Kollaps: Resilienz

Die Kraft, in den Krisen zu bestehen

Kollaps- die Herausforderung

Der Kollaps hat bereits begonnen. Jede Woche erfahren wir von neuen, schrecklichen Extremwetterereignissen, die massive Zerstörungen hervor rufen und Menschen in Not bringen. Es ist zu einer gewissen Normalität geworden und nur wenige sind bereit, dagegen etwas zu unternehmen, obwohl die meisten wissen, dass immer wieder Starkregenfälle Orte verwüsten werden, neue Hitzerekorde kommen werden, Dürre Land und Flüsse austrocknen lassen, Wälder abbrennen werden, etc..
Noch ist es lokal, oft weit weg, überschaubar und geht vorbei, so dass die Probleme noch verdrängt werden können. Aber der Punkt, an dem Kollapse übermächtig werden, kommt näher.
Dann werden wir noch schrecklichere Dinge erfahren müssen: Missernten werden zu Nahrungsknappheit führen, diese zu sozialen Unruhen und Konflikte, Handelsketten werden einbrechen und zu wirtschaftlichen Engpässen führen, Finanzen werden zusammenbrechen und ganze gesellschaftliche Systeme zum Einsturz bringen.
Unser Leben wird genau dann viel härter und ungewisser, wo wir durch Technik und Wohlstand so weich und so wenig widerstandsfähig geworden sind.
Wie stark werden wir sein, wenn alles zusammenbricht? Widerstandskraft ist gefragt, um in Zusammenbrüchen zu bestehen.

Kollapsbewusstsein

Kollapsbewusstsein bedeutet, heranziehende Katastrophen wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Es bedeutet weiterhin, sich mit den zu erwartenden Auswirkungen und Folgen realistisch auseinander zu setzen und nach Lösungen zu suchen.
Mit ökologischen Zusammenbrüchen betreten wir als Menschheit ein neues Zeitalter, in dem viele ökologische Prozesse nicht mehr so funktionieren, wie wir es kennen. Es wird ein apokalyptisches Zeitalter werden, in dem gesellschaftliche und wirtschaftliche Systeme zusammenbrechen. Das alles fordert jeden Menschen - und viele werden überfordert sein. Daher ist Kollapsbewusstsein eine wichtige Voraussetzung, um resilient zu werden.
Kollapsbewusstsein ist kein Zustand, den man einmal erreicht, es ist ein fortwährender Prozess und eine dauerhafte psychische, emotionale und soziale Herausforderung. Immer wieder gilt es, die eigene Wahrnehmung zu überprüfen, Unsicherheit auszuhalten, sich nicht von Angst überwältigen zu lassen und Gemeinschaft zu suchen, ohne sie zu idealisieren. (siehe Herausforderungen auf dem Weg zu einem bewussten Umgang mit dem Kollaps von Norbert Prinz)

Resilienz

Resilienz ist die Eigenschaft, auf Herausforderungen und Veränderungen zu reagieren sowie die Fähigkeit sich zu erholen. Die Disposition zur Resilienz ist weitgehend angeboren und entwickelt sich in der Interaktion mit der Umwelt (Resilienz als Prozess).
Resilienz angesichts des Kollapses bezieht sich daher auf die Fähigkeit des Einzelnen, Zusammenbrüche zu verkraften, pessimistische Aussichten auszuhalten und trotz wiederkehrender Misserfolge bzw. sich fortsetzenden negativen Entwicklungen nicht aufzugeben und mental wie auch physisch immer wieder zu regenerieren.
Kollapsresilienz ist daher bedeutsam, um die extremen Herausforderungen anzugehen. Nur wenn

eine ausreichend große Gruppe von Menschen stark genug ist, um im Kollaps handlungsfähig zu bleiben, kann eine Gesellschaft in den Krisen bestehen.
Resilientes Denken erfordert analytischen Herangehensweisen an die zu erwartenden Umwälzungen und die damit verbundene Unsicherheit:

Akzeptanz

Akzeptieren wir, dass wir Menschen gescheitert sind, unsere Wirtschafts- und Lebensweise ins Gleichgewicht mit der Schöpfung zu bringen. Die Ursache für unser Nicht-handeln bzw. Versagen liegt im Wesen des Menschen und der Gesellschaft, die er geformt hat. Selbst in den Demokratien haben sich keine Mehrheiten entwickelt, die auf die klaren Warnungen der Naturwissenschaftler reagiert haben. Wir müssen akzeptieren, dass der Mensch (mit Ausnahmen) nicht in der Lage ist, verantwortungsvoll mit der Schöpfung umzugehen. All die Bemühungen von den Kirchen und Umweltschützern haben keine Veränderungen gebracht. So tragisch das Scheitern der Menschheit ist und der damit verbundene Untergang von Menschen und Kulturen, so ist er in so weit gerechtfertigt, dass die Systeme der Zerstörung zerstört werden und wir wieder auf den Boden der Realitäten zurück kehren. Das müssen wir erst einmal akzeptieren, um dahin zu kommen, das Bestehende los zu lassen.

