



# Sustainable Austria

Nummer 82 – Winter 2021

Zusammengestellt von Kim Aigner,  
Julia Hochrainer und Barbara Huterer

**Vom Wissen**

**zum Handeln**

*...aktiv für die Agenda 2030*

# Vom Wissen zum Handeln

## Aktiv für die Agenda 2030



**Barbara Huterer** hat Internationale Entwicklung studiert, ist Geschäftsführerin und Projektleiterin.

**Kim Aigner** hat Internationale Entwicklung studiert und ist Projektleiterin und Referentin.

**Julia Hochrainer** hat Kultur- und Sozialanthropologie studiert, macht zur Zeit den Master in Sozialwirtschaft und ist Ehrenamtskoordinatorin und Projektmitarbeiterin.

(v.l.n.r.)

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema des aktuellen SOL-Projekts: „Vom Wissen zum Handeln – aktiv für die Agenda 2030“. In dem Projekt dreht sich alles um die Frage, wie Menschen aktiv werden und beginnen, ihr Leben zu ändern und sich für einen nachhaltigen gesellschaftlichen Wandel einzusetzen.

Gerald Hüther zeigt uns in seinem Beitrag, dass die Veränderung von Verhaltensweisen zwar oft Energie kostet, diese aber durchaus möglich ist. Weiters erfahren wir, warum Menschen keine Zirkuspferde sind und warum wir aufhören müssen, uns selbst oder andere ständig krampfhaft verändern zu wollen (S. 4).

Madeleine Genzsch zeigt in ihrem Artikel, warum es nicht reicht, die Verstandesebene anzusprechen, und schlägt eine Erweiterung der 17 SDGs (nachhaltige Entwicklungsziele) um eine neue Dimension vor. Mit einem „SDG 18 – Bewusstseinswandel“ bringt sie die Frage nach einem grundlegenden inneren Wandel als Basis für die Umsetzung der Agenda 2030 ins Spiel (S. 8).

Welche Strategien brauchen wir nun für diese Veränderungsprozesse? Welche Rolle spielen PionierInnen, aber auch konservierende Kräfte dabei? Und was kann jede/r Einzelne tun? Diese Fragen haben wir Wolfgang Pekny im Interview gestellt (S. 10).

Seit 40 Jahren sind unzählige Menschen bei SOL aktiv und setzen sich gemeinsam mit anderen für eine nachhaltigere Welt ein. Ihr Engagement möchten wir vor den Vorhang holen. Vier von ihnen stellen sich und ihr Engagement in dieser Ausgabe vor (S. 6). Wir freuen uns, wenn auch du bei SOL aktiv werden möchtest. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Ein paar konkrete Ideen, um bei SOL aktiv zu werden, findest du gleich hier unten auf den ersten Seiten dieser Ausgabe.

Auf der letzten Seite (S. 12) findest du ein Plakat zum „Ich habe genug“-Fernkurs. Vielleicht kannst du es ja ausschneiden und wo gut sichtbar aufhängen. Weitere kannst du gerne herunterladen<sup>1</sup>, ausdrucken und aufhängen. Danke!

**Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und viel Inspiration für dein Engagement.**

(1) [www.nachhaltig.at/2021/10/04/ich-habe-genug-plakat](http://www.nachhaltig.at/2021/10/04/ich-habe-genug-plakat)

## Du bist bereits in einer Gruppe/Initiative aktiv und möchtest noch mehr erreichen?

### Dann vernetzen wir uns doch!

Werdet mit eurer bestehenden Gruppe als SOL-Regionalgruppe Teil des SOL-Netzwerks (gemeinsame Bewerbung aller Termine und kostenlose Angebote an Material und Workshops).

### Engagiert euch bei Vernetzungsplattformen und Netzwerken

In deiner Gruppe geht es um EZA (Entwicklungszusammenarbeit)? Dann werdet doch Teil der 1zu1-Plattform für EZA auf persönlicher Basis. [www.nachhaltig.at/1zu1](http://www.nachhaltig.at/1zu1)

SOL ist bei einigen Plattformen und Netzwerken aktiv. Schau sie dir mal an, vielleicht ist ja auch für euch etwas Passendes dabei.

[www.nachhaltig.at/kooperationen](http://www.nachhaltig.at/kooperationen)



# Werde aktiv bei SOL

## Kleine Schritte im Alltag

**Konsumiere weniger, und wenn, dann FAIR, ÖKO, NAHE.**

Tipps dazu findest du in unserer Linksammlung [www.nachhaltig.at/links](http://www.nachhaltig.at/links)

**Informiere dich über Hintergründe und Alternativen.**

Gesammelte Infos findest du im SOL-Magazin, „SOL on Air“ sowie im SOL-Newsletter Electronic-SOL. [www.nachhaltig.at/archiv](http://www.nachhaltig.at/archiv), [www.nachhaltig.at/sol-on-air](http://www.nachhaltig.at/sol-on-air) oder [www.nachhaltig.at/broschueren](http://www.nachhaltig.at/broschueren).

Mach mit beim „Ich habe genug“-Kurs und beschäftige dich zusammen mit anderen ein Jahr lang mit dem „Genug-Haben“. [www.nachhaltig.at/genug](http://www.nachhaltig.at/genug)



## Sprich darüber – schaffe Bewusstsein

**Mache unsere gemeinsamen Anliegen sichtbar.**

Organisiere einen SOL-Infotisch oder verteile Informationsmaterial. Material dazu schicken wir dir gerne zu: [www.nachhaltig.at/shop](http://www.nachhaltig.at/shop) (wenn du einen Infotisch organisieren willst, senden wir dir Unterlagen gerne kostenlos)

Organisiere Workshops in deiner Region: [www.nachhaltig.at/bildungsagentur](http://www.nachhaltig.at/bildungsagentur)

Sprich in deinem Umfeld (im Job, in der Schule, im Freundeskreis und Familie) über Dinge, die dir wichtig sind.

