

**In Lak'ech,  
BUEN VIVIR!**

*Auf der Suche nach dem guten Leben*



Thesis zur Bachelor-Arbeit

**In Lak'ech,  
BUEN VIVIR!**

*Auf der Suche nach dem guten Leben*

Von Cherylyn Vanzuela

Fachhochschule Dortmund  
Fachbereich Design – Studiengang Fotografie – SS2021  
betreut von Prof. Dirk Gebhardt & Wolfgang Zurborn

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6	
Abstrakt	6	
Thematischer Teil		
<b>I</b>	<b>Buen Vivir – Das Gute Leben</b>	<b>7</b>
1.	Was ist ein Gutes Leben?	7
1.1	Bedeutung & Herkunft	7
2.	Ecuador & Bolivien: Buen Vivir als Staatsziel	7
3.	Bhutan: Bruttonationalglück als Staatspolitik	8
3.1	Buen Vivir in Gemeinschaft	8
3.1.a	Was ist Transitiontown-Bewegung?	8 - 9
3.1.b	„Der Tempelhof-Leben in Gemeinschaft“	9 - 10
<b>II</b>	<b>Leitbild der Indigenen-Völker</b>	<b>10</b>
1.	Was ist ein Indigenes Volk?	10
1.1	Bedeutung & Herkunft	10 - 11
2.	Animismus - Im Einklang mit Pachamama	11
3.	Das Alte-Wissen der Schamanen	11
3.1	Buen Vivir als Hilfsmittel	11
3.1.a	Was ist Schamanismus?	11
3.1.b	„Die Schamanin – Jutta Qu‘ja“	12
<b>III</b>	<b>Zeitenwandel</b>	<b>13</b>
1.	Was ist die globale Krise?	13
2.	Was ist Nachhaltigkeit ?	13
2.1	Buen Vivir als Beitrag für die Umwelt	14
2.1.a	Erhaltung/Verbreitung des Ursaatgut	14
2.1.b	„Die Königsfarm – Zuhause im Wald“	14 - 15
3.	Was ist Achtsamkeit? – Leben im Jetzt	16
3.1.	allgemein	16
3.1.a	nach Eckardt Tolle	16
3.2	Buen Vivir als persönliches Glück	17
3.2.a	Was ist die Intuition?	17
3.2.b	„Die Landwirtin – Susane im Glück“	17 - 18
<b>IV</b>	<b>In Lak‘ech – Ich bin ein anderes DU-selbst</b>	<b>18</b>
1.	Was ist „In Lak‘ech“?	18
1.1	Bedeutung & Herkunft	18
2.	ICH-Bewusstsein / Wer Bin Ich?	18
2.1	Licht & Schattenseite	18
2.2	Wer bin ich - und wenn ja, wieviele?	19

3.	Innen & Aussen	19
3.1	Spiegelneuronen	19
3.2	Spiritualität & Psychologie	20
3.3	In der Krise liegt die Kraft	20
3.3.a	Was ist Resilienz?	20 - 21
3.3.b	Was ist Transformation?	21
3.4	Buen Vivir als Wegweiser	22
3.4.a	„Die Fotografin – Cherylyn Vanzuela“	22 - 23
<b>V</b>	<b>Das Projekt „In Lak’ech, Buen Vivir!“</b>	<b>23</b>
1.	Persönliche Motivation	23
2.	Projekt-Dokumentation & Arbeitsweise	24
2.1	Planung	24
2.2	Themenwahl & Hindernisse	24
2.3	Fotografische Methodik	25
2.4	Präsentationsform	25
3.	Gestaltungsprozess Webseite	25
3.1	Aufbau der Webseite	25 - 26
3.2	Texte & Audio-Zitate	27
3.3	Layout „One-Pager“	28 - 29
3.4	Typography	30
4.	Visuelle Strategie Reportage / Online Story-Telling	30
5.	Humanistische Photographie	31
5.1	Die Bedeutung von Fotografie	31
5.2	Die Fotografin als Teil der Geschichte	31
<b>VI</b>	<b>Und was bedeutet nun ein gutes Leben?</b>	<b>32</b>
1.	Recherche & Umfrage	32 - 33
2.	Fazit	34 - 35
3.	Interviews mit Protagonisten	35
3.1	„Der Tempelhof - Leben in Gemeinschaft“ mit Maya H.	36 - 38
3.2	„Die Schamanin - Jutta Qu’ja“ mit Jutta H.	38 - 42
3.3	„Die Königsfarm - Leben im Wald“ mit Friedmunt S.	43 - 45
3.4	„Die Landwirtin - Susane im Glück“ mit Susane S.	45 - 47
<b>VII</b>	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>48</b>
<b>VIII</b>	<b>Eidesstattliche Erklärung</b>	<b>49</b>

## **Vorwort**

Im Betonschungel. Entwurzelt und auf der Suche nach Integrität und Verbundenheit. Ich bin Ausdruck meiner Wirklichkeit. Jetzt ist Zeit. Zeit ist Jetzt. In Lak'éch - Ich bin ein anderes Du-selbst. Ich möchte von Dir lernen. Ich möchte erforschen, erleben, erkennen, mich in Dir wiederfinden und neue Wege entdecken. Ich bin Du, und du die Natur.

## **Abstrakt**

Die Ressourcen sind endlich und Alternativen werden gebraucht. Wir haben das Recht auf ein gutes Leben in Verbundenheit mit der Natur. Im buddhistischen Königreich Bhutan mit dem Bruttonationalglück als Staatspolitik und in Ländern wie Ecuador und Bolivien mit dem Staatsziel „Buen Vivir“ in denen die Indigenen-Völker als Leitbild gesehen werden, ist der schonende Umgang mit Ressourcen in der Verfassung verankert. In Deutschland geht der aktuelle Trend hin zum Lifestyle „Nachhaltigkeit & Achtsamkeit“. Jedoch Frage ich mich: Was bedeutet das in Deutschland?

„In Lak'éch - Buen Vivir!“ ist der Titel meiner Bachelor-Arbeit. Dessen jeweilige Umsetzung soll im Folgenden durchleuchtet und in Ihrem Alltag untersucht werden. Als Fortsetzung meiner letzten Fotobuch-Arbeit „In Lak'éch – ZwischenWelten“, einer persönlichen Reise zu meinen Wurzeln, wird auch diese Arbeit das Innen mit dem Außen verbinden.

Wie sieht ein Leben im Einklang mit der Natur aus? Welche Visionen werden gelebt und was wurde verändert?...sind zudem Fragen, die mich in dieser Arbeit beschäftigen und bewegen.

## I **Buen Vivir – Das Gute Leben**

### 1. **Was ist ein Gutes Leben?**

#### 1.1 **Bedeutung & Herkunft**

Buen Vivir<sup>1</sup> ist die spanische Übersetzung des Begriffs „Sumak Kawsay“ und stammt ursprünglich aus der indigenen Sprache Quechua. Sumak bedeutet das Gute und Schöne, das Erhabene und Wunderbare. Kawsay bedeutet Leben und wird verstanden als ein Prozess konstanter Veränderung..

In Widerspruch und als Gegenentwurf zu dem westlichen Entwicklungsdenken entstand Ende des 20. Jahrhunderts das südamerikanische Konzept des „Buen Vivir“. Hier wird sowohl der Natur als auch dem Menschen das Recht auf das gute Leben zugeschrieben. Das Leitbild sind die indigenen Völker mit der animistischen Wert-/ Weltvorstellung, dass die Natur mit allen Lebewesen eine Einheit bildet, somit das Gemeinwohl im Vordergrund steht und das individuelle Wohlbefinden bedingt. Sie stellt die materielle, soziale und spirituelle Zufriedenheit aller Mitglieder einer Gemeinschaft dar, welche weder auf Kosten anderer Mitglieder, noch auf Kosten der natürlichen Lebensgrundlagen gehen dürfen.

„Wir sind Individuen, die in Gemeinschaft leben. Du bist, weil ich bin und ich bin, weil du bist. Wir zwei gehören zusammen. Das ist das Erste.“ Als Zweites kommt die Einsicht, Teil der Natur zu sein und mit dieser eine Gemeinschaft zu bilden. „Und das Dritte ist die Spiritualität, das Vertrauen, die Solidarität, die Gegenseitigkeit, die Beziehungen untereinander, die wir als Menschen untereinander und mit anderen Lebewesen pflegen.“ Alberto Costa<sup>2</sup>

### 2. **Ecuador & Bolivien: Buen Vivir als Staatsziel**

Alberto Costa, der die Vision mit dem Begriff „Buen Vivir“ ins Leben gerufen hat, formuliert: *Buen Vivir für Alle, nicht Dolce Vita für Wenige*<sup>3</sup>. Er etablierte das Konzept und kritisierte scharf das vorherrschende, kapitalistische System mit der Ausbeutung und die Industrialisierung der Natur als Ressource.

Als Präsident der Verfassungsgebenden Versammlung, setzte er sich dafür erfolgreich ein, das Recht auf ein „gutes Leben“ in die Verfassung Ecuadors aufzunehmen. Buen Vivir hat seit 2008 in Ecuador und 2009 in Bolivien Verfassungsrang und beschreibt im Kern, dass der Mensch in Gemeinschaft und Harmonie mit der Umwelt leben soll und dient als Wegbereiter für fundamentale strukturelle Änderungen. In der Verfassung von Bolivien ist das Recht der Natur, Mutter Erde oder „Pachamama“ seit 2010 mit dem „Gesetz zum Schutz der Erde“ verankert. Die Notwendigkeit das Gleichgewicht in der Natur zu bewahren gilt als Voraussetzung für die Regeneration der Madre Tierra<sup>4</sup>, des Respekts und der Wahrung ihrer Rechte.

1 [https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/buen\\_vivir\\_1852.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/buen_vivir_1852.htm)

2 Interview Deutschlandfunk - Weltzeit 03.12.2018 Ecuadors Ex-Wirtschaftsminister Alberto Acosta - „Eine andere Welt ist möglich“ (Archiv) (deutschlandfunkkultur.de)

3 Buen Vivir – vom Recht auf ein Gutes Leben – Alberto Costa

4 Buen Vivir - Eine kurze Einführung in Lateinamerikas neue Konzepte zum guten Leben und zu den Rechten der Natur – Faltheurer

### 3. Bhutan: Bruttonationalglück als Staatspolitik

Beim Bruttonationalglück handelt es sich um eine ausgewogene und nachhaltige Entwicklung der Gesellschaft, die als Zusammenspiel von materiellen, kulturellen, spirituellen Faktoren verstanden wird, die sich ergänzen und verstärken. Die vier Säulen des Bruttonationalglücks<sup>1</sup> sind:

- Förderung einer sozial gerechten Gesellschafts- und Wirtschaftsentwicklung
- Bewahrung und Förderung kultureller Werte
- Schutz der Umwelt
- Gute Regierungs- und Verwaltungsstrukturen

Die Erhebung des BNG erfolgt über einen Index. 2008 wurde dieser Index von einer staatlichen Kommission, welche durch das Centre for Bhutan Studies betreut wurde, entwickelt. Die regelmäßige Befragung der Bevölkerung, soll den Prozess der Entwicklung beobachten und ist Basis dafür, die Lebensbedingungen durch politische Prozesse zu verändern und zu verbessern.

#### 3.1 Buen Vivir in Gemeinschaft

##### 3.1.a Was ist die Transition Bewegung?

Transition bedeutet Wandel. Übergang, Umstellung<sup>2</sup>

Rob Hopkins<sup>3</sup> ist der Mitbegründer der Transition-Bewegung. Die ersten Transitiontowns entstanden in Irland und England. 2008 verfasste er eine Anleitung für weitere Transition Initiativen und veröffentlichte das „Transition Handbook“. Die Transition Bewegung ist eine Reaktion von engagierten BürgerInnen auf den Klimawandel und den Peak Oil<sup>4</sup>. Sie haben die Vision, auf die Erdöl- und Nahrungsmittelknappheit zu antworten und als soziales Experiment in Gemeinschaft zu handeln und dabei nicht auf die Regierung oder Institutionen zu warten. Innerhalb der existierenden Strukturen wurden eigene Strukturen umgesetzt von Selbstversorgung, Nahrungsmittelanbau bis hin zu erneuerbaren Energien, eigener Währung oder Tauschgütern. In dem Leitfaden 2008 wird u.a. beschrieben:

- Die Industriegesellschaft hat ihre Widerstandsfähigkeit verloren, mit Energiekrisen erfolgreich umzugehen.
- Wir müssen jetzt und wir müssen gemeinsam handeln.
- Die Erde hat nur eine begrenzte Kapazität, und von daher ist ein unbegrenztes Wachstum der Weltwirtschaft und des Konsums schon aus physikalischer Sicht schlicht unmöglich.
- Wir haben gezeigt, dass wir als Spezies Mensch ein phänomenales Einfallsvermögen und Intelligenz besitzen, während wir die Energieverbrauchskurve in den letzten 150 Jahren rasant hinaufgestiegen sind. Es gibt keinen Grund, warum wir diese (und andere) positive Eigenschaften nicht nutzen sollten, wenn wir nun von diesem Energiegipfel einen kreativen & lebenswerten Abstieg finden müssen.

1 <https://www.laenderdaten.de/indizes/bruttonationalglueck.aspx>

2 [https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/transition\\_1711.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/transition_1711.htm) // 1384510071phpDcfjA.pdf

3 Rob Hopkins – Einfach. Jetzt. Machen! Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen

4 <https://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/globalisierung/52761/peak-oil>

Wenn wir geplant und rechtzeitig handeln, sowie unsere Kreativität und unsere Fähigkeit zur Zusammenarbeit nutzen, um das innerhalb unserer lokalen Gemeinschaften schon enthaltene „Geniale“ freizusetzen, dann können wir eine Zukunft erschaffen, welche erfüllender, bereichernder und mehr in Harmonie mit unserem Planeten Erde ist, als unser jetziger Lebenswandel.“

### 3.1.b „Der Tempelhof – Leben in Gemeinschaft“

Maya und Sebastian leben mit ihrer Tochter Solia in einer Jurte im Tempelfeld. Das Landwirtspaar lebt mit weiteren 24 Personen das Projekt: „Experimentelles Wohnen“. Tempelfeld gehört zu der Gemeinschaft Schloss Tempelhof. Mit 150 Bewohnern leben sie gemeinsam ihre Vision. In unserem vorherrschenden System haben sie ihre eigenen Strukturen geschaffen. Sie sind eine *Zukunftswerkstatt* und sehen sich als Umsteiger, nicht als Aussteiger.

Das Dorf bietet zahlreiche Möglichkeiten, um die eigenen Stärken zu erkennen und sich zu entfalten. Kunst-/Werkstätten, Schulungs-/Seminarräume, Chor, Yoga, morgendliche Meditationen uvm. Im Waldkindergarten dürfen die Kinder des Dorfes, aber auch die Kinder der Umgebung, spielerisch die Natur erfahren. Durch die Freie Schule soll jedes Kind ungezwungen sein Potenzial entdecken. Sie können sich innerhalb des Dorfes Lehrbegleiter aussuchen und selbst entscheiden was auf dem Lehrplan steht. Sie erlernen somit schon in frühen Jahren ein eigenverantwortliches Leben. Am äußeren Rand des Tempelhofs befindet sich *Tempelfeld*. Dort leben Maya, Sebastian und Solia mit 24 weiteren Bewohnern. Es besteht aus Jurten, Bauwägen, Tinyhäusern. Sie sind die außenstehenden Zimmer und der Lebensmittelpunkt der Bewohner findet im „Earthship“ statt. Es wurde aus wiederverwendeten Materialien, wie Flaschen, Dosen & Autoreifen erbaut. Die mit Erde gefüllten Autoreifen dienen als Außenwand und Wärmespeicher zugleich. Sie schaffen ein einheitliches, ganzjähriges Klima, so dass es im Winter nicht nötig ist zu heizen. Des Weiteren wird durch die Gemeinschaft Schloss Tempelhof eine aufbauende Landwirtschaft betrieben, die das Dorf und die nähere Umgebung mit Nahrung versorgt. 4 Gemeinschaftsstunden pro Woche werden von jedem Mitglied des Dorfes geleistet. Somit ist es z.B. möglich, dass jede der 150 Personen, das am Vortag geerntete, frisch zubereitete Gemüse, auf den Tisch bekommen kann.

Als ich im Tempelhof eine Woche als Helfer sein durfte, war ich erstaunt, dass es für alles eine klare Struktur gab. Es gab ein Programm für externe Helfer, die Einblick in verschiedene Bereiche (Küche/Landwirtschaft/Bauprojekte/ etc.) bekommen können, wie das Zusammenleben und -arbeiten in einer Gemeinschaft funktioniert. Leider fand zu der Zeit, als ich vor Ort war, kein Dorfplenum statt. Es wäre sehr interessant gewesen zu erleben, wie die Entscheidungen in einem Basis-Demokratischen System in der Praxis getroffen werden.

Bei den Begegnungen mit den Menschen fiel mir vordergründig auf, dass es keine oberflächlichen Gespräche gab. Ich spürte eine große Aufgeschlossenheit Fremden gegenüber und eine Klarheit der eigenen Bedürfnisse und Werte. Ohne Barriere entstanden tiefgründige Gespräche und durch den Inhalt und der gestellten Fragen wurde mir aufgezeigt, dass es Ihnen um den Gedankenaustausch mit mir und um das ehrliche Interesse an meiner Persönlichkeit ging.

Das, was ich für sehr besonders erachte, ist, dass die Gemeinschaft seit 10 Jahren existiert und funktioniert, obwohl in der Praxis mehr als 80% der Gemeinschaftsprojekte<sup>1</sup> scheitern.

Das Problem in Gemeinschaften kann durch die Bürokratie, Finanzen, systembedingter Gewalt oder durch die Kommunikation entstehen. Letztendlich ist der einzelne Mensch, der mit den anderen Menschen in Beziehung steht, das Problem. Durch Kommunikationsprobleme und Konflikte wird

<sup>1</sup> <https://beruehrungs-punkte.info/erfolg-und-scheitern-von-gemeinschaften-woran-liegt/>

die Gemeinschaft instabil und kann u.a. Grund dafür sein, dass sie sich schließlich auflöst. Die Bedürfnisse und Werte der Individuen können sich im Laufe der Zeit verändern und Ziele können nicht mehr übereinstimmen. Auch wenn eine Gemeinschaft Visionen und Absichten teilt, heißt das noch lange nicht, dass sie auf Dauer Bestand hat. Wenn keine in der Praxis funktionierende Strategie für Konfliktsituationen erarbeitet wird, ist diese Gemeinschaft meist zum Scheitern verurteilt.

Die Basis der Gemeinschaft Schloss Tempelhof ist eine Verkörperung der Transitiontown-Bewegung und legt u.a. Wert auf die Vielfalt der Individuen und vor allem auf ihre Kommunikation. Jedes Mitglied muss vor Eintritt in die Gemeinschaft das Programm eines Kommunikationsworkshops durchlaufen haben. Sie hat den Anspruch die eigenen Bedürfnisse zu verstehen und damit auch die Bedürfnisse des anderen nachvollziehen zu können um Lösungswege innerhalb einer Gruppe zu finden. Das Konzept der Gemeinschaftsbildung und der von ihnen gelebte WIR-Prozess nach Scott Peck<sup>1</sup> beschreibt, dass jeder Einzelne die Kompetenz von Führungs- und Leitungsqualität in sich trägt. Das gesamte Potential einer Gemeinschaft kann sich nur dann entfalten, wenn jedes Individuum sich mit dem, was aus den Tiefen seines Unbewussten in ihm aufsteigen will, auseinandersetzen möchte. Sie nutzen ihre Fähigkeit der Hingabe ihre und die Gefühle anderer zu akzeptieren und Widerstände zu erkennen mit der Absicht sie aufzulösen.

Schloss Tempelhof hat es geschafft mit nur 5 Gründern ein ganzheitliches Gemeinschaftskonzept zu erschaffen, das u.a. in den Bereichen Wohnen, Arbeiten, Ernährung, Bildung, Energie funktioniert und in dem zum jetzigen Zeitpunkt 150 Menschen miteinander leben. Dies zeigt, dass auf Basis einer offenen Kommunikationsstruktur und im Zusammenspiel individueller Kompetenzen eine große Vision auf Dauer verwirklicht werden kann.

