu, ist das gesamte Netz von Informationen abgeschnitten, die für eine Selbstregulierung unerlässlich sind. Gleichzeitig schneiden wir uns auch von unserer Kreativität und Lebensfreude ab.

Tiefenökologie bietet einen Raum, die verschiedensten Gefühle in uns zu benennen, zu spüren und die Erfahrung zu machen, dass wir daran nicht zerbrechen, sondern Kraft gewinnen. Langsam entsteht ein neues Bewusstsein für das Ganze, das uns die Verantwortung übernehmen lässt für uns selbst und das, was in der Welt geschieht.

Ökopsychologie

Ökopsychologie verbindet Psychologie und Tiefenökologie. Diese tiefenökologische Psychologie, die versucht, die Kluft zwischen psychologischer und ökologischer Sichtweise zu schließen, entwickelte Theodore Roszak in seinem Buch "Ökopsychologie – Der entwurzelte Mensch und der Ruf der Erde". Der Gedanke der Empathie für alles Lebendige spielt dabei eine zentrale Rolle. Die Ansicht, der Mensch sei getrennt von der Natur, er stehe über ihr, wird als Ursache der ökologischen Misere genannt. So wie die traditionelle Psychotherapie die Isolation der Individuen untereinander zu beseitigen versucht, so versucht die Ökopsychologie die Kluft zwischen Individuum und seiner Umwelt zu überbrücken.