## Vernetzen wir uns! – Gemeinsam geht es besser

**Komm zu Veranstaltungen und lerne andere kennen, vernetze dich.**

SOL-Symposium [www.nachhaltig.at/symposium](http://www.nachhaltig.at/symposium)

SOL-Regionalgruppen [www.nachhaltig.at/regionalgruppen](http://www.nachhaltig.at/regionalgruppen)

1zu1-EZA-Vernetzungstreffen [www.nachhaltig.at/1zu1](http://www.nachhaltig.at/1zu1)

Komm zum SOL-Ehrenamtstreffen in Wien. Infos dazu: [sol@nachhaltig.at](mailto:sol@nachhaltig.at)



## Starte etwas in deiner Umgebung

**Starte eine SOL-Regionalgruppe in deiner Nähe.**

Die Regionalgruppen sind eine bunte Mischung und organisieren unterschiedliche Aktivitäten: von Tauschtreffen über Repair-Cafés, Volksküchen und Gemeinschaftsgärten bis zu Kinoabenden, Kräuterwanderungen monatlichen Austausch- und Diskussionstreffen, Regionalvernetzung ... und vieles mehr.

## Politische Veränderungen fordern!

**Unterstütze SOL durch deine Spende.**

SOL beteiligt sich gemeinsam mit anderen Vereinen an diversen Stellungnahmen an die Regierung und Politik.

[www.nachhaltig.at/spenden](http://www.nachhaltig.at/spenden)

**Unterzeichne Petitionen.**

Informiere dich im Electronic-SOL über aktuelle Petitionen aus unserem Netzwerk und darüber hinaus.

[www.nachhaltig.at/newsletter](http://www.nachhaltig.at/newsletter)



# Das Geheimnis nachhaltiger Veränderungen heißt: endlich anfangen!

Von Gerald Hüther



**Gerald Hüther** ist einer der bekanntesten und meist-zitierten Hirnforscher im deutschsprachigen Raum und erfolgreicher Autor populärwissenschaftlicher Bücher. Geforscht hat er im Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin und der Universität Göttingen. Jetzt ist er Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung, arbeitet als Berater in Politik und Unternehmen und ist Mitbegründer der Initiative „Kulturwandel in Unternehmen und Organisationen“. [www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de)

Die Erkenntnis, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann, hat sich inzwischen überall herumgesprochen, nicht nur in der Wirtschaft, auch in der Politik, sogar in der Verwaltung. Und versucht wird es ja nun auch ernsthaft in vielen Bereichen und auf unterschiedlichen Ebenen. Aber es klappt nicht so recht mit all den Veränderungen, die nun endlich in Gang gesetzt werden sollen. Woran liegt das?

## Der innere Schweinehund

Dieses Lied können alle singen, die sich darum bemühen, die alten, eingefahrenen Muster in den Köpfen der Menschen und in den Strukturen einmal entstandener Organisationen zu verändern. Nicht nur ein wenig, sondern wirklich tiefgreifend und nachhaltig. Es gelingt selten oder nie so richtig. Das menschliche Gehirn ist viel träger, als es die meisten seiner Besitzer ahnen. Seine Arbeitsweise folgt einem sehr einfachen Grundprinzip: Minimierung des zur Aufrechterhaltung seiner Struktur und Funktion erforderlichen Energiebedarfs.

Deshalb lassen wir lieber alles so, wie es ist, vermeiden oder verdrängen Probleme, haben keine Lust, etwas gründlicher nachzudenken, sitzen lieber auf dem Sofa vor dem Bildschirm und lassen uns unterhalten. Wer nichts tut, kann auch nichts falsch machen. Und der Spatz in der Hand ist uns lieber als die Taube auf dem Dach. Also machen die Meisten lieber so weiter wie bisher. Etwas grundlegend zu verändern, kostet eine Menge Energie.

## Na wunderbar, überwindbar ist er also doch

Die HirnforscherInnen haben ja inzwischen herausgefunden, dass unser menschliches Gehirn zeitlebens – auch grundlegend – veränderbar ist. Das muss ja auch so sein. Wenn wir nicht in der Lage wären, uns zu verändern und aus unseren eigenen Fehlern zu lernen, säßen wir wohl heute noch zusammen mit unseren äffischen Verwandten auf den Bäumen.

Deshalb ist es durchaus lohnenswert, nach dem Grund dafür zu suchen, der all unsere sorgsam konzipierten Veränderungsprogramme, wenn wir ehrlich sind, letztlich doch immer wieder scheitern lässt. Gefunden hat ihn Gregory Bateson schon im letzten Jahrhundert: „Die Natur lässt sich nur ändern, indem man sich ihr fügt.“ Vor ihm gab es sicher auch schon einige, die das ebenfalls erkannt hatten. Durch Drücken und Ziehen, Bestrafen oder Belohnen, Verführen oder Beherrschen, lässt sich zwar etwas erreichen, das wie eine Veränderung aussieht. Aber wenn der Druck nachlässt oder die Belohnung nicht mehr zieht, geht wieder alles genauso weiter wie zuvor. Das Energiesparprinzip des Gehirns lässt grüßen.

