

SCORPIO

ERIKA HELENE
ETMINAN



RESET:
WENIGER IST MEHR

Auf der Suche nach
einem neuen Lebensstil

SCORPIO

Inhalt

Für Inge und Regine

.....
You must be the change you wish to see in the world.
Mahatma Gandhi
.....



© 2021 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Konzeptionsberatung: Ina Kleinod (Agentur SINNTEXT)
Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München
Lektorat: Helene Weinold-Leipold
Layout und Satz: Danai Afrati
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-353-5
Alle Rechte vorbehalten
www.scorpio-verlag.de

| | |
|--|----|
| Vorwort..... | 9 |
| Wo ist hier der Ausgang? | 11 |
| Erst die Ursache – dann die Lösung..... | 12 |
| Dringend nötig: Selbstreflexion | 13 |
| Der Kapitalismus – das sind wir!..... | 14 |
| Unsere Kultur – das sind auch wir!..... | 15 |
| Die Bedeutung der geistigen Dimension | 17 |
| Spiritualität als Lebensweise..... | 19 |
| Leben in Übereinstimmung | 20 |
| Leben in Verbundenheit..... | 22 |
| Die Wende beginnt innen..... | 23 |
| Erfüllung statt Wohlstand | 24 |
| Entwicklung als »Projekt« | 26 |
| Welches Ich gibt den Ton an? | 27 |
| Die Arbeit mit den Aspekten des Lebens | 30 |
| Aspekte des Lebens | 32 |
| Weniger Ablenkung – Mehr Aufmerksamkeit | 34 |
| Weniger Angst – Mehr Mut..... | 36 |
| Weniger Anklage – Mehr Selbstverantwortung | 38 |
| Weniger belehren – Mehr Fragen stellen | 40 |
| Weniger Beruf – Mehr Berufung..... | 42 |

| | |
|--|-----|
| Weniger besonders sein – Mehr Einfachheit..... | 44 |
| Weniger Bitterkeit – Mehr Humor..... | 46 |
| Weniger denken – Mehr fühlen..... | 48 |
| Weniger Ego – Mehr Selbstlosigkeit | 50 |
| Weniger Egoismus – Mehr Verbundenheit..... | 52 |
| Weniger Eigennutz – Mehr Gemeinwohl..... | 54 |
| Weniger Erfolg – Mehr Entwicklung | 56 |
| Weniger Fremdbestimmung – Mehr Selbst- bestimmung | 58 |
| Weniger Fülle – Mehr Erfüllung..... | 60 |
| Weniger gehorchen – Mehr horchen | 62 |
| Weniger Genuss – Mehr genießen | 64 |
| Weniger gesehen werden – Mehr andere sehen..... | 66 |
| Weniger Habsucht – Mehr Freigiebigkeit..... | 68 |
| Weniger Hektik – Mehr Ruhe..... | 70 |
| Weniger Hochmut – Mehr Ehrfurcht | 72 |
| Weniger Ich – Mehr Du | 74 |
| Weniger Idole – Mehr Ideale | 76 |
| Weniger Illusionen – Mehr Träume..... | 78 |
| Weniger Information – Mehr selbst denken | 80 |
| Weniger kaufen – Mehr ethisch kaufen | 82 |
| Weniger Kontakte – Mehr Weggefährten..... | 84 |
| Weniger Kontrolle – Mehr Vertrauen | 86 |
| Weniger Krankheit – Mehr Gesundheit | 88 |
| Weniger Kritik – Mehr Selbstreflexion..... | 90 |
| Weniger Kult – Mehr Kultus | 92 |
| Weniger Lärm – Mehr Stille | 94 |
| Weniger Leistung – Mehr Lust | 96 |
| Weniger Lügen – Mehr Wahrhaftigkeit..... | 98 |
| Weniger machen – Mehr geschehen lassen | 100 |
| Weniger Macht – Mehr Ohnmacht | 102 |
| Weniger Männlichkeit – Mehr Weiblichkeit | 104 |
| Weniger Meinung – Mehr Einsicht..... | 106 |

| | |
|---|-----|
| Weniger <i>mind</i> – Mehr Seele | 108 |
| Weniger müssen – Mehr Muße | 110 |
| Weniger Oberflächlichkeit – Mehr Tiefgang..... | 112 |
| Weniger Profilierung – Mehr Profil..... | 114 |
| Weniger Rechtfertigung – Mehr Gewissen | 116 |
| Weniger reden – Mehr schweigen | 118 |
| Weniger reisen – Mehr ankommen..... | 120 |
| Weniger Reizbarkeit – Mehr Auseinandersetzung | 122 |
| Weniger Religion – Mehr Spiritualität | 124 |
| Weniger Schein – Mehr Echtheit..... | 126 |
| Weniger Sex – Mehr Erotik | 128 |
| Weniger Sicherheit – Mehr Freiheit | 130 |
| Weniger Stress – Mehr Harmonie | 132 |
| Weniger Sucht – Mehr Sehnsucht | 134 |
| Weniger Trägheit – Mehr Einsatz | 136 |
| Weniger Unzufriedenheit – Mehr Zufriedenheit..... | 138 |
| Weniger Wille – Mehr Hingabe | 140 |
| Weniger Wohlstand – Mehr Wohlergehen | 142 |
| Eigene Seiten | 145 |
| Konsequenzen für das eigene Leben | 154 |
| Weiterführende Literatur | 162 |
| Personenregister..... | 166 |
| Anmerkungen | 167 |