Die Zeit im Tempelhof verbracht zu haben, war sehr tiefgreifend. Es hat mich innerlich aufgewühlt und gezeigt, dass ich in der Struktur in der ich lebe, nicht mein Maximum an Potential erreichen und man als Einzelkämpfer nicht weit genug kommen kann. Zu sehen und zu spüren, dass Werte in der Gemeinschaft gelebt werden können, Strukturen geschaffen wurden für ein Leben miteinander, geben mir eine Zuversicht, dass kleine Visionen ins größere Übertragen werden können und ein Systemwandel möglich ist.

## II Leitbild der Indigenen-Völker

### 1. Was ist ein Indigenes Volk?

#### 1.1 Bedeutung & Herkunft

Der Begriff „Indigenen-Völker“ (*indigenous people[s], pueblos indígenas*) ist eine Sammelbezeichnung für Ureinwohnervölker aller Kontinente und wird in Internationalen politischen Zusammenhängen verwendet. Das Wort indigen setzt sich zusammen aus dem alt-lateinischen *indi-* (*indu-*), „innen, ein-“, und *-genus* „geboren“, was als „eingeboren“ oder „Eingeborener“ zu übersetzen ist.<sup>2</sup>

Der UN-Sonderberichterstatter José Martínez-Cobo definierte den Begriff in seiner grundlegenden Studie 1986 über Diskriminierung gegen indigene Völker. Zusammenfassend beschreibt er den Begriff mit folgenden Kriterien:

<sup>1</sup> <https://www.gemeinschaftsbildung.com/>  
<sup>2</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Indigene\\_V%C3%B6lker](https://de.wikipedia.org/wiki/Indigene_V%C3%B6lker)

1. Indigenen-Völker sind die „ersten“ Bewohner eines Gebietes und nutzten und besiedelten ein bestimmtes Territorium.
2. Sie bewahren ihre Traditionen und Kultur, der Sprache, Gesellschaftsorganisation, Religion und Spiritualität und Werte
3. Sie identifizieren sich als zusammengehörige Gemeinschaft und sehen sich als Volk an. Sie werden von Angehörigen anderer abstammender indigener Völker als Gemeinschaft angesehen.
4. Sie erfahren derzeit oder in der Vergangenheit Unterdrückung, Marginalisierung, Enteignung, Ausschluss oder Diskriminierung

(DGVN 2011; Saravia 2011: 23)

## 2. Animismus – Im Einklang mit Pachamama

Animismus<sup>1</sup> ist ein Begriff, der den Glauben beschreibt, dass alles was in der Natur vorkommt beseelt ist. In den ethnischen Religionen spielt der Animismus eine große Rolle und ist der Grundstein ihrer Weltanschauung. *Animus* ist Latein und bedeutet Seele oder Geist. In der animistischen Auffassung wird die spirituelle Welt mit der materiellen Welt gleichgestellt. Es existieren keine Hierarchien, z.B. dass der Mensch gegenüber Flora oder Fauna übergeordnet sei.

## 3. Das Alte-Wissen der Schamanen

### 3.1 Buen Vivir als Hilfsmittel

#### 3.1.a Was ist Schamanismus?

Das Wissenssystem indigener Völker basiert auf einer animistische Weltvorstellung. Sie beschreibt die holistische, also ganzheitliche Sicht der Welt mit allen Lebewesen. Es gibt keine Trennung von Natur und Kultur. Die Pflanzen, Vögel, Flüsse, Bäume, Berge machen den lebendigen Kosmos aus. Nachhaltigkeitsforscher David Lam<sup>2</sup>, beobachtete in seiner Studie, dass indigenes Wissen auf Erfahrungen und Beobachtungen basieren. Das Wissen wird über Generationen über praktische Erfahrung, also Erkenntnisse, übermittelt. Die Beziehung der Lebewesen zu der lebendigen Umwelt spielt eine übergeordnete Rolle und ist der wichtigste Aspekt in der ganzheitlichen Sicht. Wenn diese sich im Ungleichgewicht befinden entsteht eine Störung im gesamten System. Somit ist in dem Gesundheitsverständnis die Krankheit eine Folge eines Ungleichgewichtes von Körper, Gefühle, Geist und Seele. Dies kann sowohl bei einem Einzelnen als auch einer Gemeinschaft die Folge sein. Der Schamane ist ein Mensch, der einen Zugang zwischen der materiellen und spirituellen Welt herstellt z.B. durch Trance-Zustände mittels tiefer Meditation, einer Trommel/Rassel oder bewusstseinsweiternden Heilpflanzen (z.B. Ayuhuasca). Er wird bei indigenen Völker aufgesucht, um die Ursache des Ungleichgewichtes herauszufinden und energetische Heilungsprozesse in einem Ritual einzuleiten. Über die erweiterte Wahrnehmung ist er in der Lage z.B. Visionen, Bilder oder inneres Wissen aufzurufen und kann somit eine Lösung des Problems finden.

1 [https://de.wikipedia.org/wiki/Animismus\\_\(Religion\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Animismus_(Religion))

2 <https://www.riffreporter.de/de/umwelt/biodiversitaet-amazonien-indigene>

### 3.1.b „Die Schamanin“

Jutta Qu`ja ist eine Schamanin aus Deutschland. Ursprünglich stammt sie aus der Großstadt. Als sie im Alter von 29 Jahren feststellte, dass Physik und Medizin ihr nur begrenzt die Antworten der Welt lieferten und ihr der erschaffende Aspekt fehlte, schlug sie den Weg der Schamanin ein. Nun ist sie 59 Jahre alt und begleitet seit 30 Jahren Menschen dabei, Ursachen tiefgreifender Probleme zu entdecken und Lösungswege zu finden. Obwohl sie nicht von einem indigenen Volk stammt, teilt sie die animistische Weltvorstellung, dass alles beseelt sei. Sie trägt den Wunsch Menschen in ihren Problemen zu helfen, die nach alternativen ganzheitlichen Wegen suchen. Sie lernte von anderen Schamanen und eignete sich die Fähigkeit an, aus ihrem Inneren heraus, die Botschaften aus der Natur über die erweiterte Wahrnehmung zu empfangen. Sie beschreibt, dass jeder Mensch diese Fähigkeit in sich trägt, jedoch geschult werden muss. Durch das Vertrauen diese Wahrnehmung zu besitzen, ohne sich für größenwahnsinnig oder geistig gestört zu halten und durch die gezielte Abgrenzung des Verstandes ist es möglich, sich auf seine Sinne zu berufen und die Botschaften bzw. Informationen aus der immateriellen Welt zu erhalten. Sie tritt mit den anderen Ebenen in Kontakt und sieht die Welt durch energetische Augen. Sie kommuniziert mit Bäumen, mit Pflanzen, mit Orten und mit dem Unhörbaren in Menschen, z.B. mit der Seele. Die Aufgaben der Schamanen sehen laut Jutta unterschiedlich aus. Manche sehen sich in einer heilerischen Funktion, andere sind Hüter von bestimmten Wissensräumen, andere sind Kräuterkundige. Jutta Qu`jas Aufgabe ist es, die Funktionen der Schamanen miteinander zu verbinden und mit der westlichen Welt zu teilen.

Jutta hat mich, nicht zuletzt aufgrund ihres offenen und lebhaften Charakters, sehr mit ihrer Arbeit beeindruckt. Ihren wissenschaftlich geprägten Geist, der aus meiner Sicht ihre Herkunft aus der Großstadt widerspiegelt, mit Ihrem spirituellen, animistischen Weltbild zu verbinden, stellt eine spannende Herausforderung dar. Sie schafft dies, trotz des fehlenden indigenen Hintergrunds, auf eine sehr authentische Art und Weise. In der Medizinrad-Zeremonie konnte ich beobachten, wie die Teilnehmer mit Bedacht ausgewählte Materialien, die die 4 Elemente Luft, Erde, Wasser, Stein repräsentieren sollten, wie z.B. Blüten, Mineralien, Früchte, Federn, aus der Natur sammelten und diese zu einem überdimensionalen Mandala mit einem Durchmesser von 5 Metern auslegten. Barfuß im Wald zu laufen, sich auf dem warmen Erdboden für eine unbestimmte Zeit auszuruhen, waren Aspekte, die dazu beitrugen das Zeitgefühl zu verlieren. Die Haltung in dem Ritual, die Natur durch diese Handlung zu würdigen, ihr etwas zurück zu schenken und zu ehren, war für mich zu spüren. Ich nahm dabei ein Gefühl von einer Welle von Dankbarkeit wahr, welches für mich als ein Maß dient, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein. In einem anderen Heilungsritual, das ca. 7h lang dauerte, ging es darum, einen Klienten von seinen dunklen Anhaftungen, die für seinen persönlichen Entwicklungsprozess hinderlich waren und in seinem Körper feststeckten, zu befreien. Auch hier kann ich nur von meinen Beobachtungen und Empfindungen berichten. Die Zeremonie begann mit einer schweren und bedrückenden Atmosphäre und endete mit einem großen Feuer und Verabschiedung. Hier kann ich nicht sagen, ob das Heilungsritual für den Klienten die erhoffte Wirkung brachte; ich konnte nur beobachten, dass eine bei ihm eine tiefe Erleichterung am Ende zu spüren war.

Obwohl Jutta aus einer wissenschaftlichen Kultur stammt, in der der Verstand einen höheren Stellenwert hat als das Gefühl, hat sie es geschafft, Menschen mit ihrer energetischen Arbeit zu berühren, zu helfen und gar ihren Lebensunterhalt mit Seminaren, Workshops und Heilungsrituale seit über 30 Jahren zu bestreiten. Ob Heilungsrituale tatsächlich wirken, lässt sich nur durch die eigene Erfahrung herausfinden. Ich kann mir aber vorstellen, dass die Kraft der positiven Gedanken verknüpft mit einer Handlung, einem Ritual, in der Psyche einen positiven Einfluss hat und, daraus schlussfolgernd, im Körper Heilungsprozesse bewirken können.

### III Zeitenwandel

#### 1. Was ist die globale Krise?

Die globale Krise unserer Zeit beruht auf der imperialen Lebensweise<sup>1</sup>. Die Industrialisierung fördert die Konsum- und Wegwerfmentalität auf Kosten der Natur, der zukünftigen Generationen und der benachteiligten Länder. Im Mittelpunkt des Ganzen steht der Mensch. Ziel ist das Wachstum oder auch die Gewinnmaximierung. Durch gutes Marketing entsteht das immer wiederkehrende neue Angebot und somit auch die Nachfrage des neuesten Produktes, zum Beispiel eines Smartphones, eines neuen Outfits, neuer Möbel. Der Antrieb, stets auf dem aktuellsten Stand der Technik oder „im Trend“ zu sein, unterstützt die Gewinnmaximierung. Auf der einen Seite ist die Grundlage dieser Lebensweise viel und günstig zu konsumieren und die Folge der Ausbeutung auf der anderen Seite.

Unter welchen Umständen und wie werden Produkte hergestellt? Welche Rohstoffe werden benötigt und wie viel Energie wird verbraucht? Welche Abfallprodukte entstehen bei der Produktion und wie werden sie entsorgt? Die Informationen dazu werden nicht transparent kommuniziert. Zumal der Schwerpunkt einer Produktbeschreibung nicht auf der Beantwortung dieser Fragen liegt.

Obwohl es sich zeigt, dass aktuelle Trends wie „Upcycling, Zero-Waste, Work-Life Balance, eine vegane Ernährungsweise, Achtsamkeit, Nachhaltigkeit oder Fridays for Future“ entstehen und dass das Bewusstsein für eine Veränderung in den Köpfen der Menschen allgegenwärtig zu sein scheint, bleibt der Wandel aus und der globale Energie- und Ressourcenverbrauch steigt sogar.

Unabhängig des Wirtschaftssystems, ist in unserer Gesellschaft zu erkennen, dass weitere Probleme existieren. Otto Scharmer<sup>2</sup> beschreibt, dass die Krise sich vereinfacht in drei Krisenregionen zusammenfassen lässt:

- die Ökologische

- die Soziale

- die spirituelle Sinnkrise

#### 2. Was ist Nachhaltigkeit ?

„Nachhaltige Entwicklung heißt, Umweltgesichtspunkte gleichberechtigt mit sozialen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten zu berücksichtigen. Zukunftsfähig wirtschaften bedeutet also:

Wir müssen unseren Kindern und Enkelkindern ein intaktes ökologisches, soziales und ökonomisches Gefüge hinterlassen. Das eine ist ohne das andere nicht zu haben.“<sup>3</sup>

*Rat für Nachhaltige Entwicklung*

Der „Rat für Nachhaltige Entwicklung“ wurde 2001 gegründet um Entwicklungskonzepte zu erstellen und der Bundesregierung als Beratung mit folgendem Ziel zur Seite zu stehen:

„Nachhaltigkeitspolitik soll eine wichtige Grundlage schaffen, um die Umwelt zu erhalten und die Lebensqualität, den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft und die wirtschaftliche Entwicklung in einer integrierten Art und Weise, sowohl in Deutschland als auch international voran zu bringen. Ziel ist es dabei, eine ausgewogene und gerechte Balance zwischen den Bedürfnissen der heutigen Generation und den Lebensperspektiven künftiger Generationen zu finden.“

1 <https://dasgutelebenfueralle.de/>

2 [https://www.ottoscharmer.com/sites/default/files/evolve01\\_Otto%20Scharmer.pdf](https://www.ottoscharmer.com/sites/default/files/evolve01_Otto%20Scharmer.pdf)

3 [https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/nachhaltigkeit\\_1398.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/nachhaltigkeit_1398.htm)

## 2.1 Buen Vivir als Beitrag für die Umwelt

### 2.1.a Erhaltung & Verbreitung des Ursaatguts

Das Saatgutverkehrsgesetz<sup>1</sup>, welches aus dem Jahr 1930 stammt, schreibt vor, dass es verboten ist mit nicht zugelassenem Saatgut zu handeln. Kriterien der Zulassung ist die Form und der Ertrag. Der Nährstoffgehalt und geschmackliche Qualität spielen dabei keine Rolle. Das Gesetz trägt dazu bei, dass die Vielfalt der Nutzpflanzenkultur ausstirbt. Die natürliche Entwicklung neuer Pflanzensorten, die durch Generationen von Bauern und Gärtnern entstanden sind und an die lokalen Umweltbedingungen angepasst waren, wird gehindert und alte Sorten haben keine Chancen zugelassen zu werden, da sie nicht den Normvorgaben entsprechen.

In der Chemie- und Saatgutindustrie beherrschen 10 Konzerne mittlerweile 85% des Weltmarktes und entscheiden darüber, was wir an angebaute Nahrung kaufen bzw. essen dürfen. Seit 1980 fasste die Grüne Gentechnik Fuß<sup>2</sup> und in Laboren wird in das Erbgut von Pflanzen eingegriffen. Auch Hybridsorten sind in den Laboren entstanden und veränderten die Beziehung zwischen Mensch und Pflanze. Der Marktanteil von Hybrid-Gemüsesaatgut in Deutschland liegt etwa bei 70 Prozent.

Hybridsorten sind Pflanzen, bei denen Pflanzen der gleichen Familien-Gattung miteinander gekreuzt werden. Dadurch ist der Ertrag der Ernte reicher und die Form der Pflanzen und Früchte gleichförmiger. Der größte Nachteil bei Hybridsorten ist, dass nur die erste Generation homogen verläuft und angebaut werden kann und die Eigenschaften der darauf folgenden Generationen von homogen auf heterogen umkehrt und somit die Nachzucht unbrauchbar wird. Durch den Einsatz von Hybridsorten spielt die Saatgutvermehrung keine Rolle mehr und der Kreislauf von Anbau, Saatgutgewinnung und neuerlichem Anbau ist somit durchbrochen. Der Landwirt ist bei der Entscheidung für eine ertragreiche Ernte nun abhängig davon, die Hybridsorten Jahr für Jahr bei den Saatgutkonzernen neu zu erwerben. Die Folge ist der Rückgang der kultivierten Biodiversität, und eine Abhängigkeit von Landwirt und Saatgut-Konzernen entsteht.

### 2.1.b „Die Königsfarm – Zuhause im Wald“

Auf der Königsfarm lebt Friedmunt. Mit 24 Jahren begann er sein Leben zu verändern. Er verfolgte seinen Lebensstraum, um einen Beitrag zu leisten, etwas für die Mutter Erde zu tun. Seine Vision ist die Nutzpflanzenvielfalt durch Saatgutvermehrung, entgegen der Monokultur, zu erhalten und zu verbreiten. Von Kartoffeln, verschiedensten Bohnensorten, Kürbissen bis hin zu Heilkräutern. Akribisch schaut er sich die Keimlinge an und begutachtet den Gedeihprozess. Obwohl der Handel von nicht zugelassenem Samen verboten ist, ist die Verbreitung von Saatgut im privaten Bereich möglich, da sie zu den Konzernen keine Konkurrenz darstellt und die Fälle bisher nicht verfolgt wurden. Der Verkauf läuft zum Einen über Dreschflegel, einem online direkt-Versand und zum anderen ist Friedmunt ein aktives Mitglied im Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt, VEN e.V. und kann dort, z.B. bei Saatgut-Festivals und Tauschbörsen, sein Saatgut verbreiten.

1 [https://www.gesetze-im-internet.de/saatverkg\\_1985/BJNR016330985.html](https://www.gesetze-im-internet.de/saatverkg_1985/BJNR016330985.html)

2 [https://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%BCne\\_Gentechnik](https://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%BCne_Gentechnik)

Auf der Königsfarm konnte ich beobachten, wie ein Mensch mit der Natur verschmilzt. Friedmunt durchstreift barfuß und behutsam mit geneigtem Haupt seine 4 Ha große Oase der Vielfalt. Er ist wie ein Geist und sein achtsamer und langsamer Gang lässt ihn unsichtbar erscheinen. In seinem langen grauen Haar hing ein Blatt und auf seinen Fußsohlen und unter seinen Fingernägeln sah man die Spuren von Erde. Die Königsfarm glich einem Dschungel. In diesem „Urwald“ lebt er seit nun fast 30 Jahren ohne Strom und Fließendwasser. Für Friedmunt ist es ein ganz großer Luxus, keinen Strom zu haben. Er kommt gut mit Kerzenlicht aus und macht Dinge per Hand, für die Andere Elektrizität brauchen. Für ihn ist es ein Stück Lebensqualität, auch dass es im Dezember schon bereits um halb Fünf dunkel ist. Dadurch kommt laut Friedmunt der natürliche Rhythmus zum Tragen. Während überall durch Knopfdruck der Tag beliebig verlängert werden kann, geht die Einkehr nach innen verloren, was für ihn ein großer Mangel ist. In Friedmunt habe ich eine sehr ruhige und bedachte Person erkannt. Von ihm ausgehend spricht er sehr wenig bis gar nicht. Er wirkt auf den ersten Blick in sich gekehrt und verschlossen. Jedoch als ich ihm Fragen stellte, bezogen auf das was er tut, auf seine persönliche Haltung zu verschiedenen Dingen, hatte er sehr viel zu erzählen und erfreute sich daran, sein Wissen zu teilen.

Sein großes Anliegen ist es, die ursprüngliche Zusammenarbeit zwischen Mensch und Pflanze wieder aufzunehmen, und dabei die Pflanzen, die seelisch mit dem Menschen verbunden sind, zu fördern und weiter zu verbreiten. In der Vergangenheit sind Kulturpflanzen laut Friedmunt, Familienmitglieder gewesen. Sie sind von Generation zu Generation weiter gereicht worden und lange an einem Platz gewesen und gepflegt worden. In der heutigen Zeit ist diese Vereinbarung der Zusammenarbeit zwischen Mensch und Pflanze leider immer mehr ins Hintertreffen geraten. Dadurch, dass es heute Konzerne gibt, die sich Marktanteile sichern wollen, lassen sie die Leute Jahr für Jahr neue Samen kaufen. Dies entspricht nicht der ursprünglichen Vereinbarung von Mensch und Pflanze, die Vermehrung der Pflanzen irgendwelchen Konzernen zu überlassen. Laut Friedmunt können Hybridsorten nicht seelisch mit dem Menschen verbunden sein.