## Menschen sind keine Zirkuspferde

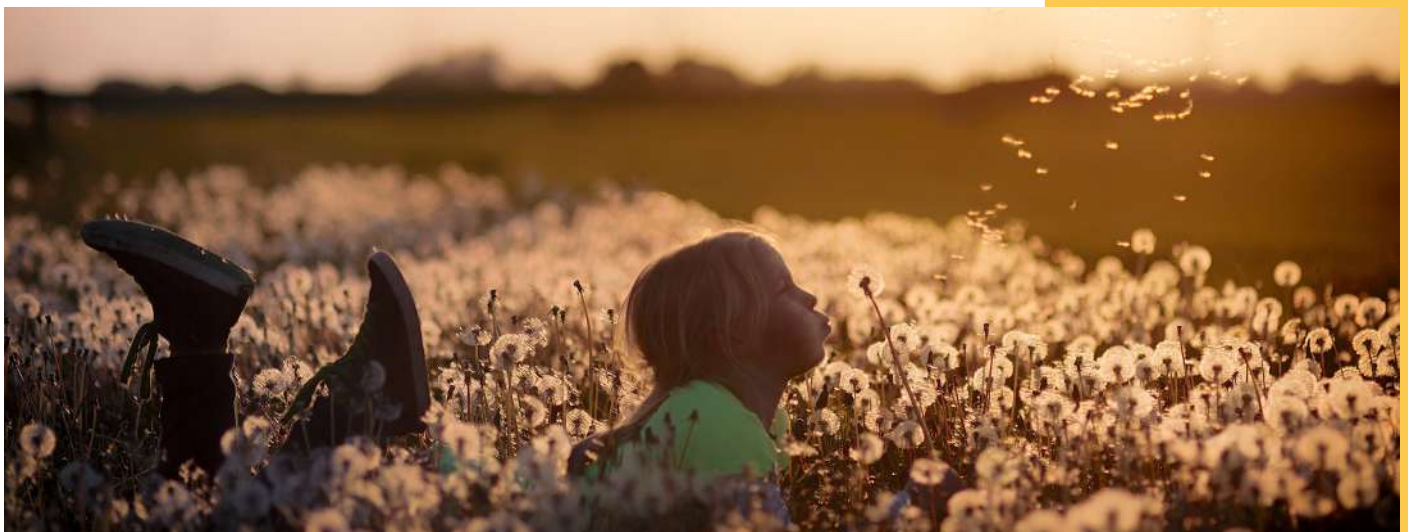
Menschen sind gestaltende Subjekte, keine von anderen gestaltbare Objekte. Sie können sich verändern, sogar sehr grundlegend, aber nur dann, wenn sie es auch selbst wollen. Und wer sein bisheriges Verhalten ändern will, wird das nur tun, wenn das, was ihn dann erwartet, seiner inneren Natur besser entspricht als das, was er bisher gemacht hat. Wenn er sich dadurch wieder lebendiger und glücklicher fühlt, als das bisher der Fall war. Das fühlt sich dann auch leichter an und kostet nicht so viel Energie. Wie aber findet jemand zu dem zurück, was seiner Natur besser entspricht? Wie kommt so jemand wieder mit all den lebendigen Anteilen und Bedürfnissen in Kontakt, die sie oder er bisher so tapfer unterdrückt hatte, um durch optimales Funktionieren möglichst erfolgreich zu sein? Kurzfristig ist das Unterdrücken der eigenen lebendigen Bedürfnisse auch eine Möglichkeit, um Energie im Hirn zu sparen, aber langfristig macht das nicht glücklich und wird so zu einem Energiefresser.



## Wir können wiederfinden, was wir verloren haben

Moshe Feldenkrais hat das bereits in den fünfziger Jahren für das Wiederfinden natürlicher Bewegungsmuster beschrieben. Otto Scharmer nennt es in seiner U-Theorie „presencing“. Und in der Biologie heißt dieses Grundprinzip jeden Neuanfangs und damit jedes wieder in Gang kommenden Entfaltungsprozesses „Entdifferenzierung“. Eine Leberzelle lässt sich weder durch Drücken noch durch Ziehen in eine Lungenzelle verwandeln. Aber man kann ihr helfen, sich durch Entdifferenzierung in eine pluripotente Stammzelle zurückzuverwandeln. Und die kann anschließend unter dafür geeigneten Bedingungen, indem sie „ihrer Natur folgt“, zu einer Lungenzelle werden. Was aber wäre dann das geeignete „Entdifferenzierungsverfahren“ für Menschen, um in ihnen den Wunsch zu wecken, sich und ihr bisheriges Leben grundsätzlich zu verändern? Sie müssten Gelegenheit bekommen, wieder mit ihren ursprünglich einmal ausgeprägten, dann aber zunehmend von ihnen und in sich selbst unterdrückten, abgespaltenen und verdrängten Anteilen und Bedürfnissen in Berührung zu kommen. Mit ihrer ursprünglich einmal vorhandenen Entdeckerfreude zum Beispiel. Oder mit ihrer Gestaltungslust, mit ihrer Sinnlichkeit, ihrer Offenheit und ihrem Einfühlungsvermögen, auch mit ihrem Bedürfnis, sich um etwas zu kümmern und Verantwortung für etwas zu übernehmen. Was dann mit ihnen und in ihnen geschieht, wie sie fortan unterwegs sind, was sie dabei tun und vor allem lassen, ist allerdings etwas ganz anderes als das, was wir so leichthin „Veränderung“ nennen. Das ist eine Verwandlung. Verändern können wir Bauwerke und Maschinen, aber nichts, was lebendig ist. Denn alles, was lebt, kann sich nur selbst verändern, indem es sich verwandelt. Und zwar so, dass nun alles wieder besser zusammenpasst. Dann verbraucht das Gehirn (und der betreffende Mensch) auch deutlich weniger Energie. Also hören wir endlich auf, uns selbst oder andere ständig krampfhaft verändern zu wollen. Fangen wir stattdessen an, uns selbst zu verwandeln. Wie das geht?