Loslassen

Wir müssen lernen loszulassen, von all den Wünschen und Begierden, von all dem Wohlstand und Luxus, um frei zu werden für ein anderes Denken und Kraft für den schweren Weg zu bekommen. Dieses moderne Leben war schön und bequem, aber es stand nicht annähernd im Gleichgewicht zu den ökologischen Prozess. Wir konnten uns nicht freiwillig begrenzen, so wird uns nun vieles entrissen. Klammern wir nicht weiter daran fest, sondern suchen neue Wege.
Dieses Loslassen ist ein äußerst schwerer Prozess, denn unser Haben und der technische Fortschritt eröffneten uns ein Leben mit so unendlich vielen Möglichkeiten. Wir dürfen traurig sein und auch trauern, aber ohne uns im Selbstmitleid zu verlieren. Wir sind schuldig am Desaster und haben eine gute Zukunft für viele Generationen zerstört. Loslassen bedeutet so auch, unser eigenes Ego zu überwinden und Menschen mit Verantwortung und Gemeinschaftssinn zu werden. Loslassen enthält aber auch die Hoffnung, dass wir Wichtiges erhalten können. Loslassen verändert unsere Erwartungshaltung, bedeutet frei zu werden und handlungsfähig zu bleiben.

Selbst handeln

Wir können und müssen handeln. Der Anpassungsdruck wird bei ökologischen Zusammenbrüchen riesig sein und die Aufgaben gewaltig. Im Bereich Klima müssen wir drastisch unseren CO^2 Ausstoß reduzieren, uns vor Extremwetter schützen und die Möglichkeiten zur CO^2 Speicherung erhöhen. Gleichzeitig müssen wir die Nahrungsmittelproduktion anpassen und verhindern, dass die Erträge drastisch sinken. Im Artenschutz müssen wir die Biodiversität schützen und die Natur stärken. Die Wirtschaft muss lokal und nachhaltig werden.
Die Aufgaben, die vor uns liegen sind in jeder Hinsicht herausfordernd, denn die Lösungen werden oft jenseits der bisherigen Erfahrungen und des Könnens, das wir uns in der technisierten Welt angeeignet haben, liegen. Bauen wir darauf, dass Menschen kreativ sind und in der Not solidarisch und kooperativ handeln können. Nur wenn wir im Handeln bleiben, verhindern wir, dass wir in Resignation abgleiten. Auch wenn es uns wenig aussichtsreich erscheinen sollte, müssen wir handeln, denn nur so öffnen sich neue Perspektiven. Machen wir uns selbst und anderen Mut!

I

Mut machen und Perspektiven öffnen

Machen wir uns Mut, für den schweren Weg, der vor uns liegt. Schauen wir dazu erst einmal zurück in schwere Zeiten. Da gibt es die Jahrzehnte der kleinen Eiszeit, mit dem dreißigjährigen Krieg, mit Hungersnöten, Pest und anderen Krankheiten und Widrigkeiten. An vielen Orten überlebte nur die Hälfte der Bevölkerung.
Aus Kirchenliedern der Zeit kennen wir die Sorgen und Nöte, aber auch den Optimismus im Vertrauen auf Gottes Gnade. Gott wird nicht die ökologischen Schäden die wir angerichtet haben, beseitigen, aber religiöser Glaube kann uns Mut und Zuversicht geben. Bleiben wir optimistisch, denn wir können trotz schwierigster Lebensbedingungen weiter fröhlich sein, singen, tanzen, uns verlieben, Freunde haben, Gemeinschaft erfahren und vieles mehr. Wir werden weniger besitzen, aber trotzdem ein erfülltes Leben führen, wenn wir uns auf ein anderes Leben einlassen. Durch unser Handeln werden sich neue Perspektiven ergeben.

Christsein für die Zukunft

Besinnen wir uns als Christen auf das Wesen unserer Religion. Es ist eine Religion für die Bewahrung der Schöpfung, für Solidarität, für Demut, für das Eingestehen von Schuld und die Möglichkeit der Vergebung. Sie kennt Reue und Umkehr von falschen Wegen. Vor allem aber ist sie eine Gemeinschaft, die Kraft geben kann, vor allem durch unseren Glauben an die Auferstehung. Werden wir Christen für die Zukunft und gewinnen Kraft, um in Kollapsen zu bestehen.