Vorwort

Dieses Buch war eine Sturzgeburt, die Eruption einer gequälten Seele. Es ist aus einer Niederlage entstanden. Vor einiger Zeit hatte ich in den Niederlanden (wo ich wohne) eine Klage gegen eine schlimme sexistische Reklame eingereicht, die für mich ein Zeichen des offensichtlichen Untergangs unserer Kultur war. Diese Klage habe ich in zweiter Instanz verloren – leider. Alle Mitglieder der Kommission waren Rechtsanwälte; sie konnten und wollten mir in meiner Sorge um den Zustand unserer Kultur nicht folgen. Normalerweise war diese Kommission zuständig für Konflikte im Wettbewerbsrecht, sozusagen um die Marktwirtschaft gegenüber sich selbst zu schützen. Darin waren diese Leute sicher kompetent, aber sie fühlten sich nicht berufen, den Untergang unserer Kultur zu stoppen.

Da stand ich also mit meiner Naivität, meiner Hoffnung, meiner Besorgtheit, meiner Betroffenheit. Ist das noch Kultur? Wenn nicht, was ist es dann? Wem nützt dieser Niedergang? Wer profitiert davon? Und wer hatte die Idee, dies Fortschritt zu nennen?

Zugleich war mir bewusst, dass wir auch die globale Klima-Umwelt-Katastrophe dem Raubtier-Kapitalismus und unserem Lebensstil zu verdanken haben. Aber was konnte ich tun? Innerlich war ich auf der Suche nach Formen von zivilem Widerstand, nach Resistance. Denn einfach nur »dagegen« zu sein, das reicht diesmal nicht. Dafür ist der Siegeszug des globalen Turbo-Kapitalismus schon zu weit fortgeschritten. Dagegen sein? Gegen die

allgegenwärtige Verweltlichung, gegen den zunehmenden Werteverlust, gegen die Demontage des Göttlichen? Gegen den Raubbau am Planeten Erde? Im Angesicht der globalen Katastrophe darf es nicht nur um politischen Widerstand gehen, eher muss es um einen generellen Kurswechsel gehen, um eine Kehrtwende. Um eine Art »Be-kehrung« – und damit um einen individuellen Reset: Nicht länger reden, sondern handeln. Nicht länger von anderen fordern, sondern es selbst tatsächlich anders machen. Aus *resist* wurde *reset*: zurück zum Ausgangspunkt und die Einstellungen überprüfen. Ein individueller Reset bedeutet, Selbstreflexion zu betreiben – und dann vor allem den Egoismus aufzugeben. Erst wenn wir unser Ego an die Leine legen, bekommen andere Menschen, die Natur und das Klima wieder eine Chance.

Als die Schreibearbeiten fast abgeschlossen waren, kam der »Corona-Schock«, der mit einem Schlag dem extrovertierten, auf Wohlstand und Vergnügen ausgerichteten Lebensstil ein Ende bereitet hat. Das Virus hat geschafft, was bisher keinem der Bücher über Spiritualität gelungen ist: Es hat die Verbundenheit von allen und mit allem deutlich gemacht und damit auf eine sehr direkte Weise die Erkenntnisse dieses Buches bestätigt. Die Not, die uns inzwischen beschäftigt, gilt jedoch weniger dem mangelnden Bewusstsein in Bezug auf diese Krise(n), sondern eher der Frage: »Was macht aus Wissen Handeln?«¹. Bewusstwerdung kann nur der erste, längst überfällige Schritt sein. Jetzt müssen wir nur noch lernen, unsere Erkenntnisse in tatsächliches Handeln umzusetzen. Nur noch? Wir reden hier über ein Projekt!

Wo ist hier der Ausgang?

Wie viele Menschen betrachte auch ich den Zustand unserer Kultur, der ganzen Welt und des Planeten mit Sorge. Es scheint, dass die Welt in einer Art Endzeit angekommen ist – und mit der Welt auch die Schöpfung. Egal, wie die Schöpfung entstanden ist (was immer noch nicht geklärt ist!): Wir haben nur die eine, und der geht es schlecht. Sie ist keine menschliche, technologische Erfindung, von der es irgendwann eine Version 2.0 geben wird. Schöpfung ist etwas Lebendiges, und was lebendig ist, kann sterben. Sie ist also kostbar – und wir sind Teil der Schöpfung. Wenn wir mit ihr schlecht umgehen, dann gehen wir auch schlecht mit uns selbst um und umgekehrt. Sollte die Schöpfung untergehen, dann gehen wir mit ihr unter. Alle reden deshalb von den Veränderungen, die notwendig sind, wenn dieser Planet noch eine Chance bekommen soll.

