

Rezepte gegen die Angst – Transformation durch Verzicht. Eine Besprechung von Stefan Brunnhubers Buch „Die Kunst der Transformation“

Description

Dass wir in Krisenzeiten leben, braucht nicht extra gesagt werden, auch nicht, dass wir für die Überwindung der Krisen eigentlich keine guten Rezepte haben. Aber was wir wirklich benötigen ist eine zusammenschauende Analyse der verschiedenen Krisen, der partikularen Lösungsansätze und daraus entwickelt einige Ideen, die wirklich funktionieren könnten. Wenn wir uns das nachhaltige Überleben der Menschheit als Ziel überhaupt vorstellen können.

Das ist es, was [Stefan Brunnhuber in seinem Buch „Die Kunst der Transformation“](#) tut. Er zeigt auf, dass die scheinbaren Teilkrisen – die Big 7, wie man sie nennt – alle zusammengehören und aus einem „Bewusstseinsschwerpunkt“ erwachsen, der zu wenig das Ganze, also den Bezug zu anderen Bereichen unseres Lebens, unserer Welt in den Blick nimmt. Daher ist das Veränderungsrezept klar: Wir benötigen eine Transformation dieses Bewusstseinsschwerpunktes, individuell und kollektiv, hin zu einer integralen Sicht und daraus resultierend eine Veränderung der privaten und gesellschaftlichen Praxis.

Eine andere Alternative scheint nicht in Sicht zu sein. Denn – und hier ist Brunnhubers Analyse messerscharf – all die anderen vorgeschlagenen Rezepte funktionieren nur in Teildomänen und haben auf lange Sicht und aufs Ganze gesehen verheerende Auswirkungen.

Die Big 7, die sieben großen Themen der Zukunft, sind

- die Überwindung absoluter Armut = Entwicklungsgerechtigkeit
- der Ausgleich sozialer Polaritäten = soziale Gerechtigkeit
- der Erhalt der Biodiversität = ökologische Gerechtigkeit
- die Vermeidung einer Klimakatastrophe = Generationengerechtigkeit
- die Erhöhung des globalen und lokalen Bildungsstandes = Bildungsgerechtigkeit
- die Verbesserung des Gesundheitszustandes der Weltbevölkerung = gesundheitliche Gerechtigkeit
- die nachhaltige Energieversorgung der Menschheit = Ressourcengerechtigkeit.

Fairerweise muss dazu gesagt werden, dass die Interpretation der Themen als verschiedene Formen der Gerechtigkeit von mir stammt, aber so wird der Zusammenhang noch deutlicher. Denn alle Themen, das macht das Buch sehr klar, hängen zusammen und jedes Thema hat einen Einfluss auf die anderen.

Dabei haben die sozialen Formen der Gerechtigkeit klarerweise Vorrang vor ökologischen. Bewusstsein für die Umwelt kommt erfahrungsgemäß ohnehin erst dann auf, wenn die menschlichen und sozialen Grundbedürfnisse erfüllt sind.

Was nun das Buch aus meiner Sicht so speziell und damit bedeutsam macht ist die Zusammenschau und der [detaillierte Beweis](#), dass Teilrezepte, die in einem Bereich funktionieren mögen, negative Auswirkungen auf andere Bereiche haben können. Wenn man beispielsweise durch ökologisch motivierte Innovation – green technology – allein, wie das manche in Deutschland gut finden, mit Blick auf die Klimaziele Wachstumsimpulse

für die Wirtschaft setzt, so führt dies zu einer Verbilligung von kohlenstoffreicher Primärenergie. Das kann man derzeit beim Ölpreis beobachten. Das wiederum regt insgesamt zu mehr Konsum von Öl an, was zwar anderswo die Wirtschaft wachsen, aber die Klimaziele global verfehlen lässt. Solche Rebound-Effekte zeigen, dass Insellösungen nicht die Antwort auf die Probleme sind. Also muss man alle Themen gemeinsam in ihrer Verflechtung sehen und einen Ansatz suchen, der insgesamt tauglich ist.

Diesen Ansatz findet Brunnhuber darin, dass er einen Wandel des Bewusstseins einfordert. Denn ein Wandel von Bewusstsein ist die Basis. Das reicht aber nicht, denn

„ein isolierter Bewusstseinswandel ohne einen Wandel von Technologie, Praxis und Governancestruktur ist einsam und stumpf, da er ohne Konsequenzen bleibt. Technologiewandel ohne Wandel der Governance-Struktur ist blind, eine Veränderung der sozialen Praxis ohne Bewusstseinsentwicklung ziellos und die Entwicklung von Governance und Institutionen ohne Bewusstseins- und Technologiewandel leblos.“ (S. 78)

Genau diese Multiperspektivität macht das Buch so wertvoll und komplex. Es versagt sich die martkschreierische „Ich weiß wie es geht“ Propaganda des Strandlektüre Buches und nimmt den Leser auf eine komplexe Reise mit. Die Landkarte für diese Reise stammt von Ken Wilber, dessen Aufforderung zum Integralen Denken in allen vier Quadranten die Blaupause für Brunnhubers Ideen liefert. Aber die Reiseroute, die Lokaltermine, also die Fakten, sind sehr genuin und in dieser Weise meines Wissens nirgends zusammengetragen. Die Vier-Quadranten-Struktur zeigt sich darin, dass alle Veränderungen sowohl individuell als auch kollektiv sein müssen, dass sie sowohl in der Innensicht – also dem individuellen Bewusstsein und dem kollektiven Bewusstsein, der Kultur – sichtbar werden müssen, als auch in der Außensicht, also im individuellen Verhalten und den kollektiven Strukturen.