Ganz einfach: indem wir beginnen, bei allem, was wir tun, etwas liebevoller zu uns selbst zu sein und nichts mehr zu machen, was uns nicht guttut. Dann wird unser Bedürfnis nach eigenen Gestaltungsmöglichkeiten gestillt, und wir fühlen uns wieder mit uns selbst, mit unseren lebendigen Bedürfnissen und mit unserem Körper verbunden. Dann sind wir keine Bedürftigen mehr, die ständig etwas von anderen haben wollen, sondern kraftvolle Menschen, die anderen etwas schenken können. Solche Menschen sind dann auch liebevoller nicht nur zu anderen, auch zu ihren Mitgeschöpfen und allem, was lebendig macht. Damit kann jede und jeder heute noch anfangen. Und wer nicht weiß, wie das geht, kann gern unter [www.liebevoll.jetzt](http://www.liebevoll.jetzt) nachschauen.



## Bernhard Haas



**Wohnort:** Gablitz  
**Alter:** 50  
**Beruf:** Beamter

**Verbindung zu SOL:**  
*Leitung SOL-Regionalgruppe „Wienerwald“, Absolvent des „Ich habe genug“-Lehrgang und ca. seit 2012 bei SOL.*

### Was machst du?

Besondere Freude machen mir meine Tätigkeiten im Talente-Tauschkreis, vor allem wenn ich sie mit meiner Leidenschaft für gutes, selbstgemachtes Essen kombinieren kann. Nebenbei bin ich Hobby-Landwirt mit Fokus Obst und Beerenfrüchte sowie Holzprodukte. Bei Reparatur-Cafés helfe ich gern beim Messer- und Scherschleifen.

### Was motiviert dich?

Mich begeistert vor allem der Austausch mit anderen IdealistInnen, die ganz konkret an einer anderen besseren Welt arbeiten: Foodcoop, Fermentieren, Selbermachen, Reparieren, Tauschen-Schenken-Teilen, ... So wird Nachhaltigkeit und Enkelfähigkeit spürbar und macht dazu sehr viel Spaß! Vor allem, wenn man es mit der Freundin oder in der Gruppe macht.

### Wie bist du dazu gekommen?

Eigentlich hat das alles mit meinem Beitritt 2011 zum Talente-Tauschkreis begonnen, Regionalgruppe Wienerwald. Zuerst wusste ich nicht, was ich da (als Beamter) überhaupt einbringen kann, aber sukzessive konnte ich so meine Talente entwickeln. Vertieft wurde mein Engagement durch den „Ich habe genug“-Lehrgang und die Leitung der SOL-Regionalgruppe Wienerwald. Nächstes Jahr werde ich voraussichtlich meine Lohnarbeit reduzieren: weniger Geld, aber mehr Zufriedenheit mit einem zukunftsfähigen, enkeltauglichen Lebensstil – ich freu mich schon drauf!

## Brigitte Hein



**Wohnort:** Wien – Seestadt  
**Alter:** 59 Jahre  
**Beruf:** Wissensvermittlerin; Trainerin im Bereich Versicherungsprozesse und EDV Abläufe

**Verbindung zu SOL:** *Teilnahme am „Ich habe genug“-Nahkurs, und da fand ich, dass SOL echt coole Sachen macht. Kleine, aber feine Organisation.*

### Was mache ich?

Ich kümmere mich in unserer FoodCoop einmal in der Woche um die Bestellungen und die Abwicklung von Frischeprodukten wie Milchprodukte. Käse, Eier, Wurst, Fleisch sowie Lagerware, die wir von der BerSta ([www.bersta.at](http://www.bersta.at)) bestellen. Außerdem tourlich um Bestellungen von Kräutertees, Senf, Aufstrichen von österreichischen BioproduzentInnen, die wir ausgesucht haben.

### Was motiviert dich?

Mich motiviert, dass wir in unserem Gemeinschaftshaus die Möglichkeit geschaffen haben, einfach und unkompliziert Bioprodukte einzukaufen und allen BewohnerInnen zur Verfügung zu stellen.

Mir taugt es unheimlich, die guten Lebensmittel zu sehen und in die Regale bzw. Kühlschränke einzusortieren. Und auch wenn ich dann merke, dass sie auch gut ankommen und verwendet werden.

### Wie bist du dazu gekommen?

Wir haben in unserer Baugruppe diskutiert, welche verschiedenen Gemeinschaftsräume wir haben möchten. Und da war es mir sehr wichtig, dass wir intern eine FoodCoop aufbauen. Und das haben wir dann auch gemacht.

## Heidrun und Florian Chen

### Was macht ihr?

Wir betreiben gemeinsam (Mutter und Sohn) die Plattform „Nachhaltig in Baden“, deren Kernstück eine Homepage mit einer Auflistung verschiedener Möglichkeiten für einen nachhaltigen Lebensstil ist, von Second-hand-Geschäften, Biobauern, fairem Handel bis zu Adressen für Photovoltaikanlagen, Radverleih etc.

Außerdem organisieren wir Workshops und andere Veranstaltungen zu diesen Themen.

### Was motiviert euch?

Uns motiviert die Vision von einem guten Leben für alle, Mensch und Natur, auch morgen und anderswo.

Wir wollen unseren Teil dazu beitragen, dass diese Vision Wirklichkeit wird.

### Wie sind wir dazu gekommen?

Im „Ich habe genug“-Kurs habe ich Elisabeth Nussbaumer kennengelernt, die schon die Seite „Nachhaltig im Burgenland“ nach dem Vorbild von „Nachhaltig in Graz“ betreibt, und war auf der Stelle so begeistert, dass wir dasselbe für Baden auf die Beine gestellt haben.



**Wohnort:** Baden bei Wien  
**Florian Chen**

**Alter:** 18

**Beruf:** Student

**Heidrun Chen**

**Alter:** 48

**Beruf:** Ärztin

### Verbindung zu SOL:

*Heidrun Chen hat am „Ich habe genug“-Lehrgang teilgenommen*

## Paul J. Ettl

### Was machst du?

Ich bin seit 2010 ehrenamtlicher Direktor der Friedensakademie Linz, seit 2011 Pionier, Referent und Vorstandsmitglied in der Gemeinwohl-Ökonomie und seit 2016 Gründer und Obmann des Vereins „Das Grundeinkommen“.