Dadurch, dass ich Zeit auf der Königsfarm verbringen konnte, weiß ich nun tatsächlich was Entschleunigung bedeutet. Handys waren nicht erwünscht und jegliche mediale Ablenkung aus der Außenwelt war nicht möglich. Meine Aufgabe war es, das Saatgut der Bohne zu ernten. Ich musste mir jeden Busch und jede Bohne einzeln anschauen. Wenn die Bohne noch nicht vollkommen getrocknet war oder die Hülse sich beim Zusammendrücken wieder zurück formt, dann ist sie für die Saatguternte noch nicht reif. Ich begutachtete die dunklen Flecken auf der Schale und versuchte sie zu unterscheiden und einzuordnen. An diesen ist zu erkennen, ob die Bohne krank oder gesund ist. Alles was ich auf der Königsfarm tat, machte ich langsam und achtsam. Keiner machte mir Druck, um etwas zeitig fertig zu stellen. Ich hatte all die Zeit zur Verfügung, die ich benötigte. Es war eine Form von Meditation und ich hatte die Möglichkeit mich dabei selbst zu beobachten. Ich erfuhr anfangs Stress, weil ich meine Aufgabe gut aber schnell machen wollte. Aber was ist, wenn man mit einer Aufgabe fertig ist? Die nächste Aufgabe folgt. Daher musste ich erst einmal begreifen, dass es keinen Druck gibt, außer den, meinem eigenen Anspruch gerecht zu werden.

Nachdem ich begann mit Achtsamkeit zu ernten, stellte ich fest, dass Druck und Hektik die Ursache dafür war, dass ich zuvor reife Bohnen übersehen hatte. Diese Form der entschleunigten Arbeit hat mir gezeigt, dass mir die Bohnenernte sogar Freude bereitet.

Im Oktober ging die Sonne um 18 Uhr unter und mir fiel auf, dass sich mein Schlaf-Rhythmus tatsächlich regulierte und sich der Sonne anpasste. Ich war bereits gegen 20 Uhr so müde, dass ich zu Bett ging und um 7 Uhr morgens mit dem Sonnenaufgang ohne einen Wecker wach wurde. Eine Woche ohne Strom, ohne Smartphone oder digitale Ablenkung hat mir gezeigt, was Entschleunigung wirklich bedeutet.

### 3. Was ist Achtsamkeit? – Leben im Jetzt

#### 3.1 allgemein

Was bedeutet es im Hier & Jetzt zu sein? Achtsamkeit ist in aller Munde, aber wann ist man achtsam? In der kurzatmigen Zeit ist Multitasking eine Tugend. To-Do Listen müssen abgearbeitet werden. Das Zeitmanagement hierfür ist essentiell wichtig sowohl für die alltäglichen Dinge, wie Haushalt und Erledigungen, als auch für die sozialen Kontakte. Alles muss man im Überblick haben und nichts darf vernachlässigt werden.

Man muss funktionieren und Gefühle beiseite schieben, da sie hinderlich sind und nur von den Aufgaben und der Arbeit abhalten. Mittlerweile ist dies der Normalzustand und es ist alles andere als achtsam zu sein. Achtsamkeit bedeutet im Moment zu sein. Sich nicht mit Sorgen und Gedanken der Zukunft zu beschäftigen oder sich nicht mit Reue und Gedanken aus der Vergangenheit, zu plagen. Es geht darum, den gegenwärtigen Moment wahrhaftig zu spüren. Den Körper über die Sinne wahrzunehmen und nicht zu werten, sich von seinen Gedanken zu distanzieren sind Aspekte der Achtsamkeit. Erst als Beobachter ist es möglich im *Gewahrsein*<sup>1</sup> zu sein und den wahren Zustand von Zufriedenheit zu spüren, da die Gedanken für einen Moment nicht präsent sind und keine negativen Gefühle auslösen können. Es ist die Leichtigkeit im Sein, die wir verlernt haben. Als Kinder wussten wir intuitiv, was Achtsamkeit ist. Man verlor sich in der Zeit, als man im Sandkasten Türmchen baute, Barfuß den Waldboden wahrnahm und auf Bäume kletterte. Die Gefühle mit ihren Emotionen waren klar in unseren Gesichtern geschrieben. Der Körper und die Gefühle waren stark miteinander verbunden. Aber je älter man wurde und der Wunsch die Welt und die Zusammenhänge zwischen Dingen zu verstehen, desto mehr wurde die Ratio eingesetzt bis schließlich jetzt im Erwachsenenalter der Verstand überhand genommen hat und unser Leben lenkt und kontrolliert.

#### 3.1.a nach Eckardt Tolle

Tolle befreite sich von den Fesseln seines Verstandes und schrieb mit seinem Buch „Jetzt. Die Kraft der Gegenwart“<sup>2</sup> einen Wegweiser für die Entwicklung der eigenen Bewusstheit und möchte damit weitergeben, wie man die Kraft des Lebens im Jetzt erfahren kann. Es geht darum, in die Innenwelt zu reisen und sein wahres Ich zu entdecken, im Hinblick darauf, verstehen zu können, was einem fehlt, um im Einklang mit sich und der Welt zu sein. Der unerlässliche Schritt besteht darin, sich von der Identifikation mit seinem Verstand zu lösen. Erst durch die Beobachtung des eigenen Denkprozesses ist es möglich, sich von der Identifizierung mit seinen Gedanken und Emotionen zu trennen. Sich dem gegenwärtigen Augenblick hinzugeben und als Bewusstsein in Form eines Beobachters zu erkennen, ist der Schlüssel des inneren Friedens. Durch die Akzeptanz und Annahme, dass nur der gegenwärtige Moment existiert und der Augenblick in jedem Moment aus eigener Kraft verändert werden kann, ist man von Problemen und Leid befreit. In jedem Moment kann man handeln, sich aus Situationen befreien oder akzeptieren. Wenn die Aufmerksamkeit der Sinne auf all das gelenkt wird, was gerade vorherrscht, ist das Gefühl von Ganzheit erst möglich. Es gibt keine Sehnsucht nach etwas, was man nicht hat. In jedem Augenblick ist bereits alles vorhanden und vollkommen. Tolle beschreibt auch, dass die Befreiung nicht von Außen kommen kann und die Wahrheit und damit letztendlich die eigene Freiheit nur durch einen selbst erlangt werden kann.

Sich dem Schmerz hinzugeben bedeutet nicht, sich geschlagen zu geben. Vielmehr heißt es, nicht länger gegen das, was ist, Widerstand zu leisten, sondern im Jetzt zu sein.

<sup>1</sup> <https://www.gewahrsein.net/gewahrsein-im-denken-und-handeln>

<sup>2</sup> Eckardt Tolle - Jetzt. Die Kraft der Gegenwart

## 3.2 Buen Vivir als persönliches Glück

### 3.2.a Was ist die Intuition?

Die Intuition<sup>1</sup> ist die Fähigkeit außerhalb der Verstandesebene auf ein Wissen zuzugreifen, die kreativ und lösungsorientiert ist und sich als Gefühl, als Einsicht, als Erlangen von subjektiver Stimmigkeit von Entscheidungen, offenbart. Sie wird auch beschrieben als ein Bauchgefühl, das auf unbewusste Erfahrungen und äußerliche Gegebenheiten zurückgreift und somit einen Gesamteindruck der Situation generieren kann und damit als hilfreich wahrgenommen wird.

### 3.2.b „Die Landwirtin – Susane im Glück“

Susane ist 79 Jahre alt. Geboren in Chile und Tochter von deutschen Migranten. Mit 19 entschied sie, ihren Wurzeln zu folgen. Als alleinerziehende Mutter sah sie ihre Chance und reiste in 3 Monaten mit einem Schiff nach Deutschland. Sie führte ein mittelständiges Leben, wurde Mutter von 2 Söhnen, arbeitete als Krankenschwester, besaß einen Bio-Laden und war immer auf der Suche nach ihrem persönlichen Glück. Mit 59 Jahren entschied sie sich für eine Reise nach Indien und danach war ihr bewusst, dass sie Landwirtin werden will.

Der impulsartige Wunsch, Landwirtin zu werden, hat ihr Leben umgekrempelt. Sie verwirklichte diesen Wunsch und wohnt nun in einem Stelzen-Haus aus Holz mit 2 Hunden, 5 Schafen und reichlich Hühnern. Ihr Alltag ist gespickt mit vielen Ritualen, wie einem warmen Fußbad im Morgengrauen, dem kalten Abduschen mit Regenwasser im Freien und Holzhacken für die Koch- und Heizstelle. All ihr Wissen zur Kräuterkunde hat sie sich selbst angeeignet und teilt dieses in Kräuterkursen mit. Auch in diesem Jahr hat sie sich einen weiteren Traum erfüllt. Wandern, Biwakieren in der Umgebung von Berlin. Eine Freundin hat es ihr ermöglicht, in dem sie sich um ihren Garten und ihre Tiere gekümmert hat. Sonst wäre dies kaum möglich gewesen.

Susane ist eine sehr bedachte Dame. Alle Entscheidungen werden mit ihrem Gefühl abgeglichen. Bei einem Vorgespräch fiel es ihr anfangs schwer, sich vorstellen zu können, dass ich ein paar Tage Zeit mit ihr in ihrem Zuhause verbringen würde. Sie wohnt seit Jahrzehnten selbstbestimmt und allein. Einen längeren Zeitraum am Stück mit einer Fremden Person in ihrem Haus zu verbringen, war eine Vorstellung, die für sie nicht einfach war. Dennoch ließ sie sich nach einer Weile Bedenkzeit auf meine Anfrage ein. Ihre Bedenken waren, dass Sie vielleicht zu wenig Raum für sich selbst hätte, aber als ich darauf einging und sagte, dass mir dies nun bewusst sei und ich darauf Rücksicht nehmen werde, durfte ich die Zeit mit ihr verbringen.

Es war eine sehr schöne Erfahrung, mit einer betagten Frau, die so viele Geschichten, Entscheidungen und Wissen in sich trägt, Zeit und Gespräche zu teilen. Ich konnte sie bei ihren Alltagsritualen und in all ihren Aktivitäten, die gespickt waren mit Ruhe und Achtsamkeit, beobachten. In Gesprächssituationen konnte ich darüber erfahren, dass es im Leben Abschnitte gibt, die man beenden oder neu beginnen soll. Sie beschrieb diese als Lebensrhythmen oder Zyklen, wie sie in der Natur, z.B. bei den Mondphasen, Gezeiten, Jahreszeiten, vorkommen. Sie vermittelte mir, dass sich in jedem Rhythmus eine Herausforderung und die dazugehörige Lehre verbirgt. Durch diese Betrachtungsweise ist nichts mehr aussichtslos. Wenn Entscheidungen mit Hilfe der Intuition im Einklang mit dem Verstand getroffen werden, zeigen sich Lösungswege auf, und Herausforderungen sind leichter zu bewältigen und werden zu einer Lehre.

<sup>1</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Intuition#:~:text=Intuition%20\(von%20mittellateinisch%20intuitio%20%3D%20unmittelbare,des%20Verstandes%2C%20also%20etwa%20ohne](https://de.wikipedia.org/wiki/Intuition#:~:text=Intuition%20(von%20mittellateinisch%20intuitio%20%3D%20unmittelbare,des%20Verstandes%2C%20also%20etwa%20ohne)

Ihre Lebensgeschichte ist sehr beeindruckend. Vor allem ihre aktuelle Lebensphase mit der Entscheidung als alleinstehende, ältere Frau, ein einfaches Leben zu führen, sich ihren Tieren, dem Garten und der Naturverbundenheit zu widmen und ihr Wissen in Kräuterkursen weiterzugeben. Es zeigte mir, dass sie stets Wege gefunden hat, um mit sich und mit ihren Bedürfnissen im Einklang zu sein. Sie erzählte mir, dass sie nun die Entscheidung traf, sich in ihrem jetzigen Zyklus von dem Leben der Landwirtin langsam zu verabschieden. Im Bewusstsein, dass sie in der Zukunft körperlich nicht mehr in der Lage sein wird, dieses Leben so weiter zu führen. Sie möchte sich darauf mental vorbereiten, in der Nähe ihrer Söhne in einer Großstadt in eine kleine Wohnung zu ziehen und sich den Themen wie Philosophie in Kursen der Volkshochschule zu widmen und sich weiteres Wissen anzueignen.

Trotz ihrer zittrigen Stimme und gebrechlichen Erscheinung, trägt sie in sich eine große Entschlossenheit. Die Erfahrung in ihrer Gesellschaft zu sein, mit ihrer Weisheit und ihrem Weitblick, schenkte mir eine Vorfreude auf meine Zukunft und meine Herausforderungen, die dazu beitragen, ein Leben wahrhaftig zu leben. Irgendwann werde auch ich eine Lebensgeschichte mit vielen Rhythmen in mir tragen und ich freue mich darauf, wenn der Zeitpunkt soweit ist, dass ich auf mein Leben mit all den Erfahrungen zurückblicken kann.

## **IV In Lak'ech – Ich bin ein anderes DU-selbst**

### **1. In Lak'ech**

#### **1.1 Bedeutung & Herkunft**

In Lak'ech<sup>1</sup> – ist Maya. Es ist eine Begrüßungsform und bedeutet: Ich bin ein anderes Du-selbst. Sie beschreibt die Verbundenheit mit allen Wesen dieses Universums und respektiert und ehrt sowohl die Ganzheit als auch das Individuum.

### **2. ICH-Bewusstsein / Wer Bin Ich?**

#### **2.1 Licht & Schattenseite**

Das Ichbewusstsein<sup>2</sup> ist das Bewusstsein eines Individuums um seine Identität. Sie ist stets mit der persönlichen Wertvorstellung und Verhaltensweise verbunden, mit welchen sich das Individuum identifiziert. Nach C.G. Jung wird mit dem „Ich-Komplex“ die bewusste Wahrnehmung aufgenommen. Jedoch nahm Jung an, dass weitere Ich-nahe Komplexe, wie das Unbewusste existieren. In der persönlichen Psyche werden Informationen aus der Lebensgeschichte gespeichert, wie z.B. bewusste Inhalte aus der Vergangenheit, die im Laufe der Zeit vergessen wurden. Verdrängte Informationen, die aus dem Ich-Bewusstsein ausgeschlossen wurden, um das System z.B. vor einer emotionalen Überreaktion zu schützen (z.B. Trauma), gehören auch dazu. Die Persönlichkeit, also der nach außen gerichtete Aspekt des Ich-Bewusstseins, trägt dazu bei, sich in der Außenwelt über die Anpassung zurecht zu finden und sozialverträglich zu handeln. Jung beschreibt einen weiteren Aspekt, den „Schatten“, die im Schatten liegende Seite der Persönlichkeit. Sie verbirgt sich im Unbewussten und setzt sich aus all jenen Eigenschaften eines Menschen zusammen, die sich nicht mit seiner bewussten Identifikation der Neigungen, Aspekte etc. vereinbaren lassen. Diese ist auch die Seite, die durch Angst oder negative Erinnerungen dem Menschen im Weg stehen und nicht ausgelebt werden. Diese Schattenseite kann sich zum Beispiel als Wut oder Verärgerung aufzeigen.

<sup>1</sup> Hunbatz Men - Die heilige Kultur der Maya / Einführung  
<sup>2</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Ichbewusstsein>

## 2.2 Wer bin ich - und wenn ja, wie viele?

*Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?* ist ein philosophisches Einführungsbuch von Richard David Precht, welches als eine Orientierungshilfe dienen soll. Das was ich sehr interessant fand war, dass das Buch philosophische Fragestellungen zum menschlichen Bewusstsein und Verhalten, mit den Wissenschaften der Psychologie und der Neurobiologie verknüpft. Hierdurch versucht Precht etwas darüber aussagen zu können, was es bedeutet, Mensch zu sein. Er hinterfragt sowohl die Deutungshoheit bei den Hirnforschern, als auch früher bei den Philosophen. Während in der Philosophie, die Gefühle vernachlässigt werden, werden in der Hirnforschung die Gefühle als Hilfsmittel genutzt, um mittels Tomographien mehr über die Funktion des Gehirns mit seinen Emotionen zu verstehen. Hirnforscher definieren den Menschen über das unbewusste und über Gefühle, Dinge an die die Philosophen nicht ran kamen bzw. ausschlossen. In der Philosophie hingegen ist der Denker im Vordergrund und Interpretationen lenken die Schlussfolgerungen. Interpretationen sind in der Wissenschaft nicht möglich, da sie nicht messbar sind. Laut Precht in einem Interview<sup>1</sup>, würde er sich wünschen, dass Philosophen und Wissenschaftler sich vereinen sollen, um miteinander Schlussfolgerungen ziehen zu können.

## 3. Innen & Aussen

### 3.1 Spiegelneuronen

Spiegelneuronen sind Nervenzellen im Gehirn, die aktiviert werden, wenn Menschen eine Handlung eines anderen Menschen beobachten. Sie bewirken eine erlebte Aktion, obwohl der Beobachter keine Handlung ausführt. Hier werden „Schaltkreise“ angeregt, die unser System z.B. als eigene Bewegung erkennt. Der Biologe und Psychologe Christian Keyser<sup>2</sup> stellte fest, dass dem Beobachter darüber hinaus nicht nur Bewegungen anderer Menschen nahe gebracht werden, sondern auch Emotionen, Tasteindrücke oder Schmerzempfindungen und das Gehirn somit die Grundlage der Empathie bildet.

Spiegelneuronen geben dem Menschen die Möglichkeit andere Menschen zu verstehen, ihre Emotionen zu erkennen, nachzuempfinden und sich entsprechend zu verhalten. Keyser beschreibt, dass das Spiegelsystem dazu beiträgt, dass eine andere Person nicht eine getrennte Identität in der Außenwelt für uns ist, sondern etwas, das uns ähnelt. „Das bedeutet, dass mithilfe dieses Spiegelsystems die Grenze zwischen mir und den anderen verschwimmt.“<sup>3</sup>

„Wir sind soziale Wesen. Unser Ich, unser Selbst, kann nicht verstanden werden, wenn man ein Individuum vom anderen trennt. Das Selbst und der Andere sind zwei wechselseitig miteinander verbundene und untrennbare Einheiten.“<sup>4</sup>

*Prof. Gallese – Mit-Entdecker der Spiegelneuronen*

1 Interview vom 21.06.2008 [https://www.youtube.com/watch?v=vpnInV0iubY&ab\\_channel=FrankElstner](https://www.youtube.com/watch?v=vpnInV0iubY&ab_channel=FrankElstner)

2 <https://www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/das-ich-braucht-dich/#:~:text=Hirnforscher%2C%20Psychologen%20und%20Neurobiologen%20fanden,um%20ein%20Ich%20zu%20entwickeln.&text=Die%20Spiegelneuronen%20stellen%20also%20einen,eigenen%20Person%20und%20einer%20anderen>

3 <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-182012/eine-botschaft-des-koerpers/>

4 <https://www.einsteinfoundation.de/albert/albert-nr-2-neurowissenschaften/ich-und-du/>

## 3.2 Spiritualität & Psychologie

Das Kybalion<sup>1</sup> mit den 7 hermetischen Gesetzen ist ein Buch, welches unter spirituellen Kreisen trotz uneindeutiger Autorenschaft mit William Walker Atkinson weltweit bekannt wurde.

In dem Werk werden die 7 hermetischen Prinzipien beschrieben. Im 2. Prinzip geht es um die Analogie (Entsprechung), dem Spiegelgesetz:

Das Prinzip der Analogie (Entsprechung):

„Wie oben, so unten; wie innen, so außen; wie der Geist, so der Körper“.

Die Verhältnisse im Universum (Makrokosmos) entsprechen denen im Individuum (Mikrokosmos) – die äußeren Verhältnisse spiegeln sich im Menschen und umgekehrt. Veränderungen im mikrokosmischen Bereich wirken sich folglich auch auf die Gesamtheit aus (Magie).

Dieses Spiegelgesetz mit dem Konzept des Schattens (C.G. Jung) wird in der Persönlichkeitsentwicklung genutzt und weltweit weitergegeben. Dadurch wird die Möglichkeit beschrieben, sich selbst und somit das Gegenüber besser zu verstehen. Im Spiegelgesetz gibt es vier aufbauende Aspekte<sup>2</sup>. Sie zeigen auf, dass die Wahrnehmung anderer nicht mehr ist, als die Spiegelung des eigenen Selbst. Durch die Spiegelung des Gegenübers und durch die Reflexion der Gefühle, die dadurch ausgelöst werden ist es möglich, die eigene Persönlichkeit und zugehörigen Glaubenssätze zu erkennen.