Aber wie kann aus dem, was uns jetzt bewusst ist, tatsächliches Handeln werden? Die Lösung wird in jeder Hinsicht in Einfachheit liegen. Aber damit wissen wir immer noch nicht, wie das gehen soll. Jedenfalls darf es zukünftig nicht länger so sein, über Veränderung nur zu schlaumeiern, sondern es muss darum gehen, tatsächliche Veränderungen anzustoßen – beginnend bei uns selbst! Aber werden wir das schaffen?

Erst die Ursache – dann die Lösung

Auch wenn viele Politiker immer noch auf der Ebene von Symptombekämpfung denken, so ist doch offensichtlich, dass es dafür bereits zu spät ist. Lösungen sind nur dann wirkliche Lösungen, wenn sie sich auf die tatsächlichen Ursachen beziehen. Ansonsten würden wir Symptome bekämpfen oder unterdrücken, die an anderer Stelle und in anderer Form wiederauftauchen. Um zu einer Lösung im Sinne von wirklicher Gesundheit zu kommen, ist es nötig, das Problem an der Wurzel zu packen. Wir sollten deshalb auf die Suche nach den tiefer liegenden Ursachen dieser allumfassenden Krise gehen. Dafür müssen wir unter der Oberfläche der offensichtlichen Symptome suchen. Erst wenn wir die tiefer liegenden Ursachen verstanden haben, können wir tragfähige Lösungen für die Zukunft entwickeln.

Deshalb verlassen wir in diesem Buch die Ebene der sichtbaren Symptome und kümmern uns um die Hintergründe und die wirklichen Ursachen dieser Krise. Es geht dabei weniger um Kritik, sondern eher um Reflexion – und um Selbstreflexion: Wir werden bei uns selbst und unseren Haltungen ankommen! Denn sowohl die Ursachen als auch die Lösungen für diese globale Krise liegen in unserem Mensch-Sein. Wenn wir zu viel verbrauchen (Ressourcen, Energie, Nahrungsmittel) oder allen Warnungen zum Trotz Corona-Partys feiern, dann ist dies eine Aggression, mit der wir andere Menschen und den Planeten schädigen – und letztlich uns selbst! Wir konzentrieren uns in diesem Buch also weniger auf die Begriffe, die zurzeit sowieso in der Diskussion sind (Klima, CO₂, Umwelt, Bio, Corona ...), sondern untersuchen unseren auf Genuss und Luxus ausgerichteten Lebensstil. Dabei nehmen wir die für unsere Kultur typischen Verhaltensweisen, Einstellungen und Haltungen unter die Lupe, die diese Probleme erzeugt haben.

Dringend nötig: Selbstreflexion

Durch die Betonung der Denkfähigkeit haben Menschen auch gelernt zu reflektieren, also über Dinge und Zusammenhänge nachzudenken und sie zu erforschen. Dieses Reflektieren ermöglicht uns inzwischen zwar ein gewisses Umweltbewusstsein, zugleich aber sind wir noch wenig selbst-reflektiert. Diese Kluft erzeugt in Bezug auf die Klima-Umwelt-Krise eine Schizophrenie, die uns zwar alles von anderen fordern lässt (von anderen Menschen, Politikern, Wirtschaftsbossen), uns selbst jedoch außen vor lässt. So nehmen wir uns zwar das Recht, andere zu kritisieren und von ihnen etwas zu fordern, zugleich aber weigern wir uns, eigene Fehler einzugestehen, eigene Ansprüche zu reduzieren und uns selbst Grenzen zu setzen. All das sind Verhaltensweisen, die psychologisch gesehen der Pubertät zugeordnet werden können!

Unser Bewusstsein und unser tatsächliches Verhalten stimmen also nicht überein. Da wir alle aber ein Teil des Ganzen sind, erzeugt diese Kluft eine Unwahrhaftigkeit, die auf eine subtile Weise lähmend wirkt und kraftlos macht. Mit Unwahrhaftigkeit lässt sich der Zustand der Welt nicht verbessern. Es wird Zeit, dass wir die Pubertät hinter uns lassen und erwachsen werden. Erwachsen werden bedeutet, nicht länger nur zu fordern oder zu kritisieren, sondern selbst Verantwortung zu übernehmen.

Wenn der Planet überleben soll, und wenn wir alle überleben wollen, werden Selbstreflexion und individuelle Veränderung also zwingend nötig sein. Es wird Zeit, dass wir über uns selbst nachdenken und unsere destruktiven Haltungen und Gewohnheiten ernsthaft unter die Lupe nehmen. Hat unser ausuferndes Konsumverhalten vielleicht eine tiefer liegende Ursache? Woher kommt unsere Maßlosigkeit, unsere Rücksichtslosigkeit? Aus welcher Haltung oder Grundeinstellung heraus hat sich dieser Lebensstil entwickelt?

Spirituell betrachtet, sitzt hinter dieser Fehlentwicklung das Ego mit seiner Gier und seinem Trieb des Haben-Wollens, der uns