### Was motiviert dich?

Ich wünsche mir eine friedliche Welt und ein gutes Leben für alle – besonders für meine Tochter und meine Enkelkinder.

### Wie bist du dazu gekommen?

Durch das Politikwissenschaftsstudium bin ich schon mit der Friedensforschung in Kontakt gekommen.

Als Unternehmer war mir werteorientiertes Wirtschaften immer wichtig. Die Erkenntnis, dass ein Wirtschaften nach menschlichen Werten Voraussetzung für den Frieden ist, hat mein Engagement in der Friedensakademie und in der Gemeinwohl-Ökonomie ausgelöst.

Von dort war es dann nur ein kleiner Schritt zur Erkenntnis, dass ein bedingungsloses Grundeinkommen ein Menschenrecht ist, das zwar nicht alle Probleme löst, aber die Basis bietet zur Lösung vieler Probleme.



**Wohnort:** Linz

**Alter:** 66

**Beruf:** Pensionist, früher selbstständiger IT-Unternehmer

### Verbindung zu SOL:

*Teilnahme am „Ich habe genug“-Lehrgang 2015-2016*



# Kompetenzen für den Wandel – eine holistische Betrachtung

Von Madeleine Genzsch



Madeleine Genzsch ist Ökonomin und Doktorandin im Bereich Partizipationsforschung am Institut für politische Wissenschaft der RWTH Aachen. 2017 hat sie die Initiative „Das Wandelwerk“ gegründet, ist – neben Aufbruch – aktiver Vorstand im „Regionale Resilienz Aachen e.V.“ sowie Initiatorin der Initiative „SDG 18 – Wandel als innerer Transformationsprozess“ ([www.sdg18.de](http://www.sdg18.de)).



„Aufbruch – anders besser leben“ ist die Partnerorganisation von SOL in Deutschland. Schon in den vergangenen zwei Jahrzehnten war ein zukunftsfähiger Lebensstil ein Kernanliegen des „Aufbruch“. Madeleine Genzsch ist seit 27. Juni die erste Vorsitzende des Vereins und möchte den Schwerpunkt ihrer Arbeit auf den „mentalenen Unterbau des Wandels“ legen: Werte wie Mitgefühl, Würde, Demut und Respekt vor allem Leben.

Die 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) sind ein wirkungsvolles Kommunikationsinstrument, um die Komplexität der facettenreichen Fragestellungen im sozio-ökologischen Transformationsprozess strukturiert und eingängig herunterzubrechen. Allerdings adressieren die SDGs ihre Ziele und Forderungen überwiegend an Strukturen, Organisationen und Institutionen im Außen. Gleichzeitig gelingt es immer mehr Organisationen, diese institutionellen Ziele auch auf die individuelle Ebene zu übersetzen, Impulse zu formulieren, wie jede/r Einzelne einen Beitrag zur Realisierung der SDGs leisten kann. Mit dem Projekt „SDG 18 – Bewusstseinswandel“ möchten wir einen Schritt weitergehen und den Transformationsprozess um die innere Dimension erweitern.

In komplexen Systemen wie unserer Gesellschaft oder dem Ökosystem der Erde stehen Subjekt und Milieu in wechselseitiger Beziehung. So wie sich das System prägend auf uns auswirkt, so wirken sich unsere Antriebe und unser Handeln prägend auf das System aus (vgl. Systemtheorie<sup>1</sup>). Die moderne Psychologie beschreibt den Menschen längst nicht mehr als ein rein rationales Wesen. Wir sind auch fühlende Wesen, und unser Verhalten ist stark von unbewussten automatischen Prozessen und Konditionierungen gesteuert. Die Auseinandersetzung mit der inneren Dimension muss damit verbunden elementarer Bestandteil für einen erfolgreichen Wandel in eine nachhaltige Zukunft sein.



## Bewusstseinsbildung (Ich. Innen.)

Auf der Verstandesebene wissen wir um viele der Missstände, die unser tägliches Leben betreffen. Die Masse an **Informationen begünstigt jedoch auch eine Abstumpfung**, mit der wir dem Leid anderer Lebewesen begegnen. Ob stille Akzeptanz von Tierquälerei bei der Lebensmittelproduktion oder der prekären Umstände von Geflüchteten in Lagern: Wir wissen um die Problematiken, aber wir fühlen sie nicht. Damit Veränderung eintreten kann, muss neben der **Verstandesebene auch das Herz berührt und Empathiefähigkeit entwickelt werden. Durch Bewusstseinsbildung erkennt das Individuum seine Rolle und Verantwortung im Kontext globaler Herausforderungen. Es begreift, dass alles auf diesem Planeten miteinander in Verbindung steht und nichts isoliert von seiner Umgebung betrachtet werden kann.** Die Auseinandersetzung mit der Frage „Wer bin ich?“ lässt einen aktiven, inneren Lernraum entstehen. Sie beinhaltet die SELBST-bewusste Auseinandersetzung mit den Motiven und Werten, die dem eigenen Denken und Handeln zugrunde liegen.