1. Denn alles, was ich am Anderen kritisiere oder sogar bekämpfe und an ihm verändern will, kritisiere, bekämpfe und unterdrücke ich in Wahrheit in mir selbst
2. Wenn Kritik von außen mich berührt und verletzt, zeigt diese Reaktion, dass das Bemängelte einen Aspekt in der gegenwärtigen Persönlichkeit darstellt, welcher noch nicht entfaltet ist.
3. Ist die Persönlichkeit jedoch bereits einen Schritt weiter, herrscht Selbstliebe und -annahme vor; man hat dann das dritte Spiegelgesetz erreicht.
4. „Das was wir am Anderen lieben, was wir am Anderen schätzen, was wir am Anderen toll finden, all das haben wir auch als Aspekt in uns. Das lieben wir auch als Aspekt in uns.“

## 3.3 In der Krise liegt die Kraft

### 3.3.a Was ist Resilienz?

Die Stärke der Widerstandskraft eines Menschen in einer Krisensituation wird mit Resilienz beschrieben. Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ ab, und bedeutet so viel wie „abprallen“. In der Physik bedeutet Resilienz, dass eine elastische Substanz nach einer starken Deformation von selbst in den ursprünglichen Zustand zurückkehrt. Niederlagen stärken die innere Kraft, mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Resiliente Menschen haben über Jahre Strategien entwickelt, die ihnen bei der Bewältigung schwieriger Situationen helfen.

In der Psychologie werden die 7 Säulen<sup>3</sup> der menschlichen Widerstandskraft unterschieden. Je mehr

<sup>1</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Kybalion>

<sup>2</sup> <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/spiegelgesetz.html>

<sup>3</sup> <https://wifisteiermark.com/2017/02/27/resilienz-die-7-saeulen-der-resilienz-und-deren-wirkungsweisen/>

dieser Eigenschaften ein Mensch aneignen kann, desto besser wird er durch Krisen gehen.

- Säule 1: Optimismus
- Säule 2: Akzeptanz
- Säule 3: Lösungsorientierung
- Säule 4: Opferrolle verlassen
- Säule 5: Verantwortung übernehmen
- Säule 6: Bindungen Pflegen
- Säule 7: Positiver Blick auf die Zukunft

### 3.3.b Was ist Transformation?

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Für eine Veränderung braucht es Überwindung und wenn sie nicht dringend und zwingend notwendig ist, kann auch alles bleiben, so wie es ist. Für eine Veränderung muss man aus der Komfortzone gehen und alles was neu und fremd ist, bereitet einem gewissermaßen auch Angst. Eine psychologische Transformation ändert ein ganzes Leben radikal. Es gibt 3 Arten davon:<sup>1</sup>

Transformation innerhalb des Unbewussten,  
Transformation von Unbewusstem ins Bewusste und  
Transformation des Bewussten in das Überbewusste.

#### **Die Theorie der fünf Schritte der Veränderung<sup>2</sup>**

Die „Dynamic systems theory of non-linear and discontinuous patterns of change“ beschreibt die Essenz dieser Theorien in einem einfachen Modell:

1. WUNSCH nach Veränderung durch Krise, Trauma oder Entwicklungsübergang
2. DRINGLICHKEIT, die nicht ignoriert werden kann
3. EINSICHT, dass etwas anders gemacht werden muss
4. KONSTRUKTIVE AKTION und graduelle Anwendung
5. ERHOLUNG vom unvermeidlichen Rückfall

In dem Modell wird im Punkt 5 der unvermeidliche Rückfall beschrieben. Dies zeigt auf, dass Rückschläge unvermeidlich sind und man durch diese Erfahrung die Möglichkeit der Resilienz erlangt.

1 [http://www.kleine-spirituelle-seite.de/files/template/pdf/drei\\_arten\\_der\\_psychologischen\\_transformation.pdf](http://www.kleine-spirituelle-seite.de/files/template/pdf/drei_arten_der_psychologischen_transformation.pdf)

2 <https://karriereblog.svenja-hofert.de/psychologie/psychologie-der-veraenderung-5-schritte-die-jede-echte-transformation-braucht/>

### 3.4 Buen Vivir als Wegweiser

#### 3.4.a Die Fotografin – Cherylyn Vanzuela

Ich bin die Autorin dieser Arbeit. In Deutschland geboren, mit philippinischen Wurzeln. Seitdem ich 27 Jahre alt bin versuche ich die Zeit, Momente, Natur, Menschen und ihre Geschichten in ihrer Schönheit einzufangen, aber in Wahrheit bin ich auf der Suche nach mir selbst. Im Studium begann ich die Fotografie mehr als nur ein Handwerk zu betrachten. Dadurch eröffnete sich eine erweiterte Sicht und Perspektive auf die Welt. Die Fotografie ermöglicht mir in unbekannte Leben einzutauchen, mir Themen als Beobachter anzuschauen, fernab von meiner Geschichte, begründet aus Neugierde, Abenteuerlust und dem Entdeckergeist. Oder haben all die Geschichten doch etwas mit mir zu tun? Was fasziniert mich an der Ferne, an dem Exotischen, an der unberührten Natur und was berührt mich an den Menschen, die mir begegnet sind? Warum bewegen mich Themen wie Flucht & Migration, Katastrophe, verstoßene Kinder, Gewalt an Frauen, Tod, Urvolk, Schamanismus und letztendlich das Leben im Einklang mit der Natur zutiefst? Hat all das wirklich nichts mit mir zu tun? Als ich mich mit den Fragen auseinandersetzte, Was fotografiere ich? Warum fotografiere ich? Welche Absicht steckt hinter der Absicht?, musste ich feststellen, dass die Geschichten, die ich vermeintlich als das spannende Außen betrachtete, doch etwas von mir widerspiegeln. Diese Erkenntnis anzunehmen war schmerzhaft, da sich auch Anteile zeigten, die ich verdrängt und abgestoßen hatte. Anteile, die sich wünschten, längst wieder integriert zu werden. Dafür mussten sie aber zunächst angeschaut werden. Um das überhaupt erkennen zu können, brauchte ich die Grenzen eines Rahmens, den Abstand als stiller Beobachter, Zeit und Raum für den Zugang zu mir selbst. Beim Akt des Fotografierens, muss ich mich als Person zurücknehmen, versuchen mich aufzulösen, um nicht wahrgenommen zu werden. Und doch bin ich da, am Ort anwesend. Obwohl ich es mir sehnsüchtig wünsche, unsichtbar zu sein, bin ich doch Teil dieser Situation und habe den Moment nicht nur über meinen visuellen Sinn wahrgenommen. Es ist mehr als eine Momentaufnahme durch eine Linse. Durch die Abgrenzung die „Fotografin“ zu sein, ermögliचे ich mir Situationen mitzuerleben, die in mir die verschiedensten Gefühle hervorrufen. Von Angst, Trauer, Wut, Freude bis hin zu demütigster Dankbarkeit. Dankbar für das Geschenk des Vertrauens. Dankbar dafür, dass ich spüren darf, kein Fremdkörper zu sein, willkommen zu sein und vor allem dankbar dafür, den Moment als stiller Beobachter wahrhaftig spüren zu können.

Nun erkenne ich, dass es einen Grund gibt, weswegen ich mich mit einer Geschichte verbunden fühle, sie mich berührt, ich sie gewählt und ich die Entscheidung getroffen habe, genau in diesem Moment auf den Auslöser gedrückt zu haben. Denn alles was ich sehe, wahrnehme und dem ich begegne, ist der Spiegel meiner selbst und das, was ich sage, tue und sein möchte, ist Ausdruck meiner Wirklichkeit. Als ich anfang mir weitere Fragen zu stellen, musste ich auch mich selbst in Frage stellen. Eine große Krise war im Anmarsch.

Wer bin ich? Was sind meine Wurzeln? Was ist mein Ziel? Wer will ich sein? Wie will ich Leben? Was muss ich ändern? Welche Schritte muss ich gehen? Kann ich das überhaupt?

Ich habe das Glück diesen Weg nicht alleine zu gehen. Markus, mein Partner, Freund, Weg- & Zeitbegleiter steht mir und meiner Seele während meiner Krise, meines Umbruchs und bei der Expedition des Lebens zur Seite. Es war eine Zeit voller Herausforderungen, da mein Konstrukt, das ich mir aufgebaut hatte, zusammenbrechen musste. Gemeinsam sind wir durch diesen Prozess des schmerzvollen Verlustes gegangen. Eine Veränderung war nötig. Von innen und außen. Dazu gehörten vor allem Gedankenmuster und Glaubenssätze. Ich gab meine erste Wohnung mitten in Köln auf, sowie meinen Job als Fotografin in der Werbeindustrie. Neue Rahmenbedingungen mussten her. Existenzängste und Zweifel mussten überwunden werden. Vertrauen in sich selbst und die Intuition mussten gestärkt werden.

Wir spinnen gemeinsam an unserer Vision. Wir fingen an, einfach zu machen, in dem Vertrauen, dass alles gut wird. Wir begegneten inspirierenden Menschen, die ihre Träume in die Hand nahmen. Menschen, die uns gezeigt haben, wie man Saatgut vermehrt [Die Königsfarm] und wie man sich mit der Natur verbinden und ihr etwas zurückschenken kann [Die Schamanin]. Sie zeigten uns, was Gemeinschaft und Zusammenhalt bedeutet [Schloss Tempelhof], wie man das, was man hat, was einen umgibt und seine Bedürfnisse in ihrer Vollkommenheit wertschätzt und vor allem wie man das Schöne in allem erkennt [Die Landwirtin].

Wir haben mit wenig Geld, mit überwiegend vorhandenem Material uns unser zusammengesichertes Refugium auf einem Campingplatz geschaffen. Wir schlafen in einer kleinen Holzhütte, leben in einem Mobilheim und im Winter heizen wir mit selbst geschlagenem Totholz. Wir bereiten unser Essen auf dem Alkohol-Kocher unter einem Carport zu, welcher als unsere Outdoorküche und als Wohnzimmer dient. Die Notdurft wird auf der Kompost-Trenntoilette verrichtet. Mittlerweile haben wir nun auch 4 kleine Hühner, die uns mit Eiern beschenken. Wir lernen unser Gemüse anzubauen und versuchen unser Saatgut zu vermehren. Dieses Jahr haben wir in einer kleinen Gruppe 350kg Äpfel geschüttelt und den eigenen Apfelsaft trinken können. Hier haben wir auch Platz für Gäste im Gästewagen. Dort verbringt am liebsten meine Mutter ihre Zeit, die uns hier auf dem Platz unterstützt. Es gibt immer etwas zu tun und uns fallen immer wieder neue Bau-Projekte ein. Die Holzofensauna ist womöglich der größte Luxus den wir hier genießen.

...Und dann kam Corona

Es hat sich so vieles im weltweiten Außen verändert. Vieles bricht weg und scheint keinen Halt mehr zu haben. In mir entstand ein Stillstand, ein Innehalten, ein Sich-Tot-Stellen. Warum soll ich noch fotografieren? Wer braucht noch in Zukunft Fotografen? Wofür mache ich dann diese Arbeit? Was will ich mit brotloser Kunst und wer interessiert sich überhaupt für das, was ich erzählen will?

Die Existenzängste sind allgegenwärtig. Man kann sie spüren, bei sich und im Kollektiv.

Fakt ist jedoch, in jeder noch so großen Krise verbirgt sich eine doch so große Chance. Sich und sein Konstrukt oder den Zweifel zu hinterfragen ist der Schlüssel für Lösungswege, egal wohin sie führen werden.

## **V Das Projekt „In Lak'ech, Buen Vivir!“**

### **1. Persönliche Motivation / Fragestellung & Zielsetzung**

Das kurzweilige und rastlose Leben in einer Großstadt, und der Druck etwas sein zu müssen und stets zu funktionieren, um sich dem schnelllebigen System anzupassen, ist der Auslöser meiner fundamentalen Krise, die sich als eine Chance offenbart hat. Die dadurch entstandene Kraft und der tiefgreifende Wunsch nach einer Veränderung im eigenen Leben, ist der Auslöser und die Grundlage dieser Arbeit. Durch die Suche und Auseinandersetzung mit dem Thema Buen Vivir, dem guten Leben, möchte ich herausfinden, wie es in einer kapitalistisch geprägten und wachstums-/konsumorientierten Gesellschaft möglich ist, im Einklang mit der Natur zu sein? Ich möchte Wege und Konzepte als Beispiele für ein „Buen Vivir“ in Deutschland finden, die für mich und andere Menschen, die Veränderung suchen, als Inspirationen dienen können. In der Thesis geht es primär darum, Verknüpfungen in Deutschland mit bestehenden Konzepten zu schaffen, die aufzeigen sollen, dass Lösungsvorschläge innerhalb eines Landes bereits existieren und im Kleinen gelebt werden.

Da für mich das Außen mit dem Innen untrennbar und gekoppelt ist, habe ich auch hier durch die Begrüßungsform der Maya in dem Titel „In Lak'ech“- Ich bin ein anderes Du-selbst, sowohl meine Gedanken und Wünsche als auch meinen eigenen Prozess der Transformation als Geschichte eingebunden und in der Arbeit verknüpft.

## 2. Projekt-Dokumentation & Arbeitsweise

### 2.1 Planung

Für die erste Recherche nutzte ich das Buch Eurotopia. Es ist ein Verzeichnis und eine Sammlung von verschiedenen Ökodörfern, Gemeinschaften und Wohn-Arbeitsprojekten in Europa, die dort beschrieben und vorgestellt werden.

### 2.2 Themenwahl & Hindernisse

Durch die Vielfalt der beschriebenen Projekte, zeigten sich die ersten Hindernisse. Es war wie die Suche nach einer Nadel im Heuhaufen. Es war schwierig herauszufiltern, welcher Schwerpunkt in den Geschichten gelegt werden sollte, da sich z.B. die Gemeinschaften sehr in ihrer Beschreibung durch Werteeinstellungen/Ziele von Grund auf ähnelten. Bei vielen Projekten, gab es auch keine Bebilderung, so dass ich mich auf die Beschreibung der Gegebenheiten verlassen musste, da es nicht der Plan war, alle Gemeinschaften vorab persönlich aufzusuchen. Ich entschied mich dafür, alle Gemeinschaften, mit den Kriterien Naturnähe, Selbstversorgung, Individualität herauszufiltern. Dennoch blieben zahlreiche Projekte zur Auswahl, so dass weitere Eingrenzungen nötig waren.

Ich suchte nach einem Projekt, was in seiner Beschreibung herausstach. Ein Projekt, was in meiner Auffassung radikaler im Vergleich zu anderen Projekten erscheint, so dass es sowohl inhaltlich als auch fotografisch interessant wird. In meiner ersten Vorstellung wollte ich jemanden finden, der z.B. in einer Höhle oder in einem Baumhaus o.Ä. und komplett autark lebt. Leider erwies sich meine Suche nach diesen Kriterien fast als aussichtslos, da diese Menschen nicht im Internet auffindbar waren. Bis ich auf die Beschreibung der Königsfarm im Eurotopia stieß. Einen Ort in Deutschland zu finden ohne Strom und Fließendwasser, mit der Vision der Saatguterhaltung, erschien mir für meine Vorstellung perfekt. Der erste Kontakt lief über sein einziges Kommunikationsmittel, sein Festnetztelefon. Als ich mich mit Friedmunt während eines „Saatgutfestes“ bei seinem Saatgutverkauf in Bonn traf, kam ich mit seiner Kollegin aus dem VEN Verein ins Gespräch und ich schilderte ihr von meiner Bachelor-Arbeit. Sie war sehr angegan und schlug mir eine Freundin vor, die aus ihrer Sicht auch eine potentielle Protagonisten sein könnte. Sie beschrieb Susane, eine betagte Dame, die Kräuterkurse in der Eifel gibt, in einem Stelzenhaus wohnt und sich dafür entschieden hat, ihr Haus mit Holz zu heizen und sich mit kaltem Wasser abzuduschen. Somit entstand der Kontakt zu einer weiteren Geschichte meiner Arbeit. Als ich nun 2 Individuen gefunden hatte, wollte ich eine große Gemeinschaft finden. Es gab mehrere Gemeinschaften, die interessant waren, jedoch fand ich den Tempelhof mit dem ersten und einzigen Earthship in Deutschland außerordentlich innovativ. Da die Gemeinschaft seit 10 Jahren mit seinen 150 Mitgliedern und der Selbstversorgung besteht und immer noch funktioniert, entschied ich mich für diese Gemeinschaft.

Aufgrund der Leitbilder der Indigenen-Völker im Buen Vivir und da das Thema Schamanismus den Einklang mit der Natur umfasst, wollte ich jemanden aus Deutschland finden, der diese Werte verkörpert und praktiziert. Die Suche im Internet war sehr leicht. Da ich mich zuvor mit dem Thema Schamanismus in einem Kurs des Studiums befasste, kannte ich arbeiten von Thomas Ernsting, der u.a. Jutta Qu'ja in ihrer Arbeit Jahrzehnte zuvor portraitierte. Sie fand bereits in verschiedene Geo-Ausgaben Erwähnung und es gefiel mir an ihr, dass sie selbst eine Frau aus der Großstadt war. Es war für mich klar, dass ich 5 Geschichten präsentieren wollte, jedoch war mir anfangs nicht bewusst, dass meine eigene Geschichte Raum als Protagonist finden würde. Ich wollte zwar die Rolle der Fotografin mit ihren Gedanken in die Geschichte mit einbeziehen, aber es fiel mir anfangs schwer, einen Weg innerhalb der Geschichten zu sehen, ohne daraus z.B. einen Reisebericht-/Blog Charakter entstehen zu lassen. Letztendlich hat es sich im Versuch des Verfassens meiner Gedanken und des Prozesses daraus ergeben, dass der Text den ich schrieb zu wichtig für mich und für das Verständnis von Innen & Aussen war, so dass daraus resultierend nun meine eigene Geschichte in der Arbeit zu finden ist.

## 2.3 Fotografische Methodik

Zunächst war mir klar, dass ich Geschichten dokumentarisch mit einem inhaltlichen Aspekt darstellen will und in Form einer Reportage mit essayistischem Charakter erzählen will. Diese Form von Geschichten erzählen liegt mir am Herzen, da dadurch die Authentizität des Momentes aus meiner Sicht bewahrt werden kann. Meine subjektive Wahrnehmung einer Situation fotografisch festzuhalten, ohne sie zu inszenieren, ohne in die Situation einzugreifen und zu verändern, kann meine Haltung der Untrennbarkeit u.a. von Innen & Außen somit am besten beschreiben.

## 2.4 Präsentationsform

Nach der fotografischen Umsetzung der einzelnen Geschichten begab ich mich auf die Suche nach einer konzeptionell passenden Präsentationsform. Eine begehbbare Ausstellung oder eine Buchform kamen zuerst in Frage. Durch den Hintergedanken, die Arbeit nicht mit der Prüfung zu beenden, sondern als Anfang einer Reise zu sehen und die Arbeit mit weiteren Geschichten fortzusetzen, entschied ich mich für die digitale Präsentationsform einer Webseite. Diese Form ist flexibel und jederzeit editierbar und eine Erweiterung ist möglich. Die Reichweite der von mir gewählten Form ist durch das digitale Zeitalter höher und die Inhalte können stetig erweitert und durch soziale Netzwerke verbreitet werden.

# 3 Gestaltungsprozess Webseite

## 3.1 Aufbau der Webseite

Die Webseite erreicht man unter: **[www.buen-vivir.de](http://www.buen-vivir.de)**

und wurde mit dem Wordpress-Theme *Avada* gebaut. *Avada* ist sehr umfangreich und bietet zahllose Gestaltungsmöglichkeiten u.A. in Schrift, Layout oder Einbettung von diversen Medien. Zudem hat *Avada* ein *Responsive Design* und die erstellte Webseite kann somit z.B. auf einem Smartphone betrachtet werden.

Die Webseite startet mit einer Hauptseite, welche die Arbeit mit ihrem Thema in ihrer Beschreibung vorstellt. Sie erleichtert den Einstieg, so dass der Betrachter auf Anhieb verstehen kann, worum es inhaltlich in der Webseite geht.



# In Lak'ech, BUEN VIVIR!

Auf der Suche nach dem guten Leben

Übersetzen



## In Lak'ech

In Lak'ech – Ist Maya. Es ist eine Begrüßungsform und bedeutet: Ich bin ein anderes Du -selbst. Sie beschreibt die Verbundenheit mit allen Wesen dieses Universums und respektiert und ehrt sowohl die Ganzheit als auch das Individuum.



## Buen Vivir

Die Ressourcen sind endlich und Alternativen werden gebraucht. Wir haben das Recht auf ein gutes Leben in Verbundenheit mit der Natur. Das buddhistische Königreich Bhutan mit dem Bruttonationalglück als Staatspolitik und in Ländern, wie Ecuador und Bolivien, mit dem Staatsziel „Buen Vivir“, in denen die Indigenen Völker als Leitbild gesehen werden, ist der schonende Umgang mit Ressourcen in der Verfassung verankert.

