

Ulrich Schaffer

Mut und  
Liebe

17

*Entscheidungen,  
die uns besser  
leben lassen*

Patmos Verlag

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Allgemeine Beratung: Anja Erz

Wertvolles Korrekturlesen und hilfreiche Vorschläge:

Christian Herrmann, Ute Wentzel

Gestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagfoto: Ulrich Schaffer

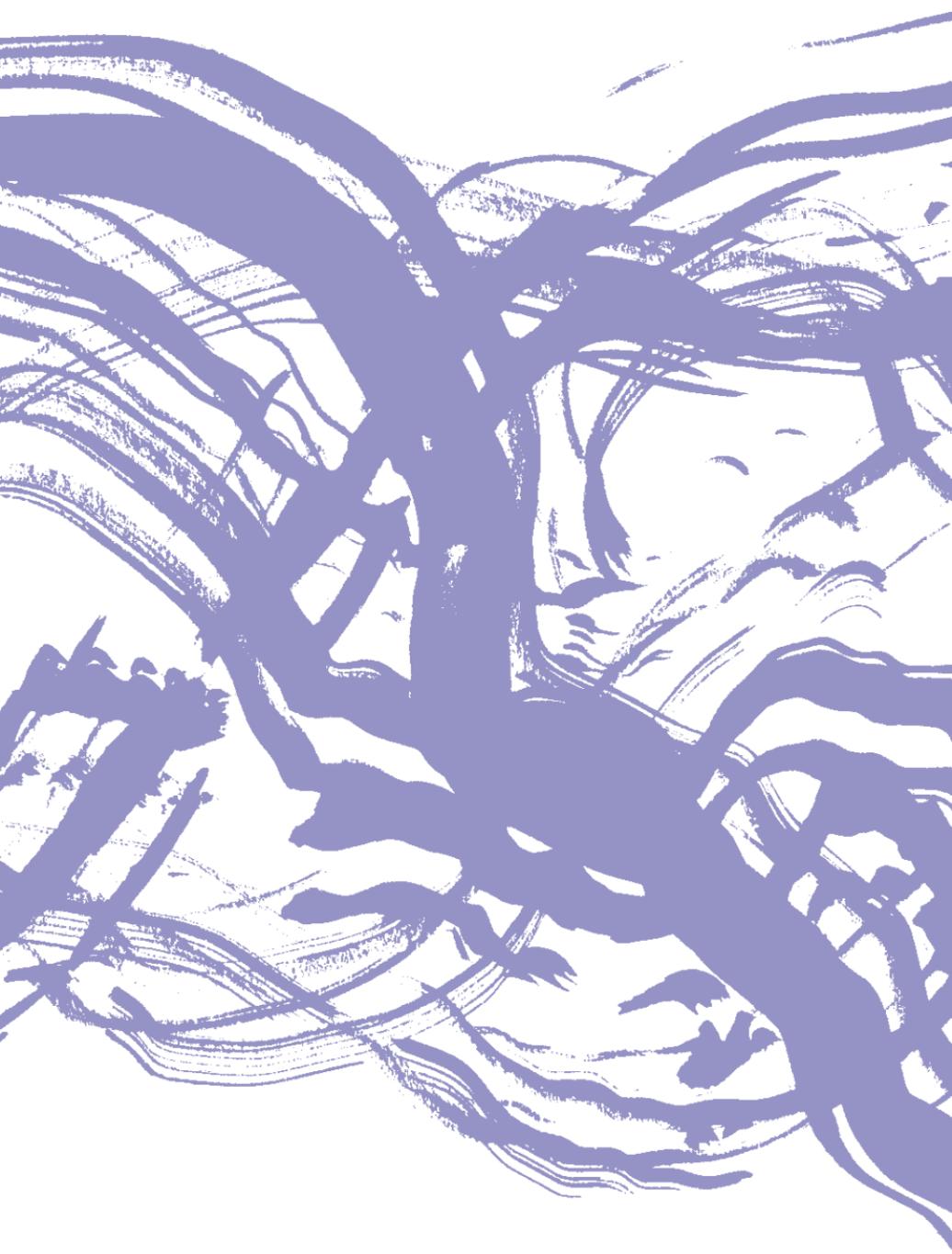
(Dünensand aus der *Oregon Dunes National Recreation Area*)