Gemeinschaften entwickeln

Überleben werden wir nur, wenn wir starke, solidarische Gemeinschaften aufbauen können. Die Fähigkeiten zur Kommunikation und zur Kooperation werden entscheiden, wie weit es gelingt, Systemzusammenbrüche zu verkraften und neue Strukturen aufzubauen. Nur durch Zusammenarbeit kann das gelingen. Die Aufgaben sind gewaltig. Wir müssen Infrastrukturen neu gestalten, regionale Wirtschaftseinheiten aufbauen, Nahrungsmittel kollektiv anbauen, Wissen erhalten und weitergeben, Kinder zum kooperativen Leben erziehen, Kranke gemeinschaftlich versorgen und Menschen einen Grund geben, weiterzumachen. Die Bedürfnisse werden groß sein und wir müssen die grundlegendsten befriedigen. Die Not können wir nur gemeinsam bewältigen. Eine Gemeinschaft kann helfen, sich nicht in den Sorgen und Problemen zu verlieren. (vergl. Erhard Maria Klein Gedanken aus The Next Apocalypse)

ArcheN-Projekt

ArcheN ist ein Projekt für Hoffnung und Stärke. Das ArcheN- Projekt geht dabei vom Scheitern der Menschheit im Kampf um die Bewältigung der ökologischen Krisen aus. Daher will es verhindern, dass Menschen passiv in den Strudel der Ereignisse versinken. Eigenes Handeln soll Mut machen und Perspektiven öffnen. Durch Handeln soll erreicht werden, dass Menschen agieren und nicht nur passiv reagieren. Das soll Mut machen und Perspektiven öffnen, um nicht in Resignation zu verfallen. Dadurch soll bei jedem einzelnen seine Fähigkeiten für Resilienz gestärkt werden. Resilienz wird zur bedeutenden Kraft, um in Zusammenbrüchen zu bestehen.

Weitere Informationen auf unserer Webseite: www.an-projekt.de

Herausforderungen auf dem Weg zu einem bewussten Umgang mit dem Kollaps von Norbert Prinz

1. Zwischen zwei Realitäten leben

Die vielleicht größte Herausforderung besteht darin, zwischen zwei Realitäten zu leben: Dir des Ausmaßes der Zerstörung bewusst zu sein und gleichzeitig den Alltag weiter zu organisieren, Verpflichtungen nachzukommen und so zu handeln, als sei Stabilität selbstverständlich.

2. Die inneren Schreckensbilder aushalten

Mit dem Kollapsbewusstsein entstehen immer wieder innere Bilder möglicher Zukunftsszenarien. Die Herausforderung besteht darin, diese bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu verdrängen – aber auch, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

3. Dem Konformitätsdruck standhalten

Unsere Gesellschaft erwartet Optimismus und Zuversicht. Wer den Kollaps für wahrscheinlich hält, erlebt deshalb häufig Konformitätsdruck. Dahinter steht das zutiefst menschliche Bedürfnis, dazuzugehören. Kollapsbewusstsein kann das Gefühl hervorrufen, aus der gemeinsamen Wirklichkeit herauszufallen und nicht mehr dazuzugehören.

4. Begrenzte Handlungsspielräume akzeptieren

Es ist schwer zu akzeptieren, dass auch in der Vorbereitung auf einen möglichen Kollaps die eigenen Handlungsmöglichkeiten begrenzt sind. Daraus entsteht oft ein starker Handlungsdruck: der Wunsch, sofort etwas tun zu müssen, um die innere Anspannung zu reduzieren. Die Herausforderung besteht darin, diesen Druck auszuhalten und sich nicht vorschnell durch scheinbare Lösungen zu beruhigen.

5. Die Fähigkeit entwickeln, sich selbst zu beruhigen

Mit den eigenen Ängsten und Unsicherheiten umgehen zu lernen, ist eine wesentliche Kompetenz. Das gelingt jedoch nur selten allein. Eine Gemeinschaft von Menschen mit ähnlichem Problembewusstsein kann helfen, sich weniger isoliert zu fühlen, die eigene Wahrnehmung einzuordnen und nicht ständig das Gefühl zu haben, verrückt zu sein.

6. Gemeinschaft finden, ohne sie zu idealisieren

Gleichzeitig gilt es auszuhalten, dass auch solche Gemeinschaften keine geschützten Räume außerhalb der gesellschaftlichen Dynamiken sind, die zur Entstehung unserer Krisen beigetragen haben. Selbst Gruppen mit einer gemeinsamen Realität und ähnlichen Werten können im Inneren dieselben Muster reproduzieren – etwa Machtkämpfe, Konkurrenz, Ausgrenzung, Hierarchien oder den Wunsch nach eindeutiger Wahrheit. Eine gemeinsame Analyse der Krise schützt nicht automatisch davor, die zugrunde liegenden Mechanismen selbst zu wiederholen.

Eine weitere Herausforderung ist es, den Zuschreibungen von außen zu widerstehen. Solche Gruppen werden nicht selten als elitär oder gar sektenartig dargestellt – als Menschen, die glauben, im Besitz der Wahrheit zu sein und sich von der übrigen Gesellschaft abzugrenzen. Daher gilt es, ein gutes Maß an Offenheit und Selbstkritik zu finden, ohne den geschützten Raum der Gemeinschaft zu gefährden.

Norbert Prinz ist Gestalttherapeut, Experte für Kollapspsychologie. Mitbegründer des Klima-Kollaps-Cafe und der Idee des Solidarischen Preppens.