Wie sieht es in Deutschland aus? Der Trend geht hin zum Lifestyle „Nachhaltigkeit & Achtsamkeit“ jedoch stellt sich mir die Frage:

Welche Wege und Konzepte werden in einer kapitalistisch geprägten und wachstums-/konsumorientierten Gesellschaft verfolgt, um im Einklang mit der Natur zu sein?

Wie wird ein **BUEN VIVIR** in Deutschland gelebt?

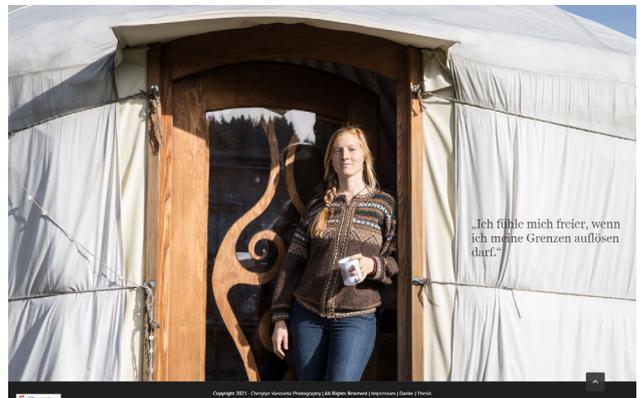


### 3.2 Texte & Audio-Zitate

Die Texte der einzelnen Geschichten bestehen aus einer Kombination aus bildnerischer, subjektiver Erzählung und Auszügen aus den Interviews. Durch die Zitate ist eine persönliche Beziehung zwischen Protagonist und Fotograf erkennbar und dadurch kann aus dieser Perspektive eine Beziehung vom Betrachter mit dem Protagonisten entstehen. Der Betrachter erfährt einen direkten Informationsaustausch und kann somit nicht von meiner Wertung beeinflusst werden. Es ermöglicht ihm, sich selbst ein Bild von den Aussagen und Zitaten zu machen und eine Identifikation mit dem Protagonisten ist hierdurch möglich. Die Übertragung meiner Wertung kann somit minimiert werden. Jede Geschichte wird des weiteren mit Audio-Zitaten untermalt. Hierdurch wird dem Betrachter eine tiefere Nähe durch die gehörte Stimme ermöglicht.

"Es geht mir darum, die ursprüngliche Zusammenarbeit zwischen Mensch und Pflanze wieder aufzunehmen und dabei die Pflanzen, die seelisch mit Menschen verbunden sind, zu fördern und weiter zu verbreiten. Hybridsorten können nicht seelisch mit Menschen verbunden sein."

Friedmunt

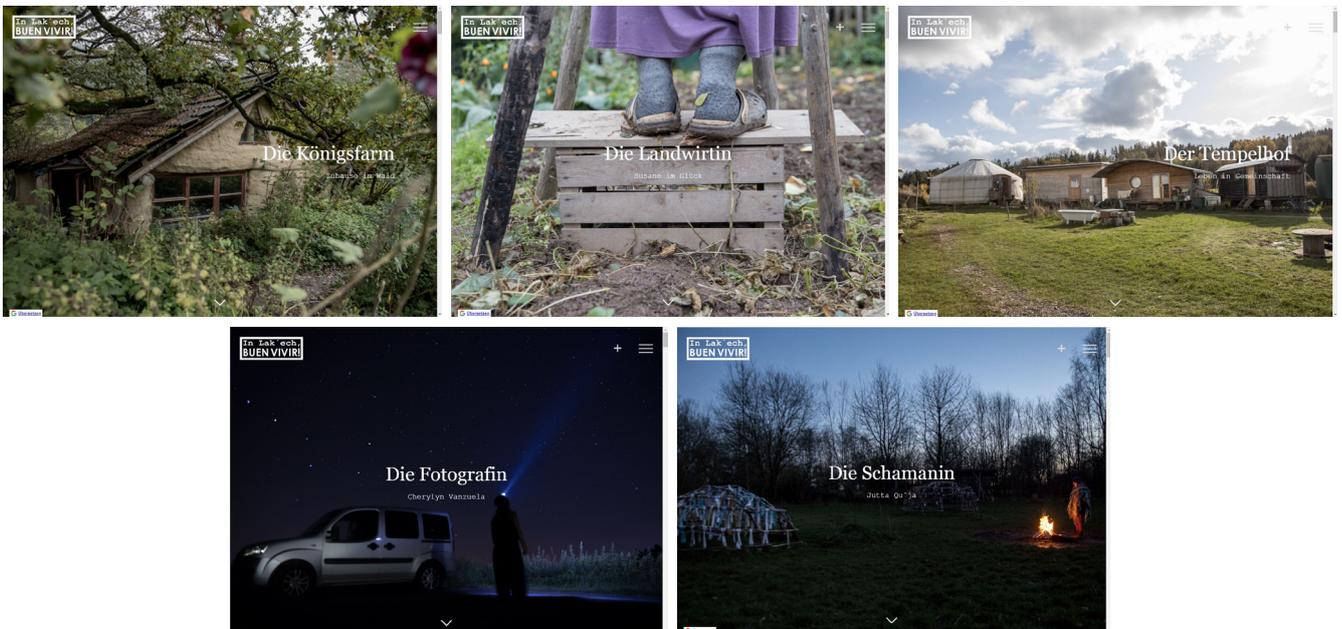


### 3.3 Layout „One Pager“

Jede Geschichte erhält eine einheitliche One-Pager Präsentation mit Parallax-Effekten. One-Pager ist eine endliche Seite, die über Scrollen z.B. mit der Maus oder Pfeil nach unten durch die Geschichte geführt wird. Die Abschnitte in der jeweiligen Geschichte werden optisch, entweder durch einzelne Bilder, Tableaus, Galerien, Texte/Zitate getrennt. Die Scroll-Funktion verleiht der Seite durch den Betrachter eine eigene Dynamik. Die individuelle Lesegeschwindigkeit passt sich automatisch dem Betrachter durch das eigene Scroll-Verhalten an und somit ist konzeptionell auch das achtsame Betrachten dieser Webseite möglich.

Jede Geschichte wird durch ein vollformatiges Hauptbild, in das ein Titel mit Untertitel integriert ist, vorgestellt. Die Navigation ist beweglich und befindet sich jeweils oben auf der rechten Seite und kann am Ende einer Geschichte über einen Pfeilbutton wieder erreicht werden. Ich habe mich für die bewegliche Navigation entschieden, damit primär jeder Abschnitt alleine stehen kann und nicht von weiteren Elementen auf der Seite visuell gestört wird.

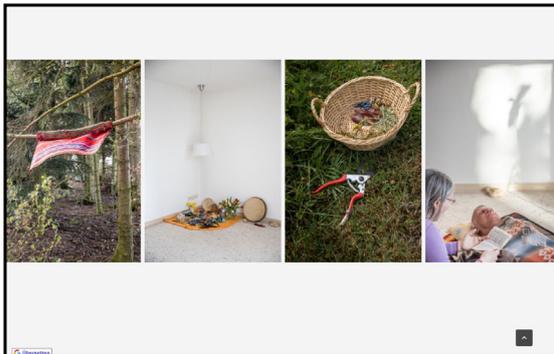
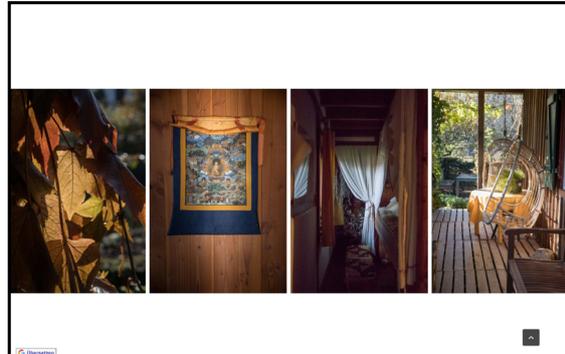
#### Hauptbild mit Titel und Untertitel



#### Tableaus mit Text



# Tableaus



## Galerien mit Text



**Die erweiterte Wahrnehmung**

Allgemein trägt der Schamanismus bestimmte Fähigkeiten in sich. Das ist die Fähigkeit mit dem physischen Element in Kontakt zu treten. Es gibt aber auch Menschen, die sich Schamanen nennen, obwohl in ihrer Kultur man nicht Schamanen sagt. Das ist die eher innerlich praktizierende und durch den Schamanen ist dafür, die energetische Dimension wahrzunehmen und die Welt durch energetische Augen anzusehen. Sie treten mit einer Dimension in Kontakt, die mit unseren normalen trainierten Sinnen nicht unmittelbar erfassbar ist. Wir kommunizieren mit Blumen, mit Pflanzen, mit Tieren. Wir kommunizieren mit dem Unbekannten in Menschen, ab mit der Seele. Die Aufgaben der Schamanen sehen unterschiedlich aus. Manche sehen sich in einer historischen Funktion, andere sind Träger von bestimmten Wissenssätzen, andere sind Kräuterkundler oder verbinden Funktionen miteinander.



Wenn es die Natur nicht erlaubt, dann durchdringt er barfuß und befeuchtet mit gereinigtem Harnzucker seine 4 Ha große Chasse der Vielfalt. Sie gliedert einen Dschungel in diesem Wald lebt er seit nun fast 30 Jahren ohne Strom und fließendes Wasser.



**Selbst ist die Frau**

Der impulsbegehrte Wunsch Landwirtin zu werden hat ihr Leben umgekehrt. Sie verwirklichte diesen Wunsch und wohnt nun in einem Strohhaus aus Holz mit 4 Hunden, 5 Schafen und reichlichen Hühnern. Ihr Alltag ist begleitet mit vielen Ritualen, wie einem warmen Frühstück im Morgengrauen, dem kalten Abwaschen mit Regenwasser im Freien und Hühnern für die Koch- und Heizstoffe. Als ihr Wissen zur Kräuterkundlerin hat sie sich selbst angeeignet und teil dieses in Kräuterkunde. Auch in diesem Jahr hat sie sich einen weiteren Traum erfüllt. Wandern. Bewahren in der Umgebung von Berlin. Eine Feuertüte hat es ihr ermöglicht in dem sie sich um ihren Garten und ihre Tiere gekümmert hat. Sonst wäre dies kaum möglich gewesen.



**Unser kleines Refugium**

Wir haben mit wenig Geld mit überwiegend vorhandenem Material uns unser zusammengebautes Refugium auf einem Campplatz geschaffen. Wir schlafen in einer kleinen Hütte, leben in einem Mobilheim und im Winter betreten wir mit selbst geschlagenem Rohholz. Wir betreiben unser Bienen und dem kleinsten Kacker unter einem Capri zu welcher wir unsere Outdoorküche und die Wohnräume bauen. Die Natur wird auf den Kompost-Trennsysteme vertriehen. Mit der Hilfe haben wir nun auch 4 kleine Hühner, die uns mit Eiern versorgen. Wir lernen unser Gemüse anzubauen und versuchen immer Saug zu vermeiden. Dieses Jahr haben wir in einer kleinen Gruppe 10kg Apfel geschneidert und den eigenen Apfelkuch gebacken können. Hier haben wir auch Platz für Gäste im Casewagen. Dort verbringt am liebsten unsere Mutter ihre Zeit, die uns hier auf dem Platz unterstützen. Es gibt immer etwas zu tun und uns fallen immer wieder neue Bau-Projekte ein. Die Hühnerzucht ist wenigstens die große Luxus für uns hier genießen.

### 3.4 Typography

Die Typography *Minion Pro*, die ich für die Texte gewählt habe, ist eine Serifen-Schrift. Sie soll dadurch den erzählerischen Charakter einer Geschichte vermitteln. Im Logo habe ich die Serifen-Schrift *Courir New* mit einer serifenlosen Schrift vermischt. BUEN VIVIR! Erhielt die serifenlose Schrift *Century Gothic* in Großbuchstaben und Fettgedruckt, als Anlehnung an eine Aufbruchs-Bewegung.



### 4. Visuelle Strategie Reportage / Online Story-Telling

Der Parallax-Effekt ist eine visuelle Möglichkeit verschiedene Ebenen ineinander zu verschachteln und innerhalb eines Abschnittes mehrere Ebenen zu verschieben. Mit dem Parallax-Effekt und den animierten Elementen z.B. Text-Blöcken soll eine statische Ansicht der Webseite, z.B. wie in einem online Artikel/Beitrag mit festem Bild, vermieden werden. Einzelne Bilder können dadurch auch mit einem Text/Zitat gelayotet, aber auch als Einzelbild dargestellt werden. Die Parallax-Effekte ermöglichen dem online Story-Telling eine spannende Abwechslungsmöglichkeit und können Inhalte visuell unterstreichen.



Beispiel Parallax-Effekt

## 5. Humanistische Photographie

### 5.1 Die Bedeutung von Fotografie

Durch die selbst-reflektierende Haltung ist Fotografie für mich ein Werkzeug, um das Leben, die Welt in all ihren Facetten und mich darin zu entdecken. Ich möchte als willkommener Gast, als Aussenstehende, als Zeitbegleiterin mit der Fotografie Momente erfahren und gleichzeitig beobachten dürfen. Sie soll als Schnittstelle für mich dienen, um Teile von mir wieder zu finden, zu erkennen und zu erfahren. Sie beschreibt mich, in dem ich andere Welten mit meiner Welt verbinden und verknüpfen möchte. Es sind Themen, die mich berühren, fesseln und bewegen, um letztendlich anderen Menschen näher zu kommen und zudem andere Menschen mit ihren Beweggründen, für das was sie tun, besser zu verstehen. Ich möchte die Authentizität des menschlichen Seins in der natürlichen Umgebung erkennen und mit Respekt und Achtsamkeit das widerspiegeln, was ich sehe und gleichzeitig empfinde. Ich möchte meine Sicht der Welt erweitern und mich über das Medium öffnen, in dem ich es mit meinem Blick und meiner Perspektive als Ausschnitt meiner Wirklichkeit teile. Es ist ein Ausdrucksmittel und kann außerhalb der Verstandesebene Emotionen auslösen und Menschen berühren. Denn das was uns verbindet ist das Menschsein. Ich bin Ausdruck meiner Wirklichkeit – sowohl im Innen, als im Außen.

### 5.2 Die Fotografin als Teil der Geschichte

Mir war es ein großes Anliegen in der Arbeit das Innen mit dem Außen zu verknüpfen, da es aus meiner Sicht zwischen den beiden keine Trennung gibt. Auch wenn es nicht geplant war, meine eigene Geschichte einzubeziehen, sollte der Bezug zu meinen eigenen Gedanken geschafft werden. In der Fotografie ist es unmöglich objektiv zu bleiben. In ihr steckt eine Handschrift, eine Haltung und Wertung auf die Sicht der Dinge, die der Fotograf versucht mittels der Fotografie zu beschreiben. Vor allem in der Reportage-Fotografie fällt mir auf, dass überwiegend der persönliche Bezug des Fotografen zum Thema außen vor bleibt. Es gibt Beispiele wie James Nachtwey oder Sebastiao Salgado, die es geschafft haben mit ihrer Fotografie zu bewegen und die Aufmerksamkeit auf ihre Persönlichkeit und ihre Werte zu richten. James Nachtwey erhielt als Kriegsfotograf den Dresdner Friedenspreis für die humanistische Haltung in seiner Fotografie. Bei Sebastiao Salgado erkennt man in seinen Arbeiten, die Veränderung seines Fokusses und man kann den Prozess seiner Haltung mit beobachten. Auch veränderte sich die Art der Fotografie und seine Mission, so dass er von der dokumentarischen Fotografie mit seinem Werk „Genesis“ zur Landschafts- und inszenierten Portraitfotografie überging. In der Arbeit „Borderlands“ von Francesco Anselmi, die die amerikanische Identität an der mexikanischen Grenze untersucht, ist seine Handschrift zu erkennen. Obwohl die Protagonisten kontroverse Ansichten darstellen, zeigt er sie in ihrer Authentizität.

Natürlich gibt es unzählige Fotografen, die ihre persönliche Haltung in ihrer Arbeit repräsentieren. Dennoch würde ich mir wünschen, dass der persönliche Bezug des Fotografen zu einem Thema bei der Bearbeitung sichtbar wird, ist es doch gerade die Sichtbarmachung der persönlichen Haltung, die mich an fotografischen Arbeiten am meisten bewegt.

## VI Und was bedeutet nun ein gutes Leben?

### 1. Recherche & Umfrage

Für meine weitere Recherche, erstellte ich eine Umfrage mit Fragen rund um das gute Leben. Es nahmen insgesamt 8 Personen, sowohl aus dem Bekannten-/Freundeskreis, als auch Unbekannte Personen, die ich über einen Email-Verteiler erreichen konnte, teil. Die Teilnehmer sind im Alter von 25 – 79 Jahre, aus den Bereichen: Industrie, Wirtschaft, Landwirtschaft, Sozialwesen, Kunst, Gesundheit

Die Umfrage beinhaltete die Fragen:

*Was bedeutet für dich im Einklang sein?  
Wann verspürst du Glück?  
Was brauchst du um glücklich zu sein?  
Wie sieht / könnte (d)ein Gutes Leben aussehen?  
Hast du eine Vision oder lebst du bereits deine Vision?  
Was bringt dich zum umdenken?  
Was muss sich verändern?  
Was möchtest du in deinem Leben verändern?  
Was wünschst du dir und der Welt?*

Die Auswertung der Umfrage ergab, dass:

87,5 % der Befragten das gutes Leben mit

**Verbundenheit  
Zugehörigkeit  
Zufriedenheit  
Wohlbefinden  
Achtung der Natur**

62,5 %  
**ehrliche Kommunikation  
wahre Momente mit sozialen Kontakten  
tiefe Freundschaften  
friedvolles Miteinander**

und 50%  
**Sinnhaftigkeit  
Beitrag für die Gesellschaft leisten / für eine bessere Welt  
im Moment sein / sich selbst, andere wahrnehmen**

37,5%  
**in der Natur sein  
Befriedigung körperliche Bedürfnissen (Körper, Geist & Seele)**

verbinden.

Die Befragten wünschen sich mehr

- Haltung zur Erde / Natur
- Gleichberechtigung und Mitgefühl für Benachteiligte
- weniger Tierleid
- Reduzierung auf das Wesentliche
- Wohlstand für alle
- Verbundenheit
- Miteinander / Gemeinschaft / solidarisches Zusammenleben
- Verantwortungsbewusstsein ggü. der Natur und Mitmenschen
- Bewusstsein
- Nachhaltigkeit
- Maß am Verbrauch

...

	A	B	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	Samstag Auswertung											
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
47												
48												
49												
50												
51												
52												
53												
54												
55												

Umfrage und Auswertung

**In Lak'esh, Buen Vivir!**

Im Betondschungel. Entwurzelt und auf der Suche nach Integrität und Verbundenheit. Ich bin Ausdruck meiner Wirklichkeit. Jetzt ist Zeit. Zeit ist Jetzt! In Lak'esh. Ich möchte von dir lernen. Ich möchte erforschen, erleben, erkennen, mich in dir wiederfinden und neue Wege entdecken. Ich bin Du, und du die Natur.

**In Lak'esh** – Ist eine Begrüßungsform der Maya's und bedeutet: Ich bin ein anderes Du-selbst. Sie beschreibt die Verbundenheit mit allen Wesen dieses Universums und vereint das Individuum mit der Ganzheit.

**Buen Vivir / Das Gute Leben**  
Die Ressourcen sind endlich und Alternativen werden gebraucht. Wir haben das Recht auf ein gutes Leben in Verbundenheit mit der Natur. Das buddhistische Königreich Bhutan mit dem Bruttonationalglück als Staatspolitik und in Ländern wie Ecuador und Bolivien mit dem Staatsziel „Buen Vivir“ in denen die Indigenen Völker als Leitbild gesehen werden, ist der schonende Umgang mit Ressourcen in der Verfassung verankert. Wie sieht ein BUEN VIVIR in Deutschland aus?