Illustrationen im Innenteil: Ulrich Schaffer

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1549-5



# Inhalt

Angst in der Welt **8**

Entscheidungen **9**

*Du erkennst deinen Weg nicht mehr* **15**

*In einem Baum wachsen wir* **16**

1 Ich finde zurück zur Natur **17**

Wir warten nicht lange genug **25**

**ÜBUNG 26**

*Wenn es nicht mehr weitergeht* **29**

2 Metanoia: Ich verändere mich **30**

**ÜBUNG 39**

*Alles ist jeden Tag neu* **41**

3 Ich lasse Neues mein Leben berühren **42**

**ÜBUNG 47**

*Wusstest du, dass du aus deinem Mut entstehst?* **49**

4 Ich entscheide mich für den Mut **50**

**ÜBUNG 52**

*Ein Faden läuft von dir in die Welt* **53**

5 Ich verbinde mich mit der ganzen Welt **55**

**ÜBUNG 60**

Innere Verwandtschaft **61**

*Das Alphabet im Mund* 63

6 Ich achte auf meine Sprache 64

ÜBUNG 68

*Du spürst ein seltsames Totsein um dich* 69

7 Ich begeistere mich 70

ÜBUNG 77

*So tief du auch forschst* 79

8 Ich muss nicht alles in der Welt verstehen 80

ÜBUNG 88

*Wie Flammen brannten damals deine Wünsche in dir* 90

9 Ich will etwas 91

ÜBUNG 96

*Du bist umgeben von einer seltsamen Freudlosigkeit* 98

10 Ich erspare mir meine Miesepetrigkeit 99

ÜBUNG 106

*Die Welt frisst dich auf* 107

11 Ich schaffe mir ein Heiligtum 108

Der heilige Raum 112

ÜBUNG 114

*Was wir leben, ist wirklich* 117

12 Ich fördere meinen Traum von der anderen  
Wirklichkeit 118

ÜBUNG 128

*Die Systeme unserer Welt erwarten von uns* 130

**13** Ich bin zum Ungehorsam bereit 132

**ÜBUNG** 137

*Manchmal ist die Welt einfach zu groß* 138

**14** Ich suche und finde meine Familie 140

**ÜBUNG** 145

*Du spürst in dir eine große Sehnsucht* 146

*Ich bewege mich zwischen unzähligen Möglichkeiten* 148

**15** Ich setze die Bedeutung 149

**ÜBUNG** 152

*Es ist, als würde sich für einen Moment dein Leben verdichten* 154

**16** Ich glaube an das Senfkorn 155

**ÜBUNG** 159

*Es ist, als würde das Leben dir Geheimnisse zuraunen* 160

**17** Ich lasse mich rufen 161

**ÜBUNG** 164

Schlussgedanken 165

Vom Wert, sich zu entscheiden 167

---

**Entscheidungen, die ich nicht bereut habe** 168

**Entscheidungen, die ich noch treffen will** 170

---

**Einsichten** 172

**Der Autor** 174

# Angst in der Welt

In unserer Welt haben wir Angst.  
Sie zeigt sich vielfältig und ist jeden Tag neu.  
Die Angst, sich selbst  
in dem Überangebot zu verlieren,  
nicht mehr zu wissen, was zu tun ist;  
die Angst, unseren Kindern  
eine zerstörte Welt zu übergeben;  
die Unsicherheit im Chor der Meinungen,  
die Härte des Umgangstons,  
die offene Verrohung, die keinen Respekt  
mehr vor dem Andersdenkenden hat;  
die Neigung zur Gewalt,  
die sich jetzt immer häufiger offen zeigt.

Und dann das Gespür,  
dass in uns etwas lebt, was den Weg weiß,  
etwas, auf das es sich zu hören lohnt;  
eine Ahnung von einer gesunden Welt,  
weil wir unsere Fähigkeit zu lieben kennen,  
unseren Mut, uns zu entäußern,  
weil wir selbst nicht das Maß aller Dinge sind,  
weil wir die Schönheit des Gesprächs kennen  
und um den Mut und die Hoffnung wissen,  
die uns unaufhörlich ins Leben rufen,  
auch dich und mich.