Diese Struktur wendet Brunnhuber auf seine Grundthese an. Sie lautet:

„Governancestruktur, Bewusstseinslage, soziale Praxis und technologische Errungenschaften fallen so lange auseinander, solange es nicht gelingt, deren psychologisches Missing Link hinreichend zu formulieren.“ (S. 28)

Das Problem sieht er im Wachstumszwang, der vom implizit geltenden Primat der Ökonomie verordnet wird. Dementsprechend sorgfältig analysiert er geltende ökonomische Prinzipien und zeigt, wie schwach deren Fundamente sind und vor allem, wie wenig sie unsere eigentliche psychologische Natur berücksichtigen. Denn diese sei viel leichter durch Kategorien wie „Verzicht, Weniger, Balance, Unterscheidung und Weglassen“ (S. 28) beschreibbar.

Auf die Beschreibung der Forschungsergebnisse, die diese Analyse stützen, verwendet Brunnhuber viel Zeit und Aufmerksamkeit, so dass die Lektüre des Buches für jeden viele Erkenntnisse und Überraschungen bereithält. Für Leute wie mich, die die psychologischen Hintergründe relativ gut kennen, sind die ökonomischen und sozialen Analysen sehr einsichtsvoll und bereichernd. Für ökonomisch gebildete Leser wäre wohl der Anschluss an die Psychologie und klinische Psychiatrie sehr erhellend.

Das Rezept, das Brunnhuber aus seinen Erkenntnissen destilliert und das er manchmal fast etwas verschämt und versteckt präsentiert – vermutlich, um skeptischen oder weniger offenen Lesern nicht gleich die Laune zu verderben und so möglichst lange bei der Stange zu halten:

Verzicht, statt immer währende Suche nach neuen Konsumgütern oder ökonomischen Wachstumsphantasien;

Fasten, statt Konsum komplexer Gesundheitsleistungen;

Balance im Zeitbudget, statt dauernde Beschleunigung;

Meditation, Achtsamkeit und radikale Konzentration aufs Wesentliche, statt sich in der Welt der Hypertechnisierung zu verlieren.

Man könnte auch sagen: es ist eine Rückbesinnung auf traditionelle Werte und Tugenden. Die aber – im Gegensatz zu vielen Besinnungs- und Selbsthilfebüchern – argumentativ aufs Beste gestützt ist durch kenntnisreiche Lektüre neuer Literatur aus allen relevanten Sachbereichen. Die daher auch einen Sog entfaltet, der ernsthaften Lesern am Ende kaum eine Wahl lässt, als Brunnhubers Analyse zuzustimmen.

Man hätte sich am Schluss vielleicht noch ein Kapitel mit Konkretisierungen gewünscht, mit Vorschlägen und Ideen, wie das alles gehen soll. Aber das ist vielleicht Material für Workshops oder ein Folgebuch mit Praxisideen, denn das Buch ist mit seinen knapp 300 Seiten Text schon dick genug. 261 Anmerkungen führen die Argumentation in Spezialbereiche oder geben Hinweise zu ca. 320 Literaturzitatzen, die das Argument stützen. Vieles, was aus Brunnhubers eigentlichem Spezialgebiet stammt – Medizin, Psychologie, Psychiatrie und Ernährungswissenschaften – führt er gar nicht erst an, vermutlich weil es ihm ohnehin klar ist, oder der Apparat nicht zu überladen werden sollte.

Dafür sind gerade die Argumente, die sich auf Ökonomie, Ökologie und Politik beziehen sehr gut gestützt und mit Referenzen unterlegt. Für einen solchen transdisziplinären Blick auf ökonomisch-politische Argumente, wie sie die Wirklichkeit in unseren Gesellschaften gestalten, benötigt man wahrscheinlich auch einen solchen frischen, unverstellten Blick aus der Warte eines Psychologen und Psychiaters: um zu erkennen, wie nackt der immer wieder von unseren politischen und ökonomischen Eliten eingekleidete Kaiser wirklich ist. Und Brunnhubers Buch ist der lange Finger des Buben der hinzeigt und sagt: „seht her, der Kaiser ist nackt“.

Das ist eine undankbare, aber höchst nötige Rolle, und es ist Stefan Brunnhuber zu danken, dass er sich davor nicht gedrückt hat. Seine Mitgliedschaft im Club of Rome und der Europäischen Akademie der Wissenschaften haben ihm dafür offenkundig sowohl das nötige Fingerspitzengefühl als auch die transdisziplinären Kontakte verschafft.

Damit ist dieses Buch ein außerordentlich wertvoller Diskussionsbeitrag, dem eine weite Verbreitung zu wünschen ist. Jeder, der mit Menschen arbeitet, jede, der unser Gemeinwesen ein Anliegen ist und alle, die sich um die Zukunft ihrer Kinder sorgen, sollten das Buch lesen.

Für alle anderen ist es ein gutes Rezept gegen die Angst. Denn es zeigt einen konkreten Weg, den jeder gehen kann: seinen eigenen Lebensstil überdenken und überlegen, wo Verzicht vielleicht zu mehr Freiheit führen kann.

[\[1\] Stefan Brunnhuber: Die Kunst der Transformation – Wie wir lernen, die Welt zu verändern. Freiburg: Herder, 2016, 334 Seiten, 24,99 Euro. ISBN 978-3-51-60003-6](#)

Date Created

August 2016