**Was bedeutet für dich im Einklang sein? Wann verspürst du Glück? Was brauchst du um glücklich zu sein? Wie sieht / könnte dein Gutes Leben aussehen? Hast du eine Vision oder lebst du bereits deine Vision? Was bringt dich zum umdenken? Was muss sich verändern? Was möchtest du in deinem Leben verändern? Was wünschst du dir und der Welt? Wenn du eine Pflanze, Tier, Element, Ort, Mineral o.Ä. sein könntest, was wärest du gerne und warum?**

**Die Krise als Chance. Du bist die Vision.**  
Jeder kann sowohl im kleinen als auch im Großen etwas bewirken. In der Krise kannst du deine Werte, Wünsche, Bedürfnisse, Sehnsüchte entdecken. Aus der Kraft mit dem Wunsch nach Veränderung heraus, können Ideen und Visionen entstehen. Wenn du deine Welt im Gedanken verändern kannst, hast du bereits die Welt verändert.  
Danke. Ich wünsche dir viel Liebe, Kraft und vor allem ein Gutes Leben! Cheryllyn

**„Wo kämen wir hin, wenn jeder sagte, wo kämen wir hin, und niemand ginge, um zu sehen wohin man käme, wenn man ginge.“**

Kurt Marti

Für meine Bachelor-Arbeit (Fotografie FH DO // SS20) möchte ich eine Umfrage zum Thema **In Lak'esh, Buen Vivir!** starten und dafür **SUCHE ICH DICH!** Wenn du deine Gedanken gerne mit mir teilen möchtest, dann schreibe mir deine Antworten an: [info@cherylynvanzuela.de](mailto:info@cherylynvanzuela.de) Betreff: BUEN VIVIR

www.vanzuela-photography.com

## 2. Fazit

In der Auseinandersetzung mit dieser Bachelorarbeit habe ich festgestellt, dass das gute Leben viele Facetten hat, aber letztendlich abhängig vom einzelnen Individuum ist.

Auch wenn es Beispiele gibt, dass in der Politik, wie in Bolivien oder Peru, Gesetze geschaffen wurden und das Recht auf ein gutes Leben seit 2008/2009 in der Verfassung verankert ist, bedeutet es nicht, dass in der Praxis die Gesetze zum Tragen kommen oder Menschen diese Rechte einfordern. Es gibt viele Faktoren, weswegen dies nicht geschieht. Entweder fehlt die Vermittlung der Gesetze oder es fehlen die finanziellen Mittel, sich das Recht einzuklagen. Auch verschwinden Gesetze, wenn es einen Amtswechsel gibt und in der Politik andere Interessen verfolgt werden.

Die Ressourcenabhängigkeit des globalen Wirtschaftssystems erschwert die politische Umsetzung dieser Gesetze, da der Naturschutz einem Wirtschaftswachstum im Wege steht. Das Scheitern der Yasuní-Initiative 2013 steht hierfür als Beispiel.

In Bhutan wird versucht das Glück durch Umfragen zu messen. Das Interesse und die Absicht, das Wohlergehen des Volkes zu analysieren ist ein guter Ansatz, um die politischen Entscheidungen für die Umwelt und für das Allgemeinwohl zu treffen. Aber es erscheint mir, dass die Umsetzung herauszufinden, welche Faktoren zum Glück führen, ein langwieriger Prozess ist, da das empfinden von Glück und Wohlergehen von vielen Dingen beeinflusst wird und analysiert werden muss. Mit dem Bruttonationalglück ist es letztendlich nur rückwirkend festzustellen, ob es dem Volk gut ergeht.

Bewegungen, wie z.B. die Transitiontown-Bewegung, sind Vorreiter eines Systemwandels und zeigen, dass mit einer Gruppierung von Menschen mit gleichen Interessen eine Veränderung möglich ist. Die Initiativen, bestehen aus einzelnen Individuen, die Visionen und Wünsche in sich tragen. Gemeinsam mit der Kraft und Kompetenz des Kollektivs, können Strukturen auch innerhalb fester Strukturen entstehen und Bestand haben. Jedoch ist die Frage, ob eine Gemeinschaft als solche überlebt, wenn Werte sich verändern und Konflikte innerhalb einer Gruppe entstehen und nicht gelöst werden können.

Die Konzepte, die ich in Deutschland gefunden habe, sind Denkanstöße, Inspirationen, die in der Momentaufnahme funktionieren. Das, was die Konzepte miteinander verbindet, ist, dass in jedem Konzept der ganzheitliche Aspekt, das alles mit einander verwoben und voneinander abhängig ist, beschrieben wird.

Die Visionen in den erzählten Geschichten, wie die Saatguterhaltung für die Biodiversität in der Natur, das Gemeinschaftsleben in eigener Struktur, die Betrachtung des Lebens in Zyklen und das Bringen von Gefühl und Handlung im Einklang und die Verknüpfung der Äußeren mit der Inneren Welt, stellen verschiedene Facetten einer holistischen Weltanschauung dar, die uns die Natur in ihrem Sein vorlebt. Die Ordnung der Natur besteht aus verschiedenen Kettengliedern, die ineinander greifen. Sobald in dem System ein Ungleichgewicht herrscht, entsteht eine Störung und das System kann als solches nicht mehr funktionieren.

Wenn man die holistische Weltanschauung, das alles voneinander abhängig ist, in seinen Werten und in den Bedürfnissen berücksichtigt und sie darüber definiert, kann ein Gleichgewicht im System gehalten werden. Mit der Definition der Werte und Bedürfnisse kann abgeglichen werden, ob eine Veränderung für ein gutes Leben nötig ist. Eine Vision kann entstehen, wonach man seine Entscheidungen und Handlungen nach den eigenen Belangen ausrichten kann. Die Vision kann vom Kleinen ins Größere übertragen werden, in dem man sich mit Gleichgesinnten zusammenschließt. Daraus resultiert ein Kollektiv. Wenn gemeinsam an der Umsetzung gearbeitet wird, spielt die Kommunikation eine übergeordnete und wichtige Rolle. Wenn jeder Mensch seine Gedanken, Handlungen und Wünsche bewusst reflektiert, ist dieser eher in der Lage sein Gegenüber mit seinen Bedürfnissen zu verstehen. Erst dann kann darauf

eingegangen werden und Konflikte können in der Kommunikation gelöst werden. Wenn die Basis der Kommunikation mit einer friedlichen Absicht besteht, werden Werte und Interessen erfolgreich verfolgt.

Wenn jeder Einzelne anfängt seine Bedürfnisse und sein Verhalten zu hinterfragen und sich darüber bewusst macht, dass er ein Kettenglied in einem geordneten, holistischen System ist, indem alles voneinander abhängt, ist es nicht nötig eine Veränderung im Außen zu suchen. Denn dann kann er seine essentielle Rolle in dem System erkennen und verstehen, dass der Wandel mit der Veränderung des Individuums beginnt.

### 3. Interviews mit Protagonisten

#### 3.1 „Der Tempelhof - Leben in Gemeinschaft“ mit Maya H.

*Frage*

Könntest du dich bitte kurz vorstellen? Name, Alter und Beruf?

*Maya*

Ich heiße Maya. Ich bin jetzt 31 Jahre alt und von Beruf her bin ich Landwirtin oder Gärtnerin.

*Frage*

Wie lange bist du schon hier in diesem Ort und was war deine Intention hier her zu kommen?

*Maya*

Ich bin jetzt 6 Jahre am Tempelhof. Meine Intention war ursprünglich eine kleinbäuerliche Landwirtschaft kennenzulernen. Ich hatte schon studiert und eine Ausbildung absolviert. Ich wollte eher eine kleinbäuerliche Landwirtschaft mitgestalten. Das hat sich hier super ergeben. Wir haben 28Ha Land zur Verfügung, davon sind 18Ha Land und 10Ha Acker. Man hat viele Möglichkeiten mit Gemüse und Getreide und Kuhdüngung zu rotieren.

*Frage*

Was ist dein spezielle Aufgabe hier in der Landwirtschaft?

*Maya*

Meine Spezialisierung ist die Anzucht, der geschützte Anbau. Alles was in den Gewächshäuser oder Folienhäuser angebaut wird, Saatguterhaltung und wir sind ein Versuchsstandort für Forschungsprojekte mit biologisch dynamische Züchtungen und unterstützen andere Züchtungsprojekte.

*Frage*

Versucht ihr euer Saatgut zu züchten oder zu erhalten?

*Maya*

Ja wir versuchen auch Saatgut zu erhalten. Eine natürliche Selektion ist mit dabei. Wir selektieren und vermehren Saatgut von allen unseren Gewächshauskulturen, die selbstbefruchtend sind. Alles was relativ einfach geht. Wir selektieren gesunde, schmackhafte Pflanzen und vermehren ihr Saatgut. Für die allermeisten Freilandkulturen braucht man oft mehr Hilfsmittel, um sie zu reinigen. Oder man muss mit einem Netz arbeiten, dass Pflanzen sich nicht kreuzen. Das haben wir bis jetzt nicht selber gemacht. Beispiel hierfür sind Tomaten, Auberginen, Gurken und Paprika. Die vermehren wir alle selber.

*Frage*

Das was ihr bezieht, nimmt ihr schon acht drauf, dass es ein ökologisches Saatgut ist?

*Maya*

Wir sind auch ein zertifizierter Biobetrieb und kaufen ausschließlich biologisch-dynamisches Saatgut und Bio-Saatgut. Wir reisen sehr gern und bringen dann auch immer wieder eine genetische Vielfalt von woanders, ein aber auch nur Samenfestes Saatgut.

*Frage*

Was ist das besondere an der Landwirtschaft hier an diesem Ort?

*Maya*

Ich glaube, dass besondere an unserer Landwirtschaft ist, dass Sie von der Gemeinschaft getragen wird. Das ermöglicht uns als Gärtner und Landwirte viel mehr den Boden im Fokus zu haben als ein Betrieb, wo es vordergründig ums Erwerbsanbau geht. Es gibt uns ganz viel Luft, um einfach diese langjährige Projekte, wie ein Agroforst-System, zu etablieren oder Teiche zu buddeln. Die Zeit und die finanzielle Unterstützung zu haben, solche langjährigen Projekte anzugehen, ist einfach ein totales Geschenk, weil im normalen Kontext du nicht deine Möhre für ein paar Cent mehr auf dem Markt verkaufen kannst, weil du sie unter Mulch oder mit Kompost angebaut hast. Auch wenn dieses Jahr ein Agroforst-System neben den Möhren angebaut wurde, muss ich deswegen meine Arbeitszeit auch dafür reinkriegen und kann nicht mit in die Berechnung mit einbezogen werden. Langjährige Investitionen neben einem Produkt zu etablieren ist sehr schwierig, aber getragen von einer Gemeinschaft ist es möglich, wo klar ist: hey wir wollen dieses Ökosystem aufwerten und es geht nicht nur um die Lebensmittelproduktion für die Menschen, sondern es geht um den Lebensraum für uns aber auch andere Lebewesen. Wir wollen, dass es dem Boden aber auch unserer Landschaft gut geht. Irgendwo braucht es vielleicht eine Hecke, um den Wind abzuhalten. Irgendwo braucht es Brutmöglichkeiten für gewisse Vögel oder Rückzugsorte für Igel müssen geschaffen werden. Die ganzen Lebewesen, die hier eigentlich auch sein wollen, müssen mit unterstützt werden. So, dass sie in unserer sonst sehr aufgeräumten Landschaft auch einen Rückzugsort bekommen. Wasser muss an die Oberfläche gebracht werden. In den letzten trockenen Jahren sieht man einfach, wie schnell sich Leben entfaltet, z.B in Form von Fröschen. Alles mögliche kommt, sobald Wasser zur freien Verfügung steht.

Deswegen sind auch die Teichanlagen entstanden. Es gibt auch Quellen im Wald, die hier hinführen.

Wir haben sehr schweren Tonboden, der ist schnell gesättigt aber auch schnell ausgetrocknet, wie Ton halt ist. Hinter der Idee mit den Teichen steckt, dass wir im Winter relativ viel Niederschlag haben als hier im Jahresdurchschnitt. Die Verteilung für uns als Landwirtschaft ist suboptimal. Wir haben viel Niederschlag in der Wintersaison, obwohl wir es eigentlich nicht brauchen, da das Gemüse garnicht im Winter wächst. Das Wasser im Winter zu speichern ist wichtig, so dass wir das im Sommer einsetzen können.

*Frage*

Was bedeutet für dich Einklang? Im Einklang zu sein?

*Maya*

Einklang bedeutet Grenzen aufzubrechen. Für mich ist Einklang, da wo ich mich nicht mehr als Persönlichkeit nicht so stark spüre, sondern ich mich auflösen kann in das Größere und das kann in Verbindung sein mit eine Landschaft kann aber auch in Verbindung mit anderen Menschen sein. Wenn es nicht nur um mich geht, sondern um uns. Jetzt im sozialen Kontext oder auch in der Natur gelingt es mir das Gefühl zu haben, ich bin auch Teil dieses größeren Landschaftsbildes.

*Frage*

Welche Sehnsüchte hattest/hast du die in diesem Ort gestillt werden?

*Maya*

Ich fühl mich freier, wenn ich meine Grenzen auflösen darf. Wenn ich mich nicht mehr so stark abstecken muss von meiner Umgebung. Aber das passiert in der Umgebung, wo ich mich aufgehoben und wohl fühle. Das ist ganz stark in Gemeinschaft, da wo mein Umfeld mich unterstützt mein Potential zu entfalten. Das gelingt uns zwar nicht unbedingt in jedem Moment hier als Gemeinschaft, aber ich spüre da ganz viel Willen in diese Richtung zu arbeiten. Das wir uns gegenseitig wirklich in unseren jeweiligen Potentiale auch begegnen und dadurch auch ermöglichen. Manchmal kann man in Andere ein Potenzial früher sehen, als er es selber. Wenn ich jedem Mensch in diesem Potenzial begegne, unterstütze ich ihn da etwas aufzumachen oder Energie freizusetzen, so dass derjenige das auch errei-

chen kann. Und auch ein Umfeld zu bieten, wo es ein gemeinsames Ziel ist. Wir wollen alle und deren vollen Kraft kommen und nicht ich will in meiner vollen Kraft kommen zu Gunsten von anderen. Das ist der Switch gesellschaftlich was passieren muss. Ein Miteinander, wo alle gleichberechtigt kraftvoll zusammen wirken können. Und da ist dann wirklich viel Potenzial, wenn dieser Switch gelegt ist. Es gibt nicht einen Führer und 10 Leute, die einfach nur bedienen. Sondern es gibt 10 Individuen, die sich als Gemeinschaft begreifen und zusammen diese Schritte machen. In unserer Kultur ist es gar nicht mehr drin, diese Identifikation mit meinem Mitmenschen zu haben. Dass ich überhaupt spüre, dass es jemand anderes nicht gut geht, dass es auch was mit mir zu tun hat. Wenn man sich auf einer Ebene sieht, merkt man wirklich, dass man nicht sein vollstes Potenzial erreichen kann, wenn jemand anderes in einer totalen Schwere liegt. Wir müssen alle an einem Strang ziehen.

### 3.2 „Die Schamanin - Jutta Qu'ja“ mit Jutta H.

#### *Frage*

Wie ist dein Name, Alter und Beruf, Spiritueller Name?

#### *Jutta Qu'ja*

Mein Name ist Jutta. Ich nenne mich immer Jutta Qu'ja. Qu'ja ist mein schamanischer Name. Den habe ich seit 1994. Da ist er zu mir gekommen. Ich lebe als Schamanin seit Mitte der 90er Jahre und bin 59 Jahre alt, lebe jetzt in der Eifel und bin sehr glücklich hier. Ich bin jetzt hier seit 1991 mit dem Areal verbunden, aber ich wohne hier erst seit 2009. Vorher habe ich in einer Großstadt gelebt. Da war ich eine Großstadt Schamanin, wenn man so will. Qu'ja heisst, wenn man das in langer Form ausspricht: „Die auf dem Weg ist, die zum Licht geht, die im weiblichen Herzen tanzt“. Gekommen ist der Name zu mir in einer Zeremonie, die dafür da war, dass man seinen Medizinnamen erfragt. Auf dem Weg zu dieser Zeremonie, bin ich aus einem Busch heraus von den Kräften angesprochen worden und habe diesen Namen gesagt bekommen. Damals war ich noch also nicht so lange auf dem schamanischen Weg, da hab ich noch nicht alles gleich für Bare Münze genommen. Ich war also ein ganz artiger Hase. In der offiziell angesagten Zeremonie, habe ich dann noch einmal nach meinen Namen gefragt, woraufhin ich dann direkt eine Gardinenpredigt bekommen habe. Mir wurde gesagt, ich solle gefälligst nicht noch einmal Fragen, weil ich den Namen bereits erhalten habe. Das war ganz toll, Sehr wichtig, weil das ein Unterricht war in: Das, was ich höre und wo ich in mir fühle, dass das echt ist, das auch für wahr zu nehmen. Das war eine ganz großartige Lektion an diesem Teil, den wir alle kennen, an diesem Zweifel. Kann das sein, dass das stimmt? Ist das wahr? Habe ich mir das nicht ausgedacht? Diese Fragen tauchen gerade am Anfang eines Weges ganz viel auf, weil wir ja in unserer Kultur da drin nicht trainiert sind. Andere Wahrnehmungen gleichwertig neben den Wahrnehmungen, die wir eben gewohnt sind, wie Hören, Sehen, Schmecken, Riechen usw. Fühlen, Tasten. Das andere, was wir wahrnehmen können, das gleichwertig daneben stehen zu haben. Das ist Training und sich nicht gleich für Größenwahnsinnig zu halten oder für verrückt oder so etwas sondern zu merken, dass es eine Ebene ist, die mit uns kommuniziert. Mit der Ebene muss man erst wieder vertraut werden. Das braucht Zeit, das war auf jeden Fall eine super Lektion.

#### *Frage*

Ist das diese Art von Kommunikation?

#### *Jutta Qu'ja*

Meistens ist es so, dass man ein oder zwei Kanäle hat auf dem man es besonders gut wahrnehmen kann. Das war früher in bildlicher Form und in hörender Form. Jetzt ist es hörender Form und wissender Form. Das bedeutet, dass ich es einfach weiß, dass es so ist. Das hat einfach mit dem jeweiligen Kanal zu tun. Das ist die Ebene der Kommunikation. Meist muss ich gar nicht mehr soviel Fragen, weil die Antworten in dem Moment kommen, wenn ich mich ausrichte. Dann kommen schon oft die Antwort-

ten. Manchmal ist es auch nötig, dass ich richtig Fragen stellen muss und dann auch richtig gezielt am Baum, an den Busch oder Stein gehen muss. Das kommt ein bisschen drauf an. Wenn das ein schwerwiegendes, sehr fundamentales Thema ist, wo es wichtig ist so detaillierte Informationen zu bekommen oder überhaupt zu verstehen, worum es geht. Nicht alles was uns im Leben begegnet, haben wir auch nur eine Ahnung davon worum es da wirklich geht. z.B. wenn Menschen mit einer schweren Krankheit kommen. Warum haben die dies Krankheit? Keine Ahnung. Darauf gibt es keine kurzen Antworten. Das ist auch einfach nicht gerecht, wenn man da sagt: „Ach ja, das ist das und das.“ Das muss schon passen. Dann braucht es auch einen Weg. Das ist dann nicht einfach Klick-Klack, die Antworten sind da. Es braucht manchmal auch einen Weg zu gehen um überhaupt etwas davon zu verstehen, um sich darauf einzulassen. Vielleicht bekommt man auch hoffentlich nach einer Zeit die Antworten, die irgendwie Sinn machen. Nicht alle Antworten, die wir kriegen sind sinnhaft erfassbar. Es gibt auch Antworten, wo wirklich erst einmal gar nichts passiert. Dafür habe ich auch ein Beispiel. Bei meiner aller allerersten Baumzeremonie, die ich jemals gemacht habe. Die richtig einen Rahmen hatte, mit definierten Fragen, definierten Himmelsrichtungen, wie nähert man sich an, wie verabschiedet man sich. Mit einem richtigen formellen Rahmen. Das war glaube ich 1991. Da haben wir insgesamt 5 Fragen gestellt und die letzten zwei Fragen habe ich überhaupt gar nicht verstanden. Ich konnte sie aufschreiben, weil ich die Worte verstehen konnte und sie niederschreiben konnte, aber den Inhalt habe ich 0,0 kapiert. 3 Jahre später habe ich diese Aufzeichnung gehört und da hat es klick gemacht „ Ah ja klar, das ist ja schon passiert.“ Nicht alle Antworten, die wir kriegen sind für uns intellektuell und manchmal auch emotional gar nicht erfassbar. Sondern dann geht es darum eine Art von energetische Informationen zu uns kommen und diese energetische Information ist etwas wie Samenlegen. Man sieht dem Samen noch nicht an was es wird, aber wenn es dann herauskommt, steht man da mit Oh 's und Ah 's.