# Entscheidungen

Wie kann man heute leben – in einer Zeit, in der alles drunter und drüber zu gehen scheint? Viele verstehen die Welt nicht mehr und ziehen sich zurück. Andere stürzen sich in die Rebellion, die alles verändern soll. Wieder andere schalten ab, werden unlebendig, ziehen sich auf ihre Computer zurück, wo sie die Welt nur noch indirekt, künstlich erleben. Eine große Anzahl hat bereits aufgegeben. Sie glauben nicht, dass wir die Welt noch retten werden. Der Klimawandel werde die Erde in einigen Jahrzehnten unbewohnbar machen. Und wenn es nicht der Klimawandel ist, dann werde uns die digitale Überwachung zu schaffen machen, mit der wir ausspioniert und dann mit den gesammelten Daten über uns manipuliert würden. Für diese Gruppe ist Silicon Valley der große Feind, weil dort ein Bild der Welt entsteht, in dem wir genau die Attribute verlieren, die für uns als Menschen wichtig sind. Oder es werde die Künstliche Intelligenz sein, die uns irgendwann beherrschen werde. Sie werde uns überflügeln und wir würden kleine Schoßtiere dieser Intelligenz sein, aber nicht mehr das Sagen haben und wenig selbst gestalten können. Vielleicht würden wir in einer Matrix aufgehoben sein, die uns vorgaukelt, dass wir frei und glücklich sind.

Dieses Buch ist mein Versuch, den »Zeitgeist« der letzten Jahre sowie den Status quo plus die sich bereits abzeichnenden zukünftigen Entwicklungen besser zu verstehen und sich darin zurechtzufinden. Aber mehr noch geht es darum, einen Umgang damit zu finden, der uns frei und erfüllt bleiben lässt. Der diesem Buch zugrunde liegende Impuls entspringt meinem Bedürfnis, ein »Werkzeug«, einen Beitrag zur Traumabewältigung zu schaffen. Wir haben uns seit über 200 Jahren konstant immer weiter von der Natur entfernt. Es lebt jetzt bereits jeder zweite Mensch in einer Stadt. In China gibt es ein Projekt, in dem mehrere Großstädte mit Nahverkehrsmitteln und städtebaulich zu einer einzigen verschmolzen werden sollen. Diese eine Stadt wird dann 120 Millionen Einwohner haben. Was macht das mit den Menschen? Ich habe schon oft in Großstädten gestanden, die lange nicht so groß waren wie die geplante chinesische Stadt, und habe mich gefragt, warum wir uns das antun.

Wir Menschen verkörpern die Natur im elementarsten Sinn, aber wir koppeln uns immer weiter von der restlichen Natur ab. Manche Kinder wissen schon nicht mehr wirklich, woher landwirtschaftliche Produkte kommen und wie sie entstehen. Sie stammen alle aus dem Supermarkt um die Ecke. Das hat Konsequenzen. Wir verlieren unsere Wurzeln, unseren Bezug, unsere innere Heimat. Das ist traumatisch für unsere Entwicklung. Dieses Trauma sucht uns heim und wir müssen dafür bezahlen, völlig unabhängig davon, ob den Betroffenen die Umstände und die Tiefe ihrer Traumatisierung bewusst sind oder nicht. Weil es fast allen so geht, ist es die Norm und wird oft

kritiklos hingenommen. So setzt sich das Trauma fort und überrascht uns mit Manifestationen, die wir nicht verstehen. In den USA erschießen fast jede Woche Menschen ihre Nachbarn, kleine Kinder in der Schule, Polizisten, Mitbürger jeder Art ohne einen nachvollziehbaren Grund. 40.000 im Jahr. Sie sind traumatisiert. Sie sind nicht bei sich, weil die Welt, in der sie gesunde Wurzeln schlagen könnten, nicht mehr existiert. Sie spüren intuitiv, ohne es konkret benennen zu können, dass sie in dieser Welt untergehen, ihre Bedeutung verlieren, innerlich absterben. Sie verabschieden sich aus einem leeren Leben und nehmen möglichst viele mit sich in den Tod.