**Eine aktive Praxis der Geistesschulung erlaubt uns, destruktive Handlungsmuster zu erkennen, sie aktiv zu hinterfragen und aufzulösen. Das „Leermachen“ vom kontinuierlichen, unbewussten Strom unkontrollierten Denkens wird seit Jahrtausenden in allen großen spirituellen Traditionen praktiziert: Meditation, Gebet, Kontemplation, Sammlung, Versenkung.** In der Selbstreflexion wird sich der Mensch der eigenen Stärken und Talente gewahr und strebt die Entfaltung seiner Potenziale an. In der geistigen Leere **entsteht Raum für Kreativität und Inspiration, Dinge neu zu denken. Darüber hinaus entwickeln Praktizierende einen tiefen inneren Frieden sowie eine positive Grundhaltung dem Leben gegenüber und strahlen dies in ihr Umfeld aus.** Humanistische Werte wie Menschlichkeit und Mitgefühl, Respekt, Offenheit, De-

(1) Niklas Luhmann, Dirk Baecker (Hrsg.): „Einführung in die Systemtheorie“. 5. Auflage. Carl Auer, 2009.



mut und Mäßigung werden gefördert, eine tiefere innere Ebene verbindet Wissen mit Weisheit. Um Stärken und Schwächen, Talente und Potenziale wissend, tritt das Individuum ins Außen und findet einen eigenen Weg, aktiver Teil des Wandels zu sein (Ich. Außen). Im Handeln entfalten wir Selbstwirksamkeit und erfahren, welche Wirkungsmacht in uns steckt. Im Tun, was unseren Stärken entspricht, erleben wir ein Gefühl von Nützlichkeit. Positive Resonanz sowie kleine und große Erfolgserlebnisse nähren Motivation, Mut und Tatkraft.

## Gemeinsinn (Wir. Innen.)

Die globale Gemeinschaft steht vor komplexen Herausforderungen. Um sie zu lösen, müssen wir als Gemeinschaft kooperieren: Wissen, Stärken und Kompetenzen zusammenbringen, Konkurrenz- und Profilierungsverhalten ablegen und das gemeinsame Ziel in den Vordergrund stellen. Kommunikative Fähigkeiten erlauben uns, den „Sender-Modus“ zu verlassen, um vorbehaltlos und einfühlsam zuzuhören und uns auf die Bedürfnisse und Sorgen anderer einzulassen. Auf diese Weise können wir die verbindenden Elemente herausarbeiten, Vielfalt integrieren, statt Andersdenken auszugrenzen. Innovative soziale Techniken und Kollaborationsmethoden ermöglichen uns, Lösungen gemeinsam und basisdemokratisch zu entwickeln und umzusetzen. Co-kreative Prozesse bringen AkteurInnen aus den unterschiedlichen Milieus, Lebens-, Arbeits- und Entscheidungsrealitäten zusammen und schaffen ein Miteinander, in dem sich alle als gleichwertige PartnerInnen im Transformationsprozess begreifen. „Die Politik“, „die Wirtschaft“, „das System“ sind keine autonomen Strukturen. Sie sind Spiegelbilder der Werte unserer Gesellschaft. Daher ist es für den Transformationsprozess von elementarer Bedeutung, dass wir uns aktiv und bewusst mit unseren gesellschaftlichen Werten auseinandersetzen, um sie im demokratischen Prozess in gesetzliche Rahmenbedingungen zu fassen, um einen Paradigmenwechsel einzuleiten. (Wir. Außen.)

Ein demütiger Umgang mit Ressourcen, Gerechtigkeit, Friedfertigkeit, Solidarität und Mitgefühl ... eine nachhaltige Entwicklung ist nur so wirkungsvoll wie die Menschen, die ihre Werte wirklich verinnerlicht haben. Innehalten, hinsehen, hinspüren – auch Otto Scharmer<sup>2</sup> (MIT University) benennt in seiner „Theory U“ die spirituelle Dimension als einen wichtigen Baustein in individuellen und kollektiven Veränderungsprozessen, ebenso der Wirtschaftsreformer Christian Felber<sup>3</sup> („Gemeinwohl-Ökonomie“) oder der Mediziner Jon Kabat-Zinn<sup>4</sup> („MBSR“<sup>5</sup>). Es liegt also nah, dass wir auf dem Weg in die Nachhaltigkeit unsere heutige, stark rationale Perspektive auf die Welt um die spirituelle Dimension erweitern und Geist, Herz und Hand in einem holistischen Ansatz zusammenführen.

(2) Otto Scharmer: „Essentials der Theorie U: Grundprinzipien und Anwendungen“. Carl-Auer, 2019.

(3) Christian Felber: „Die innere Stimme: Wie Spiritualität, Freiheit und Gemeinwohl zusammenhängen“. Publik-Forum, 2015.

(4) Jon Kabat-Zinn: „Zur Besinnung kommen: Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt“. Arbor, 2019.

(5) Mindful Based Stress Reduction

(6) Ken Wilber: „A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality“. Shambhala, 2001.