### *Frage*

Welche Aufgabe hat im Allgemeinen der Schamane, welche persönliche Aufgabe hast du als Schamanin

### *Jutta Qu'ja*

Allgemein trägt der Schamane bestimmte Fähigkeiten in sich, das ist die Fähigkeit mit den anderen Dimensionen in Kontakt zu treten. Der Schamane weltweit gibt es nicht. Es gibt auch den Schamanen-Menschen die sich einfach Schamane nennen, Kulturen wo man Schamane nicht sagen darf, die es aber letztendlich doch praktizieren und tun. Schamane ist letztendlich dafür da, die energetische Dimension wahrzunehmen. Ich schaue die Welt durch energetische Augen an. Und das ist auch was Schamanen tun. Dann bedeutet das auch, dass sie mit einer Dimension in Kontakt treten, die mit unseren normalen trainierten Sinnen nicht so unmittelbar erfassbar ist. Das heißt, dass wir mit Bäumen, mit Pflanzen, mit Orten kommunizieren. Dass wir mit den unhörbaren in Menschen kommunizieren, z.b. mit der Seele des Menschen. Dass wir Menschen, die Schwierigkeiten haben mit ihrem Herzen in Kontakt zu kommen, dass wir mit dem Herzen in Kontakt gehen und aus dem Herzen heraus uns mit der Person austauschen. Das ist grundsätzlich das, was wir tun. Und die Aufgaben sehen die Schamanen unterschiedlich. Manche sehen sich in einer heilerischen Funktion. Andere sind Hüter von bestimmten Wissensräumen, andere sind Kräuterkundige, da wird auch unterschieden. Das sind dann Medicine People „ Medizinleute“. In manchen Kulturen gehört das zusammen.

Bei mir persönlich ist das auch so. Im Laufe der Zeit hat sich herausgestellt, was meine Aufgabe ist. Das war letztendlich auch das, was ich als Kind schon immer getan habe. Bevor der Weg des Schamanen für mich so klar wurde, hat hin und wieder meine Mutter zu mir gesagt, dass die Dinge, die ich tat, schon immer früher gemacht hatte. Menschen suchen mich auf, die entweder persönlich oder in ihrer Familie oder in ihrem Rahmen, wo sie sich aufhalten, Probleme haben. Probleme, die sie nicht gelöst bekommen. Manchmal kommen sie am Anfang des Weges um zu fragen, was man da machen kann. Manchmal kommen sie mittendrin, probieren etwas aus und es funktioniert. Manche kommen am Ende, wenn alles ausprobiert wurde und sie nicht weiterkommen und dann hören sie sich im Freundeskreis um, was kann man da noch machen? Oder jemand drückt dir ein Buch in die Hand mit dem Titel: Der Weg des Schamanen und man denkt „Ah ja, das könnte vielleicht für mich was sein“. Das ist was ich tue. Ich

begleite Menschen dabei, Ursachen von tiefgreifende Problemen zu entdecken, herauszubekommen und zu schauen, wie man das lösen kann. Wir suchen den Lösungsweg, sofern es sich für den Menschen gut anfühlt, um miteinander zu gehen.

#### *Frage*

Verwendest du eine spezielle Tradition (Lakota Indianer) oder eine Art die selbst zu dir gekommen ist

#### *Jutta Qu'ja*

Ich mache eigentlich Letzteres. Ich habe zwar Ausbildungen bekommen, tatsächlich in verschiedenen Traditionen. Die Traditionshüter sind dazu da, die Traditionen aufrecht zu halten und zu bewahren und da sind sie untereinander oft auch nicht ganz grün. Ich glaube, dass grundsätzlich wir bei den Menschen Abgrenzungen betreiben. Es gibt Menschen, die sind eher visionär unterwegs. Sie verbinden Dinge, probieren etwas aus und ich glaube alles ist gleich wichtig. Das eine sind die Wurzeln des Stammes, und oben kommen die neuen Blätter und die neuen Früchte. Ohne die Wurzeln gibt es den Raum nicht. Ohne die Früchte, steht da ein Stück Holz herum. Das ist ein bisschen gemein ausgedrückt, ein Baum ist auch lebendig auch wenn er keine Blätter mehr hat. Ich glaube als Analogie ist es ganz gut zu verstehen.

Ich bin jedenfalls diejenige, die visionär unterwegs ist. Das habe ich schon ganz allein daran gemerkt, weil ich Naturwissenschaften am Anfang studiert habe. Und aus diesem Grund auch aufgehört, weil ich gemerkt habe, dass ich nicht kreativ tätig sein konnte, weil meine Kompetenz/mein Interesse, aber auch meine fachliche Kompetenz nicht ausgereicht hat, um an dem Punkt zu kommen. Kreativ hätte ich damit nicht arbeiten können. Das heißt, ich konnte sehr gut reproduzieren, da war ich prima darin gewesen. Aber ohne Kreativität und ohne den erschaffende Moment, das kann ich nicht. Das ist nicht echt. Dann war mir klar, das kann ich nicht machen. Als ich mit Physik nicht weiterkam, bin ich halt weitergegangen. Im Laufe der Zeit habe ich begonnen Zeremonien zu kreieren. Ich habe eine starke Anbindung an die Natur. Wenn Menschen, Tiere, Pflanzen, Orte, an mich herantreten, habe ich die Aufgabe zu schauen, was sie brauchen, was hilft ihnen, welche Fragestellung führt uns hier weiter? Wie kann man das Problem lösen? Und tatsächlich, Menschen rufen mich auch gezielt, deswegen auch an. Das hat sich auch im Laufe der Zeit einfach so entwickelt. Menschen rufen mich an, weil sie Probleme haben und sie einfach nicht gelöst bekommen. Mein Wunsch war es, wenn es anderen Kindern nicht gut ging, ihnen zu helfen. Ich sprach meine Mutter an und sagte, der geht es nicht gut. Was können wir denn machen? Das ist etwas, was schon lange in meinem Leben war. Das ist eine grundsätzliche Haltung, die ich hatte. Als Kind hinterfragt man das ja nicht. Ich glaube sowieso, dass man in Kindern, ganz früh sehen kann, was ihr Leben ist. Was macht sie lebendig. Wo haben sie ihre Kompetenz und ihre Kraft. Meine Mama hat da immer hingeschaut. Für sie war das interessant, weil sie auch selber so auf Menschen geschaut hat.

#### *Frage*

Worum geht es in einer Medizinradzeremonie?

#### *Jutta Qu'ja*

Die Medizinradzeremonie ist so etwas, wie eine Schwitzhütte, nur ohne den physischen Teil einer Schwitzhütte. Jetzt sind wir auch schon bei Traditionen, weil Schwitzhütten in verschiedenen Traditionen gemacht werden.

Sie beschreibt das Universum als aufeinander aufbauende Ebenen von Bewusstsein und Kräften. Diese Kräfte beschreiben, welche Lebewesen in der Welt zueinander stehen, wer was braucht, damit es in der Entwicklung des Seins des Bewusstseins weitergehen kann. In der Medizinradzeremonie werden die einzelnen Kräfte genannt. Innerhalb dieses Medizinrades wird der Raum für uns eröffnet. Es ist dafür da, dass wir uns daran erinnern, Teil eines großen, komplexen Universums zu sein und wir darin unseren festen Platz haben. Es gibt verschiedene Runden mit verschiedenen Themen. In der ersten

Runde wird dafür gedankt, was man in seinem Leben hat, vielleicht wird um seinen Herzenswunsch gebeten. In der 2. Runde wird für die Kontakte und Lebewesen gedankt und man bittet für andere Lebewesen. In der 3. Runde kann man etwas abgeben, was einen belastet. Wir lassen konkret etwas los. Und in der 4. Runde geht es um die Begeisterung, für die Energie, die uns lebendig fühlen lässt. Wir fühlen, dass wir Lebewesen sind und dass wir immer wieder auftanken können, damit wir spüren können, dass wir im Alltag Lebewesen sind und wir jeden Tag und jeden Moment die Entscheidung treffen können, uns lebendig zu fühlen. Und dann am Ende, wenn diese Runden beendet sind, wird noch einmal das Lied der 20 Kräfte gebetet, gesungen oder gesprochen, um uns noch einmal daran zu erinnern, dass wir Teil dieses großen Kreises der Kräfte sind.“

### *Frage*

Zur Zeit herrscht eine weltweite Krise. In jeder Krise steckt eine Chance, Welche Chance siehst du für den Planeten, für die Menschheit, aber auch für jeden einzelnen in dieser Krise.

### *Jutta Qu'ja*

Das Phänomen hat sehr viele verschiedene Aspekte. Das persönliche Leid ist natürlich für viele Menschen niederdrückend. Was macht das? Welche Ängste werden dadurch ausgelöst? Wie viel reales geht unter? Für viele Menschen geht ihr Business oder Lebenszusammenhang verloren. Menschen verlieren ihr Leben. Hochdramatisch und vieles wird ausgelöst. Die Chance, die wir als Individuen haben, ist, dass wir die Chance in der Krise leben können. Wir können als Menschen erleben, was es bedeutet, wer wir sind, wenn wir in eine existentielle Situation geraten. Wir haben als Menschen, die im Westen leben, die Gelegenheit existentielle Erfahrungen zu machen. Nicht wie manche Menschen, die immer darin leben, in jeden Tag ihres Lebens. Das bleibt für uns eher ein abstraktes Phänomen. Und plötzlich, obwohl wir in unserem warmen Zuhause sitzen, können wir plötzlich fühlen, wer wir sind, wenn es sich um uns herum so stark verändert und den sicheren Rahmen verlieren. Für viele Menschen wird dieser sichere Rahmen zerstört. Diese Erfahrung ist sehr fundamental, weil es uns Menschen, vielleicht nicht mittendrin, aber spätestens danach, dazu bringen kann, uns noch einmal ganz neu zu verordnen und zu sagen. „Der Person, der ich da begegnet bin, während dieser Zeit, ist das die Person, die ich sein möchte?“ Es gibt uns die Chance, sich selbst ganz neu zu begegnen und nochmal den Wert anderer Menschen neu zu sehen und zu erkennen, wie wichtig es ist, zueinander zu stehen, füreinander einzustehen und über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen. Zu schauen, was eigentlich Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen sind, die jetzt z.B. in medizinischem Bereich tätig sind. Wie leben und arbeiten sie? Was wird von ihnen abverlangt? Jetzt plötzlich wird es ein gesellschaftliches Thema. Wie z.B. im medizinischem Bereich, im Alten-Pflegebereich,... Nun fällt es auf, dass es so einen extremen Notstand gibt. Wenn 2- 3 Leute in einer Station ausfallen, dass wirklich Station geschlossen werden muss. Ich glaube, dass es vielen Menschen nicht unmittelbar klar gewesen ist und plötzlich wird es deutlicher. Wir müssen irgendwie berührt und getroffen werden, um das an uns heranzulassen. Das findet jetzt statt.

Es gibt immer mehr Menschen, die sich mit den großen planetaren Themen auseinandersetzen, wo wir Menschen entscheidend sind. Der Planet kann auch gut ohne uns. Aber wir können definitiv nicht ohne ihn bzw. ohne sie. Wir konnten erleben, welcher radikale Wandel statt findet, wenn wir ein paar Monate lang strikten Verzicht üben. Wenn wir nicht fahren, wenn wir ausschließlich mit der Bahn unterwegs sind oder wenn wir nicht fliegen. Das zu sehen, hat niemanden kalt gelassen. Wenn wir alle Verzicht üben, sehen wir, wie radikal die Veränderung dann ist. Das ist so beeindruckend gewesen, dass innerhalb von kürzester Zeit, die Kinder in China wieder den Himmel gesehen haben und eigentlich ihr Leben lang Smog kannten. Das ist der Hammer. Ich glaube, das ist etwas, was sehr berührend ist und was irgendwie ein Geschenk dieser Zeit ist. Eine Pandemie kann niemanden kalt lassen. Das ist das größte Geschenk, dass wir uns Fragen können, wie möchte ich mich positionieren, wer möchte ich sein, wie möchte ich mich engagieren und wo möchte ich mein Fokus drauf richten und vielleicht nicht zur Alltagssituation zurückkehren, weil so etwas, wie ein „Ich mache weiter, so wie es vorher war“ gibt es eh nicht, weil es kein vorher gibt. Es gibt Jetzt! Ich glaube, dass es viele Menschen sehr tief berührt hat

und eben auch, auf etwas zu verzichten. Was das ausmacht und was das für ein Unterschied machen kann. In Venedig konnte man Delphine sehen, das Wasser hat sich in kürzester Zeit wirklich erholt. Wir können ein bisschen zurücktreten und schon sieht man Wirkung. Da kann man sich wirklich die Frage stellen, ist der 2. Urlaub wirklich nötig? Oder wenn einen 2. Urlaub macht, wie könnte er denn aussehen? Entdecke ich einmal etwas zu Fuß, oder ich setze mich auf das Fahrrad und fahre aus dem Stadtgürtel raus und nehme mein Zelt. Es gibt einfach viele Möglichkeiten.

*Frage*

Was bedeutet Einklang für dich, im Einklang zu sein, was ist Einklang?

*Jutta Qu'ja*

Als Schamanin habe ich eine klare Vorstellung von Einklang. Für mich bedeutet „im Einklang sein“ in meinem inneren fühlen zu können, dass jedes Lebewesen, ausnahmslos gleich viel Wert ist. Als Mensch habe ich nicht das Recht, eine Fliege zu erschlagen. Ich muss ganz klar sagen, dass ich das nicht immer 100% praktizieren kann, weil das Teilweise so tief in uns Menschen drin sitzt, dass wir so ein privilegierten Platz haben, aber ich merke spätestens danach, wie viel Leid ich dadurch erfahre, wie Leid mir das tut. Ich fühle Scham und ich kann ganz tief in mir fühlen, dass dieses Miteinander nicht als Lippenbekenntnis reicht. Miteinander bedeutet, ich teile mit allen gleichwertig. Wenn wir das tun und wir als Menschen bereit sind, dieses Miteinander wirklich mit einer gewissen positiven Radikalität zu leben. Wahrscheinlich ist es für Menschen untereinander schwieriger als für Menschen mit Tieren oder Menschen mit Pflanzen. Ich glaube wir haben es leichter, wenn wenig auf Ego treffen. Bei Menschen ist das die Meisterschaft. Nicht umsonst gibt es Menschen, die das so ganz großartig können, die wir sehr verehren z.B. Thay, Nathan, Mutter Mira, Dalai Lama, sie haben für uns einen besonderen Stellenwert, weil sie uns das vorleben, dass das möglich ist. Wenn wir mit den Lebewesen im Einklang sind, schwingen wir miteinander und nichts ist mehr egal.

*Frage*

Welches Wesen aus dem Mineral-/Tier-/Pflanzenreich wärst du wenn du dir es aussuchen könntest und warum?

*Jutta Qu'ja*

Ich glaube ich würde gerne aus der Pflanzenwelt sein. Gar nicht so etwas großes. Ein Knöterich zu sein wäre schön. Knöterich ist eine sehr sehr spannende Pflanze. Es gibt ja verschiedene Knöterichformen. Das ist die eingefrorene Pflanze, die man da draußen vor meiner Türe sieht. Im nächsten Jahr wird sie wiederkommen. Ich finde an dieser Pflanze so faszinierend, da sie so eine zarte Erscheinung und eine ungeheure robuste Natur hat. Ich habe ja schon vorhin schon einmal im anderen Zusammenhang das Wort radikal verwendet. Ich glaube die Pflanze hat so etwas. Es gibt so Knöterichformen, da kannst du oben machen was du willst, die wachsen unten immer weiter. Nicht alle Gärtner lieben sie. Es gibt aber Knötericharten, die sind anders, ganz egal welche. Sie breiten sich immer in einer Dimension weiter aus. Sie beherrscht einen Raum im positivsten Sinne oder kann sich darin so Zuhause fühlen. Das ist was sehr besonderes. Das haben Pilze auch, oder der Bambus. Es gibt auch einen Busch der im Herbst ganz rot flammt. Ich glaube, so etwas wäre ich gerne. Außen muss es gar nicht so viel hermachen, aber dieses ,in einer anderen Dimension, die uns Menschen so verschlossen ist, finde ich spannend. Wenn man nicht beruflich viel mit der Erde zu tun hat, dann ist die Erde für uns auch ein Mysterium. Ich glaube, sie bleibt es auch, auch wenn man jeden Tag seine Hände in die Erde steckt, bleibt es trotzdem ein Mysterium. Wie 30-50cm tiefe Erde alle Lebewesen ernähren kann, ist eigentlich ein Wunder. Und darin so zu wohnen und zu leben und wie da Kommunikation läuft und wie die miteinander unterwegs sind, die ganzen Pflanzen das muss absolut faszinierend sein. Also Knöterich, ganz klar.

### 3.3 „Die Königsfarm - Leben im Wald“ mit Friedmunt S.

#### *Frage*

Friedmunt, kannst du uns, in deinen Worten beschreiben, welche Vision du mit der Königsfarm hast, bzw. welche Vision du bereits mit der Königsfarm lebst?

#### *Friedmunt*

Es geht darum ein Leben zu führen – als Teil der Natur. Nicht nur Natur um sich herum zu haben, sondern selber ein Teil davon zu sein. Anfangs war meine Idee, soweit es irgendwie möglich ist, Selbstversorgung zu machen. Dann habe ich als große Menschheitsaufgabe die Samengewinnung entdeckt – wo ich merkte, dass das so wichtig ist, das ich mich zunehmend darauf auch konzentriert habe, wodurch die Selbstversorgung dann ein wenig in den Hintergrund gekommen ist.

Wichtig ist mir, die Kooperation mit allem was Lebt: mit den Unsichtbaren Wesen, ebenso wie mit den Sichtbaren.

#### *Frage*

Du sagtest gerade, dass das mit dem Saatgut ein ganz besonderes menschliches Bedürfnis ist. Du möchtest auch gerne die Urpflanzen erhalten, deren Samen gewinnen. Könntest du diesbezüglich deinen Standpunkt schildern?

#### *Friedmunt*

In der Vergangenheit sind die Kulturpflanzen sozusagen Familienmitglieder gewesen. Sie sind von Generation zu Generation weiter gereicht worden und lange an einem Platz gewesen und gepflegt worden. Als Zusammenarbeit zwischen Mensch und Pflanze, und in der heutigen Zeit, ist diese Vereinbarung zwischen Mensch und Pflanze leider immer mehr ins Hintertreffen geraten.

Dadurch, dass es heute Konzerne gibt, die sich Marktanteile sichern wollen und die Leute Jahr für Jahr neue Samen kaufen. Dies entspricht nicht der ursprünglichen Vereinbarung von Mensch und Pflanze. Die Vermehrung der Pflanzen irgendwelchen Konzernen zu überlassen.

Es geht mir darum, die ursprüngliche Zusammenarbeit zwischen Mensch und Pflanze wieder aufzunehmen und dabei die Pflanzen, die seelisch mit Menschen verbunden sind, zu fördern und weiter zu verbreiten. Hybridsorten können nicht seelisch mit Menschen verbunden sein.

#### *Frage*

Am Eingangstor zur Königsfarm haben wir ein Schild entdeckt, welches eindeutig aussagt, dass hier keine Mobiltelefone erwünscht sind und hier ein striktes Rauchverbot gilt. Welchen Hintergrund hat diese Entscheidung?

#### *Friedmunt*

Die Strahlung von Mobiltelefonen und anderen ist etwas sehr sehr bedenkliches, etwas gefährliches. Und da läuft momentan auf der ganzen Welt ein riesengroßes Experiment, wo keiner ausrechnen kann wo das hinführt, wo sich aber immer deutlicher abzeichnet, dass das katastrophal werden muss. Diese Strahlen, auch wenn sie vielleicht auf den ersten Moment gar nicht böse aussehen, aber die Langzeitfolgen sind so extrem und so heftig, dass es sehr wichtig ist, hier wenigstens einen Ort zu schaffen, der soweit es irgendwie machbar ist, frei von all diesen Strahlungen ist. Wie es woanders ist, kann ich sowieso nicht ändern. Aber das wenigstens hier eine Oase ist, die soweit wie möglich ohne diese Strahlung ist. Das ist mir ein ganz ganz großes Bedürfnis.

Ich selber bin körperlich auch vorgezeichnet, so dass das Nervensystem/Hirn körperlich immer bei mir eine Schwachstelle gewesen ist. Mir wird immer mehr und mehr klar, dass wenn ich nicht frühzeitig diesen Weg eingeschlagen hätte, dann würde ich schon längst zu den vielen Menschen gehören, die nachhaltig krank geworden sind von diesen ganzen Strahlungen.