Seit dem Überfall Russlands auf die Ukraine und dem Krieg in Israel und dem Gazastreifen ist zu der allgemeinen Verunsicherung noch die Kriegsangst und die Kriegsnot hinzugekommen. Viele Menschen stellen sich vor, wie ein Krieg in Europa aussehen würde, vielleicht sogar ein nuklearer. Aus der relativen Sicherheit von Jahrzehnten sind Menschen fast über Nacht mit einer unsicheren Zukunft konfrontiert. Es ist kaum vorstellbar, was ein Krieg in Europa bedeuten würde. Er würde alles verändern. Du und ich als Einzelne werden diesen Kurs nur verändern können, indem wir versuchen, in uns zu gehen, bei uns zu bleiben, spirituelle Werte zu setzen, um die weitgehend oberflächlichen Werte unserer Welt zu unterlaufen. Nur von da aus kann die Veränderung erfolgen, in der neue Menschen eine neue Welt schaffen.

So kurz beschrieben mag es zu einfach klingen, all dies als Ausdruck eines Traumas zu sehen, aber diese

Rückschlüsse lassen sich in ganz unterschiedlichen Situationen verfolgen und ich glaube, dass sie so manchem ursächlich zugrunde liegen.

Vielleicht können wir über dieses Gedankenkonstrukt zu Haltungen und Einstellungen finden, die uns aus der Misere retten können. Aber mir geht es in diesem Buch in erster Linie um persönliche Lösungen. Da, wo ich als Einzelner, ja, wo jeder Einzelne für sich anders lebt, genau da beginnt sich die Welt zu verändern. Keiner von uns hat die Fähigkeit, allein unsere ganze Kultur zu verändern, aber jeder kann seinen Teil dazu beitragen. Meine Hoffnung ist, dass die »Veränderer«, also die Verfechter eines Umdenkens und eines anderen Handelns, zahlenmäßig zunehmen und so die »kritische Masse« erreichen und die anderen mitreißen. Pierre Teilhard de Chardin hat diese Masse einmal bei fünf Prozent angesetzt. Das heißt, wenn fünf Prozent einer Gesellschaft etwas begreifen und voller Überzeugung verfolgen, kann das Ganze kippen und wir können einen neuen Weg finden. Vielleicht ist dieser Punkt näher, als wir denken.

Für mich ist Greta Thunberg ein interessantes Beispiel. Es haben schon viele vor ihr versucht, die Klimakatastrophe weltweit zum wichtigsten Thema zu machen, ohne viel Glück dabei gehabt zu haben. Und dann kommt ein 15-jähriges Mädchen aus Schweden und schafft es, mit ihrer Konsequenz die Welt herauszufordern. Politiker können nicht mehr leicht ausweichen, Autohersteller müssen ihre Produktion überdenken, viele Menschen wählen bewusster, wohin sie in Urlaub fahren oder fliegen, der vegetarische oder gar vegane Lebensstil wird überall diskutiert,

weil eben durch die Tierhaltung die CO<sub>2</sub>-Emissionen maßgeblich erhöht werden. Ein Mädchen schafft es, im Hinblick auf die Aufmerksamkeit eine kritische Masse zu mobilisieren. Plötzlich scheint mehr möglich zu werden.

Ein jeder von uns ist gefordert, das eigene Leben zu überdenken. Und das gleich zweifach: zum einen uns selbst zu prüfen und zum anderen, durch unsere eigene Veränderung beizutragen zur Veränderung der Welt. Dann kann daraus eine Gesellschaft entstehen, die wieder gesundet und Möglichkeiten findet, erwachsen mit unserem wunderbaren Planeten umzugehen. Vor uns liegt eine Reihe dringender Entscheidungen.