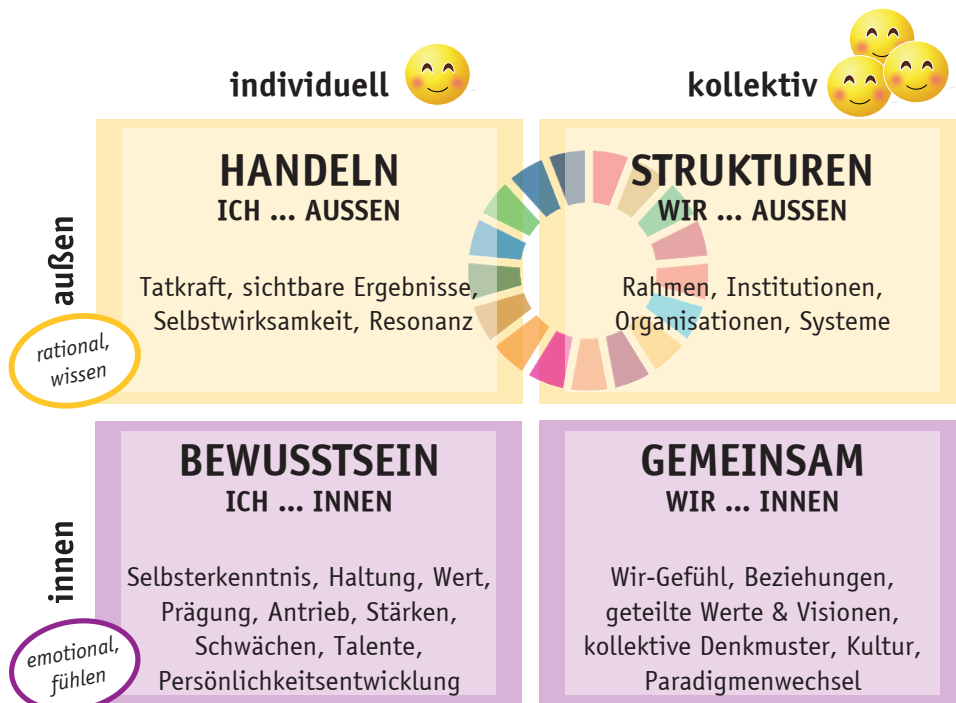


Abb. in Anlehnung an die „integrale Theorie“ nach Wilber<sup>6</sup>

### Impressum:

**Medieninhaber, Herausgeber:** „SOL - Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil“, Sapphog. 20/1, 1100 Wien (= Redaktionsanschrift). Druck: gugler GmbH, Melk. DVR 0544485. ZVR Nr. 384533867. Namentlich gekennzeichnete Artikel drücken die Meinung des Autors / der Autorin aus. **Redaktion:** Kim Aigner, Julia Hochrainer und Barbara Huterer. **Layout:** Barbara Huterer.

**Offenlegung:** Sustainable Austria ist (ebenso wie das SOL-Magazin und „Electronic SOL“) zu 100 % im Eigentum des Vereins SOL (Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil), Sapphog. 20/1, 1100 Wien. Vorstand: Stephan Neuberger (Obmann), Andreas Exner (stv. Obmann), Eva Meierhofer (Schriftführerin), Günter Wind (Kassier), Mario Sedlak (Kassier-Stv.), Walter Galehr, Josef Gansch, Waltraud Geber, Gerlinde Gillinger, Dan Jakubowicz, Liesi Löcker, Maria Prem, Barbara Sereinig, Roland Weber, Esther Wusits (Beiräte). Grundlegende Richtung: Solidarität und Ökologie für einen nachhaltigen Lebensstil.

**Spenden:** Bitte auf unser Konto bei der Bank Austria. Kontoinhaber: SOL, IBAN: AT56 1200 0004 5501 5107, BIC: BKAUATWW.

# Interview mit Wolfgang Pekny

Von Julia Hochrainer



**Wolfgang Pekny** studierte an der Universität Wien Chemie und Biologie, gilt als Urgestein der Ökobewegung, ist Greenpeace Veteran, Gründer der Plattform Footprint, Inhaber der Unterlassensberatung footprint-consult und unterrichtet Footprinting und Ökobilanzierung an Boku und FH Technikum. Zu seinen weiteren inhaltlichen Schwerpunkten zählen Biodiversität, Allmende, Völkerrecht, zukunftsfähige Lebensstile und gesellschaftliche Transformation.

*Welche Strategien braucht es, um einen Veränderungsprozess zugunsten einer Kultur der Nachhaltigkeit in unserer Gesellschaft zu stimulieren und dauerhaft zu verankern?*

Was aus meiner Sicht in der Transformationsdebatte zu kurz kommt, ist die dazu notwendige Veränderung im Kopf – eine neue Wahrnehmung unserer Welt, umfassend und mit allen Sinnen. ([www.puparium.org](http://www.puparium.org))

Ich nenne das Globalverstand, ein neues Bild der Welt. Nachdem das Verstehen weltweiter biophysikalischer Zusammenhänge Jahrtausende lang bedeutungslos für uns war und der gewöhnliche Hausverstand zum Überleben in der Regel ausreichte, müssen wir nun begreifen, dass wir in einem sehr begrenzten Raumschiff leben, dessen Tragkraft in vielerlei Aspekten bereits überfordert ist. Überlastet durch die Gier relativ Weniger und die schiere Menge der Übrigen, die den Wenigen nacheifern wollen.

In dieser Lage egoistisch oder auch nationalistisch zu denken, ist so kurzsichtig wie an Bord der Titanic „Rette meine Kabine“ zu rufen. „Kabinen“ lassen sich nicht retten! Nur ein Kurswechsel des gesamten Schiffes kann eine Katastrophe verhindern. Und das braucht alle an Bord! Alle Länder, alle Geschlechter, alle Religionen ...

Wir alle müssen beginnen, Globalverstand zu entwickeln, einen Hausverstand für das Raumschiff Erde! Der ist uns nicht in die Wiege gelegt – muss erarbeitet, erspürt, erkämpft werden. Es gilt, die Natur als Verbündete zu gewinnen und andere Menschen nicht als KonkurrentInnen oder FeindInnen zu sehen, sondern als KollegInnen und FreundInnen beim Meistern einer gemeinsamen, großen Aufgabe: Rahmenbedingungen zu schaffen für das Gute Leben, für 10 Milliarden Menschen, in Frieden untereinander und in Einklang mit allen anderen Lebewesen.

*In deinem Vortrag am Greenskills-Symposium hast du über die Rolle der „Kulturkonservierenden“ und der „PionierInnen“ gesprochen. Was genau meinst du damit, und wie ist deren Wechselwirkung?*

Viele PionierInnen und AktivistInnen sehen konservative Kräfte als verachtenswert, hinderlich und fortschrittshemmend an, was sie zu jeder Zeit auch tatsächlich waren und bis heute sind! Und dennoch ist auch das Bewahren des Bestehenden eine wichtige gesellschaftliche Funktion, die ihre Berechtigung hat, genau wie jene der PionierInnen mit dem Drang nach Veränderung. Schließlich ist nicht jede neue Idee, nicht jede neue Entwicklung technisch, sozial oder politisch automatisch auch besser – besser wofür und für wen?