Die andere Sache, das Rauchverbot...

Tabak ist eine Pflanze, die Geistwesen magisch anzieht, und zwar nicht nur die Guten, sondern auch die sehr sehr unangenehmen. Ich spüre immer wieder, wenn ich irgendwo bin, wo geraucht wird – ich fühle mich nicht wohl. In geschlossenen Räumen ist sowieso schon immer bei mir Rauchverbot gewesen, aber bereits vor einigen Jahren habe ich gemerkt: ich fühle mich auch nicht wohl auf meinem eigenen Grund, wenn neben mir jemand raucht. Von daher sind Zigaretten eindeutig nach Außerhalb verbannt. Bezüglich zu beiden Verboten, Mobilfunk und Zigarettenrauch, kommt noch ein wichtiger Punkt hinzu, und zwar das seit etwa 2 Jahren eine Mitbewohnerin auf der Farm lebt, die da hochgradig sensibel ist und die sofort Beschwerden bekommt, wenn eins von beiden hier geschieht. Von daher ist es schon ein völliges Muss, dass solche Regeln hier gelten.

*Frage*

Nun ist es ja so, dass die ganze Farm ohne Strom auskommt. Hattest du nie das Bedürfnis gehabt am Stromnetz angeschlossen zu werden? Vielleicht wäre da einiges bequemer, oder gehört das zu deiner Ursprungsvision, dem Leben im Einklang mit der Natur, und dafür benötigst du einfach keinen Strom?

*Friedmunt*

Strom macht immer elektromagnetische Felder, die ebenfalls eine sehr problematische Sache sind. Für mich gehört es ganz klar zur Lebensqualität dazu, weitestgehend frei von diesen Feldern zu sein. Mal ein kleines batteriebetriebenes Gerät, Okay, aber nicht mehr. Keines Falls Netzstrom. Von daher bin ich sehr froh, hier an einem Anwesen gelandet zu sein, wo es nie Netzstrom gegeben hat. Ja, und auch das ist für mich viel Lebensqualität, ich komme sehr gut mit Kerzenlicht aus und mit Dinge mit der Hand machen, die andere mit Strom machen. Auch das ist ein Stück Lebensqualität für mich, das im Dezember eben dann um halb Fünf dunkel ist. Mit Kerzenlicht kann man sich zwar zurecht finden, aber da ist dann einfach der Tag um halb Fünf zu Ende im Dezember. Dadurch kommt der natürliche Rhythmus, wo im Winter einfach mehr Ruhe da ist, kommt dann auch zu tragen. Wo anderswo einfach durch Knopfdruck der Tag beliebig verlängert werden kann, da geht die Zeit der Innenschau, der Einkehr nach Innen völlig verloren. Und ich finde, das ist ein ganz großer Mangel. Für mich ist es ein ganz großer Luxus keinen Strom zu haben.

*Frage*

Vor ein paar Tagen hattest du ein Gesetz in Zusammenhang einer spaßigen Aussage erwähnt, dass du durch den Erhalt und Vertrieb des Saatgutes mit einem Bein im Gefängnis stehst. Soweit ich mich erinnere entstammt das Gesetz aus der Nazizeit.....

*Friedmunt*

In der Nazizeit wurde ein Rassegesetz für Pflanzen erlassen. Nach typischer national-sozialistischer Vorstellung – Alles schwache muss ausgemerzt werden, muss ausgerottet werden und darf nicht weiter existieren, nur das Starke hat das Recht zu existieren. Das hat man auch auf die Nutzpflanzen übertragen und dann eine Liste mit hochleistungsfähigen Sorten erstellt und alles andere für illegal erklärt.

Und während 1945 alle anderen Rassegesetze der Nazis gefallen sind, ist eigenartiger Weise dieses Gesetz stehen geblieben und ist später noch mit der EU auf alle Mitgliedsländer ausgeweitet worden. Was mir lange Zeit ein völliges Rätsel war. Inzwischen habe ich verstanden, dass damals der Grund war: Deutschland hat gehungert und man hat gedacht, wir müssen um das Volk satt zu kriegen, dafür sorgen, dass die Bauern und Gärtner nur die leistungsfähigsten Sorten anbauen, wir können es uns nicht leisten das irgendwelche schwachen Sorten angebaut werden.

Diese Situation ist natürlich längst vorbei. Heute gibt es Überproduktion und von daher überhaupt keinen Grund mehr dafür. Aber inzwischen hatten sich da die Saatgutkonzerne, die ein Interesse an dieser Gesetzgebung haben, hatten sich soweit etabliert, dass die dafür gesorgt haben, dass dieses Gesetz nicht

abgeschafft wurde. Für die ist das Vorteilhaft, weil die Anmeldungen von Sorten die horrenden Geldsummen kosten, sind für Kleine wie uns nicht leistbar – für die Konzerne mit ihren Milliarden Umsätzen sind diese Gelder ein Klacks, für die ist das kein Thema. Von daher sind diese Gesetze sehr in ihrem Interesse.

Inzwischen ist das sehr in Diskussion gekommen und längst wissen die Regierungen alle, dass genetische Vielfalt ein Wert ist, der erhalten werden muss, und solche Gesetze natürlich da im höchsten Maße kontraproduktiv sind. Aber trotzdem haben die Konzerne immer noch soviel Macht, dass sie eine komplette Abschaffung verhindert haben. Zwar sind entsprechende Gesetze gemildert worden, aber nicht abgeschafft.

Viele Sorten, die wir verkaufen sind nach Gesetzestext nach wie vor illegal. Man verfolgt uns nicht mehr deswegen, das war vor 20 Jahren noch anders. Aber man lässt uns inzwischen machen, da diejenigen in den Ämtern ganz genau wissen, dass diese Arbeit wichtig und wertvoll ist, die wir machen. Deswegen klagt uns da keiner an, aber dem Gesetzestext nach, ist vieles was wir machen nach wie vor illegal.

*Frage*

Auch wenn du in deinen bisherigen Antworten schon einiges dazu erwähnt hast, bitte ich dich um eine kurze Zusammenfassung: Was bedeutet es für dich im Einklang mit der Natur zu sein?

*Friedmunt*

In Harmonie mit den sichtbaren und unsichtbaren Wesen um mich herum zu sein. Ein Teil zu sein. Die Erde nicht einfach nur als Umwelt zu betrachten, sondern selber ein Teil davon zu sein. Es gibt keine Trennung mehr.

*Frage*

Wenn du der Menschheit einen Wunsch zukommen lassen dürftest, welcher würde das sein?

*Friedmunt*

Den Wunsch, dass die Menschheit aufwacht, dass sie der Bestimmung wieder nachkommt, für die wir hier sind auf diesem Planeten. Dass sie all die Gier, all die Engstirnigkeit, all diese Dinge los lässt und frei wird, der wahren Bestimmung nachkommt.

*Frage*

Meine letzte, abschließende Frage: Wenn du eine Pflanze währst, welche würde das wohl sein?

*Friedmunt*

Eine Heilpflanze vermutlich. Welche?...Es gibt so viele wertvolle Pflanzen...

Vielleicht auch ein großer, alter Baum, der in der Wüste steht und Schatten wirft. Der dazu beiträgt dass Regenwolken nieder kommen.

Oder ein Baum, der in den Tropen an einem Berghang steht und mit seinen Wurzeln die Erde festhält und am erodieren hindert.

### **3.4 „Die Landwirtin - Susane im Glück“ mit Susane S.**

*Frage*

Würdest du dich bitte vorstellen, mit deinem Namen und Alter und mir erzählen, was deine Vision in deinem Leben ist und wie du sie lebst?

*Susane*

Ich bin Susane, und ich werde nächstes Jahr 80. Ja, was meine Vision angeht, das ist natürlich in jedem Lebensabschnitt etwas ganz anderes. Zunächst einmal freut man sich auf Heirat, Kinderkriegen,

Beruf und alles mögliche Handeln. Und dann kam zwischendurch so etliches dazwischen, und jetzt im Augenblick bin ich in meinem „Jahrsiebt“ zwischen 77 und 84, das heißt: Ich bin schon 11x 7 Jahre alt geworden, und noch etwas drüber, und überlege mir als Vision für meine künftige Zeit, mich aus diesem jetzigen sehr aktiven Leben etwas zurück zu ziehen, vielleicht umziehen in eine kleinere Bleibe, und mich mehr mit Philosophie, Religionsgeschichte und solchen Themen zu beschäftigen, immer in Verbindung natürlich mit menschlichen Begegnungen. Und auch für meine spätere Vision, ich hoffe es gelingt: Ich wünsche mir, wenn es dann mit dem Leben zu Ende geht, dass ich ganz bewusst in die Zeit nach dem Leben hinüber gehe, und vielleicht sogar meine Verwandten teilhaben lassen. Das heißt, dass ich ihnen noch sage, dass sie so wunderbare Menschen sind für mich, so in der Art stelle ich mir das vor. Also der Wunsch ist es, ganz bewusst eines Tages zu sterben, und vorher noch, meinen Kindern, so etwas ähnliches, wie einen Segen zu geben. Das wäre jetzt so meine Vision.

*Frage*

Könntest du etwas zu der Vision sagen, die dich in das jetzige Leben hier im Grünen geführt hat?

*Susane*

Ja im Moment lebe ich sehr glücklich, aber auch sehr bewusst jeden Tag; dankbar, für das was mich hier so umgibt. Ich habe die Tiere und ich freue mich an der Verantwortung für die Tiere. Und es ist mir immer ein sehr großes Anliegen, dass es ihnen gut geht. Sowohl die Hunde, als auch die Hühner und die Schafe. Ich bestelle das Land, wo ich es kann und erfreue mich am Wachstum. Und ich erfreue mich sehr an dem Wechsel der Jahreszeiten.

Ich möchte mal sagen, ich habe eine sehr glückliche Lebensphase jetzt.

*Frage*

Was bedeutet für dich Glück oder im Einklang sein?

*Susane*

Also ganz im wesentlichen muss ich mit mir, mit meiner Beziehung zu Mitmenschen zufrieden sein. Wenn ich das nicht bin, dann leide ich sehr drunter. Ich werde sozusagen innerlich rot, wenn ich etwas geäußert oder gedacht habe, was nicht stimmig ist, was vielleicht auch jemanden verletzt haben könnte. Das ist für mich ziemlich eine Tortur. Und ich bin bestrebt mit diesen Menschen, ganz unterschiedlicher Art, Nachbarn, Freunden aber auch fremden Leuten in gewissen Einklang zu sein.

*Frage*

Und wie ist es in Einklang mit der Natur zu sein? Du hast dich z.B. entschieden mit Holz zu heizen, oder im freien kalt zu Duschen, kannst du da nochmal kurz drauf eingehen?

*Susane*

Ja, der Einklang mit der Natur ist für mich so etwas von selbstverständlich, dass ich dazu kaum etwas sagen kann. Ich bin eigentlich so ein richtiger „Analphabe“ was neue Geräte anbelangt, und ich will mich damit auch nicht beschäftigen. Statt dessen beschäftige ich mich mit historischen Techniken sehr gerne. Wie zum Beispiel Seife kochen oder spinnen, stricken und Holzbearbeitung, sowie Feuer machen. Auch mit physikalischen Dingen, wie zum Beispiel, wenn es im Winter in der Regentonnen friert, was man dann tut, damit sie nicht platzt. Das ist mir wichtig, solche Dingen eben zu wissen, damit das Leben gut funktioniert.

*Frage*

Du hast ja auch mal ein anderes Leben geführt, als Krankenschwester zum Beispiel hast du dich ja mit dem „modernen“ Dingen beschäftigen müssen, hast vielleicht auch in einer normalen Wohnung gelebt. In wie weit hat sich die Lebensqualität verbessert in Bezug auf deinen jetzigen Lebensabschnitt?

*Susane*

Ich hatte viele frühere Leben. Meine Kindheit war sehr von einfachen Dingen geprägt, von Holzfeuerung und der Gleichen. Und später war man nicht gerade sehr reich und hat sich so geholfen wie es ging, auch als die Kinder groß wurden. Das war alles sehr primitiv im Vergleich zur heutigen Lebensweise. Ich habe eigentlich so richtig in überflüssigen Haushalten mit allen Komfort und sehr kurzzeitig darin gelebt, für mich war das alles eher unpassend. Ich hab mich dazu entschieden dieses Grundstück zu kaufen und habe mich darauf gefreut viel Arbeit zu haben. Also viel Land, das heißt viel Arbeit, ne? Und ich habe mich auf diese Arbeit gefreut und kann diese auch noch ganz gut machen.

*Frage*

Gibt es denn einen Auslöser dafür, warum du dich entschieden hast dieses Land zu kaufen und hier so zu leben?

*Susane*

Ja ja. Das kann ich durchaus ziemlich genau bestimmen, zumindest das Jahr. Ich war knapp über 50, hatte angefangen mit dem Bioladen und habe dann gemerkt, dass das Leben irgendwie endlich sein könnte, was man vorher nicht so gewusst hatte. Und habe mir so gedacht: Das mit dem Bioladen, wusste ich eigentlich schon, dass es nicht bis ans Lebensende geht, und habe mich gefragt: Was will ich denn eigentlich noch? Meine ganz spontane Antwort war: Landwirtschaft!

Ja, und dann, wenn man irgendwie weiß was man will, dann bekommt man das auch irgendwie, auf welchen Umwegen auch immer. Hier Mühe und dort Kontakte, ja-sagen zu einer Situationen und dann hat es geklappt. Ich habe wirklich sehr viele positive Impulse auf Bezug auf menschliche Hilfe hier bekommen. Wo sieht man das schon, das eine Frau alleine auf das Land zieht und sich ein Häuschen baut, welches auch noch ganz schön aus der Norm gefallen ist?

Dass das so gelungen ist, das macht mich einfach glücklich.

*Frage*

Was wünschst du der Welt und deinen Nachkommen?

*Susane*

Ich bin eigentlich kein großer Optimist. Ich bin eigentlich eher ein fröhlicher Pessimist. Ich wünsche mir den Kindern, dass sie auch mit Ihrem Leben zufrieden sein können. Das sie auch das Leben leben, was eigentlich in Ihnen steckt. Das ist glaube ich als Mutter immer die Sorge, dass die Kinder auch ein Leben haben, was sie auch selbst in richtiger Art erfüllt.

Ja, die Nachkommen. Ich sehe die Entwicklung etwas ratlos. Diese Entwicklung mit diesen ganzen modernen Geräten und dieser drahtlosen Kommunikation... Aber ich sehe, das die Menschen ja immer Ressourcen brauchen, die brauchen immer, sozusagen Hardware um ihre Software am Laufen zu halten. Und wie sich das entwickeln wird, das kann ich jetzt nicht sagen, ich wünsche nur, das jeder einzelne Mensch in etwa sein Leben gut leben kann. Nicht nur jeder Mensch, sondern ich wünsche es auch sehr den Tieren.

*Frage*

Jetzt kommt die letzte Frage: Wenn du eine Pflanzen wärst, und du könntest es dir aussuchen, welche wäre das und warum?

*Susane*

Vielleicht so eine Wasserlilie. Die blühen schön gelb und die geben den Libellen Nahrung, und haben immer schön Wasser für ihre Füße, für ihre Wurzeln und kommen jedes Jahr wieder. Sie sind relativ robust und außerdem der Name Susane ist im hebräischen wohl mit Lilie gleichbedeutend. Und da gibt es eine gewisse Identifikation.

## VII Literatur- / Quellenverzeichnis

Buen Vivir / Vom Recht auf ein gutes Leben – Alberto Costa  
Buen Vivir / Eine kurze Einführung in Lateinamerikas neue Konzepte zum guten Leben und zu den Rechten der Natur – Thomas Fatheuer  
Buen Vivir als Konzept einer Bildung für nachhaltige Entwicklung? – Lukas Recknagel (Dissertationsschrift)  
Das Gute Leben für Alle / Wege in die solidarische Lebensweise – I.L.A. Kollektiv (Hrsg.)  
Auf der Suche nach dem guten Leben -/ Philosophische Konzepte in einer brüchigen Moderne – Karl Gietler  
Einfach. Jetzt. Machen! – Rob Hopkins  
Engiewende. Das Handbuch / Anleitung für zukunftsfähige Lebensweisen – Rob Hopkins  
Von der Zukunft her führen: Von der Egosystem- zur Ökosystem-Wirtschaft – Otto Scharmer  
Alternative Wirtschafts- und Gesellschaftskonzepte – Initiative Wachstum im Wandel  
Die Postfossile Epoche – Dirk Althaus  
Saatgut am Scheideweg – Nicole Bachleitner (Diplomarbeit)  
Wer bin ich – und wenn ja, wie viele? – Richard David Precht  
Jetzt. Die Kraft der Gegenwart – Eckardt Tolle  
Die heilige Kultur der Maya – Hunbatz Men  
Kybalion – Drei Eingeweihte  
Eurotopia – Verzeichnis  
Borderlands - Francesco Anselmi  
Genesis - Sebastiao Salgado

[https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/buen\\_vivir\\_1852.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/buen_vivir_1852.htm)  
<https://www.laenderdaten.de/indizes/bruttonationalglueck.aspx>  
[https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/transition\\_1711.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/transition_1711.htm)  
<https://www.bpb.de/nachschlagen/zahlen-und-fakten/globalisierung/52761/peak-oil>  
<https://beruehrungs-punkte.info/erfolg-und-scheitern-von-gemeinschaften-woran-liegt/>  
<https://www.gemeinschaftsbildung.com/>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Indigene\\_V%C3%B6lker](https://de.wikipedia.org/wiki/Indigene_V%C3%B6lker)  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Animismus\\_\(Religion\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Animismus_(Religion))  
<https://www.riffreporter.de/de/umwelt/biodiversitaet-amazonien-indigene>  
<https://dasgutelebenfueralle.de/>  
[https://www.ottoscharmer.com/sites/default/files/evolve01\\_Otto%20Scharmer.pdf](https://www.ottoscharmer.com/sites/default/files/evolve01_Otto%20Scharmer.pdf)  
[https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/nachhaltigkeit\\_1398.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/nachhaltigkeit_1398.htm)  
[https://www.gesetze-im-internet.de/saatverkg\\_1985/BJNR016330985.html](https://www.gesetze-im-internet.de/saatverkg_1985/BJNR016330985.html)  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%BCne\\_Gentechnik](https://de.wikipedia.org/wiki/Gr%C3%BCne_Gentechnik)  
<https://www.gewahrsein.net/gewahrsein-im-denken-und-handeln>  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Intuition#:~:text=Intuition%20\(von%20mittellateinisch%20intuitio%20%3D%20unmittelbare,des%20Verstandes%2C%20also%20etwa%20ohne](https://de.wikipedia.org/wiki/Intuition#:~:text=Intuition%20(von%20mittellateinisch%20intuitio%20%3D%20unmittelbare,des%20Verstandes%2C%20also%20etwa%20ohne)  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Ichbewusstsein>  
[https://www.youtube.com/watch?v=vpnInV0iubY&ab\\_channel=FrankElstner](https://www.youtube.com/watch?v=vpnInV0iubY&ab_channel=FrankElstner)  
<https://www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/das-ich-braucht-dich/#:~:text=Hirnforscher%2C%20Psychologen%20und%20Neurobiologen%20fanden,um%20ein%20Ich%20zu%20entwickeln.&text=Die%20Spiegelneuronen%20stellen%20also%20einen,eigenen%20Person%20und%20einer%20anderen>  
<https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-182012/eine-botschaft-des-koerpers/>  
<https://www.einsteifoundation.de/albert/albert-nr-2-neurowissenschaften/ich-und-du/>  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Kybalion>  
<https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/spiegelgesetz.html>  
<https://wifisteiermark.com/2017/02/27/resilienz-die-7-saeulen-der-resilienz-und-deren-wirkungsweisen/>  
[http://www.kleine-spirituelle-seite.de/files/template/pdf/drei\\_arten\\_der\\_psychologischen\\_transformation.pdf](http://www.kleine-spirituelle-seite.de/files/template/pdf/drei_arten_der_psychologischen_transformation.pdf)  
<https://karriereblog.svenja-hofert.de/psychologie/psychologie-der-veraenderung-5-schritte-die-jede-echte-transformation-braucht/>

### **VIII Eidesstattliche Erklärung**

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Alle Ausführungen, die fremden Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommen wurden, sind kenntlich gemacht. Die Arbeit war in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht Bestandteil einer Studien- oder Prüfungsleistung.

---

Cherylyn Vanzuela

Danke für deine Zeit und Aufmerksamkeit!