Es geht um eine Art zu leben, um einen Reifungsprozess, bei dem wir erfüllt und gesund bleiben. Es ist auch eine Reise in eine spirituelle Perspektive für die Welt, eine transzendente Sicht, in der wir Geist sind. Wir leben zwar mit unserem Körper auf dieser Erde und sind vielen Ängsten und Problemen ausgesetzt, aber wir leben auch mit einem Glauben, dass wir in etwas Größeres eingebettet sind. Möge es uns gelingen, so auf unser Leben zu schauen. Möge uns durch diese allumfassende Integration unseres Lebens die Liebe leiten und begleiten! Nichts wird in Zukunft wichtiger sein.

Noch etwas zum Aufbau des Buches: Jedes Kapitel beginnt mit einem Gedicht, das in die Gedanken des folgenden Kapitels einführt. Es folgt eine Überschrift, die sozusagen beschreibt, wie ich das für mich sehe oder worum ich mich bemühe. Dann folgt der Haupttext des Gedankens, manchmal noch angereichert

mit einem Gedicht. Danach kommt eine Übung, wie man diesen Gedanken ins persönliche Leben holen kann. Nach der Übung kommt sozusagen die Herausforderung an die Leserin und den Leser, manchmal als Frage oder als Aufruf. Die Grafiken, die jetzt schon fast zu jedem meiner Bücher dazugehören, greifen entweder den vorhergehenden oder den folgenden Gedanken noch einmal bildlich auf.

*Ulrich Schaffer*

Gibsons, im Frühjahr 2024



*Du erkennst deinen Weg nicht mehr.*

*Es ist normal, sagen sie dir.*

*Du bist verunsichert.*

*Es geht allen so, sagen sie dir.*

*Du spürst, dass nichts Zweck hat.*

*Du liest es in jedem zweiten Roman.*

*Du fühlst dich unwichtig in der Welt.*

*Bei fast acht Milliarden ist das eben so, sagt man.*

*Du denkst, dass die anderen wissen, wo es langgeht.*

*Die anderen denken dasselbe von dir.*

*Der Einzelne kann nichts tun, hört man überall.*

*Glaubst du es oder glaubst du es nicht?*

*Es ist deine Entscheidung.*

*Was setzt du ein?*

*In einem Baum wachsen wir.  
Wenn er an den Himmel stößt, tun wir es mit ihm.  
Wir schaukeln in seinen Blättern  
und schlagen Wurzeln da, wo wir sind.*

*Die Sterne werfen ihr Licht  
in kleinen Pfeilen in deine und meine Augen  
und geben uns das Gefühl,  
dass die Welt unendlich groß ist.*

*Ein Kiesel in unserer Hand ist nicht tot;  
wir erwärmen ihn  
und verschenken ihn als Zeichen der Liebe.  
Er ist kostbarer als teurer Schmuck.*

*Ein Vogel singt und wir erkennen in seinem Lied  
unsere eigene Sehnsucht nach Harmonie.  
Wir wagen das Gespräch noch einmal  
und geben nicht auf.*

*Wir werden in dem aufgefangen, was uns umgibt.  
Wir sind in dem geborgen, was wir lieben.  
Wir wenden uns unserem Ursprung zu.*

# 1 Ich finde zurück zur Natur

Die Natur, die wir einmal waren und noch sind, wartet auf uns. Wir sind alle damit aufgewachsen, dass die Natur wie selbstverständlich ausgebeutet wird. Als wäre sie dazu da, von uns benutzt zu werden. Wir finden immer neue Methoden, dies zu tun. Je mehr wir die Rohstoffe der Welt »abernten«, desto kreativer werden wir, sie bis aufs Letzte auszubeuten.

Wir haben uns schon lange herausgenommen aus dem Zyklus, zu dem wir unverbrüchlich dazugehören. In dem Maße, wie wir den Zyklus verlassen, verlassen wir uns selbst. Indem wir die Wälder des Amazonas oder auch andere Wälder abholzen, ohne sie wieder aufzuforsten, nehmen wir uns selbst unsere Lebensgrundlage. Kurzsichtig meinen die Farmer, die den Regenwald abholzen und verbrennen, dass sie zur Nahrungsmittelproduktion beisteuern, indem sie Weideland für den Anbau von Futter für Fleisch schaffen. Sie merken dabei aber nicht, dass sie sich damit dramatisch aus dem ökologischen Zyklus lösen und der Welt ihre Lunge nehmen.