Naturschutz zum Beispiel ist Bewahrung – im englischen sogar konservativ bis in den Namen, conservation movement. Auch Progressive können konservativ sein. Man denke an den oft auch dogmatischen Widerstand gegen Neues, sei es Atomkraft, Gen- oder Nanotechnologie. Was der Gesellschaft nützen kann, ist da eine Frage der Perspektive. Nur der ständige Wettstreit zwischen BewahrerInnen und PionierInnen, das stete Ringen um Überzeugung und Unterstützung durch die Mitmenschen kann in wechselhafter Befruchtung zum Vorteil von Gesellschaften wirken.

Dazu braucht es freilich Diskussionsfreiheit und gut verankerte demokratische Strukturen, die diesen fairen Wettstreit der Ideen erst erlauben. Der gemeinsame Einsatz für diese Grundrechte müsste Konservative und Progressive einen, sonst droht dogmatische Erstarrung in beiden Richtungen.



*Was kann jede/r Einzelne tun, damit die Visionen von heute zur Normalität von morgen werden?*

Die endlose Liste der guten Öko-Taten kann auf eine 5-F(inger) Regel verdichtet werden:

- Fliegen – besser nie!
- Fleisch und tierische Produkte deutlich reduzieren!
- Fahren mit dem individuellen Auto meiden!
- Wohnen wie im Fass! Kleiner, geteilt, gut gedämmt, öffentlich erreichbar!
- Freude an einem zukunftsfähigen Lebensstil! Mehr Zeit, für sich, für FreundInnen und Familie, mehr Freude, mehr Wissen, mehr Weisheit, mehr Spaß ... einfach das bessere Leben!

Alle anderen persönlichen Maßnahmen sind willkommen und können in der Summe Wirkung zeigen, bleiben aber ohne die grundsätzlichen Veränderungen bei den 5-F nur der Tropfen auf dem heißen Stein.

Wer auch noch Freude daran findet, Globalverstand (siehe oben) als MultiplikatorIn zu verbreiten oder in die Politik einzubringen, kann damit sogar mehrfach wirken. [www.footprint.at/handeln/multiplikatorinnen](http://www.footprint.at/handeln/multiplikatorinnen)

---

## Umfrage: Wie bist du aktiv geworden?

Im Rahmen des Jahresprojekts: „Vom Wissen zum Handeln. Aktiv für die Agenda 2030“ wollen wir Menschen dabei unterstützen „ins Tun“ zu kommen. Im Umfeld von SOL gibt es so viele Menschen, die sich auf vielfältige Weisen für eine nachhaltigere Welt engagieren. Um herauszufinden, was diese „SOLis“ dazu gebracht hat, aktiv zu werden, hat SOL eine Umfrage zum Thema: „Wie bist du aktiv geworden?“ gestartet. Die Umfrage läuft noch bis Ende November, aber bereits jetzt haben wir einige spannende Einblicke erhalten. Bisher wird deutlich, dass es eine unglaubliche Vielzahl an Bereichen gibt, in denen sich Menschen engagieren, und mindestens ebenso viele Gründe, um aktiv zu werden. Anstoß gegeben haben den Befragten kritische Filme und Vorträge, inspirierende Menschen in ihrem Umfeld, der Austausch mit Gleichgesinnten, ein innerer Drang, „etwas zu verändern“, und vieles mehr. Besonders interessiert hat uns in der Umfrage eben dieser Moment, dieser Anstoß, und wie es dazu kam. Die meisten Menschen sind innerhalb weniger Wochen nach diesem Anstoß aktiv geworden und verbinden diesen Moment am ehesten mit „Hoffnung“. Als persönlichen Mehrwert empfinden eine Vielzahl der Befragten: Freude, Zufriedenheit und das Gefühl, etwas Gutes und Sinnvolles zu tun und einen Beitrag zu einer besseren Welt zu leisten. Danke an alle, die bereits mitgemacht haben!

Mach auch du mit bei unserer Umfrage! Verrate uns, was dich motiviert hat, dich zu engagieren. Die wertvollen Ergebnisse werden wir mit unseren Partnerorganisationen in der Wandel-Szene teilen. So wollen wir gemeinsam besser verstehen, was Menschen aktiviert und wie wir noch mehr Menschen erreichen können. Auf dass unser aller Engagement weiter Früchte trägt.

[www.tinyurl.com/vomwissenzumhandeln](http://www.tinyurl.com/vomwissenzumhandeln)





# FERNKURS startet!

... **gesicherte Fakten**  
zu Nachhaltigkeit  
und globaler  
Gerechtigkeit

... **Fähigkeiten,**  
die mir helfen,  
**mich und die Welt**  
zu verändern

... **Unterstützung**  
durch eine **Gruppe**  
ähnlich denkender  
Menschen

**ICH WILL  
MEHR ...**

**ICH HABE  
GENUG ...**

... **DINGE ...**



... die mir Zeit, Raum  
und Geld rauben  
... mit denen ich die  
Umwelt belaste

... **KRAFT ...**



... um gemeinsam mit  
anderen das Gute Leben  
für alle zu ermöglichen  
... um meinen Lebensstil  
zu verändern

... **EMPÖRUNG ...**



... über Klimakrise, Artensterben  
und Umweltzerstörung  
... über Hunger, Armut und  
Ungerechtigkeit in der Welt

Medieninhaber, Druck: SOL, Sapphog.20/1, 1100 Wien, ZVR 384533867



**Der Verein SOL**  
**bietet den Fernkurs**  
**„ICH HABE GENUG“ an.**

- Dauer: 12 Monate
  - Kosten nach Selbsteinschätzung
  - Kurse beginnen laufend
- Infos: [www.nachhaltig.at/genug](http://www.nachhaltig.at/genug)  
oder Mail an: [genug@nachhaltig.at](mailto:genug@nachhaltig.at)