Ist erst ein gewisser Punkt erreicht, kollabiert das ganze System und die Lunge schafft es nicht mehr, die Welt zu beatmen – zuerst die lokale Welt und dann später die gesamte Welt. Mit Fracking verseuchen wir

das Grundwasser, weil wir meinen, ein Recht auf Öl und Erdgas zu haben.

Als ich begann, dieses Buch zu schreiben, war Greta Thunberg in Alberta, unserer Nachbarprovinz. Tausende waren gekommen, um sie zu hören, darunter auch einige Indianerhäuptlinge. Andere Häuptlinge und indigene Bürger, die Indianer der Prärie, hielten eine Gegendemonstration, weil auf ihrem Land an Hunderten Stellen Öl gefördert wird und sie nicht auf das Geld, das sie dafür einnehmen, verzichten wollen. Man hätte annehmen können, dass wenigstens sie in ihrer historischen Liebe zu ihrem Land das Land schützen wollten, aber das Geld, das das Öl bringt, hatte auch sie verführt.

Der Mensch geht davon aus, dass er sich an allen Schätzen der Welt wahllos und konsequenzenlos bedienen kann. Wir haben es immer so erlebt und es hat weiter so zu sein. Wir haben dieses Denken tief in uns verinnerlicht. Damit katapultieren wir uns aber aus der Balance der Natur hinaus, die durch Jahrtausende entstanden ist und nur nach gewissen Regeln weiterfunktionieren kann. Aber weil Ausbeutung natürlich und wichtig ist und auch die Herrschaft des Menschen über die Natur bekundet, denken wir kaum weiter darüber nach, welche Gefahren damit einhergehen – bis wir kein sauberes Grundwasser mehr haben, bis saurer Regen fällt, die Luft nicht mehr zu atmen ist, bis immer mehr Gegenden versteppen, der Meeresspiegel steigt und Millionen ihre Heimat verlieren. Dabei liegt es auf der Hand, wie wichtig es wäre, unsere Mitwelt zu lieben – nicht in einem kitschigen, romantischen Sinne, sondern in der elementaren Form, in

der alles entstanden ist und zusammengehört. Alles ist ein Miteinander. Alles gehört zusammen, manchmal auf eine fast mysteriöse Art, die wir nicht durchschauen. Wenn wir wichtige Bausteine des Systems entfernen, wird das ganze System instabil und irreparabel selbstzerstörerisch. Am Ende wendet es sich gegen die Teilhaber des Systems. Das sehen wir jetzt in der Klimakatastrophe.

Wir haben immer geglaubt, dass die Ausbeutung endlos weitergehen kann. Und die Ölgiganten haben sich daran gewöhnt, Milliarden daran zu verdienen, und sie würden am liebsten so weitermachen. Wir selbst haben uns unter anderem gewöhnt an eine gewisse Form des Ackerbaus sowie an ein kapitalistisches Wirtschaftssystem, das die Reichen noch reicher und die Armen noch ärmer macht. Wir glauben *das Märchen vom ewigen Wirtschaftswachstum*, wie Greta es in ihrer Wutrede vor den Vereinten Nationen anprangerte. Der Hass, der ihr danach entgegenschlug, war erstaunlich. Und alles, was sie sich wünschte, war, eine Zukunft zu haben, wie wir sie bisher alle gehabt haben. Und da, wo die Gegner keine wirklichen Argumente gegen die Erkenntnisse der Naturwissenschaft haben, richten sie sich persönlich an die Vertreter, die die Welt retten wollen. Der Botschafter wird erschossen, weil wir die Botschaft nicht mehr hören wollen. Aber die Botschaft wird auch ohne Botschafter immer dringlicher. Es ist wie wenn die Kapelle auf der untergehenden Titanic diskutiert, welches Lied sie spielen soll. Dass nur noch *ein* »Lied« zu spielen ist, scheinen viele, besonders auch Entscheidungsträger, heute vergessen zu haben. Wir sinken.