



Joanna Macy & Molly Brown

Für das Leben! Ohne Warum

Ermutung zu einer spirituuell-
ökologischen Revolution

4., überarbeitete Auflage

Joanna Macy & Molly Brown
Für das Leben! – Ohne Warum



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

JOANNA MACY & MOLLY BROWN

FÜR DAS LEBEN! – OHNE WARUM

ERMUTIGUNG ZU EINER ÖKOLOGISCH-SPIRITUELLEN REVOLUTION

Aus dem Amerikanischen von
Barbara Hamburger-Langer und Gunter Hamburger

Junfermann Verlag
Paderborn
2017



Copyright © der deutschen Ausgabe	Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Copyright © der Originalausgabe	2014 Joanna R. Macy und Molly Young Brown Die Originalausgabe ist 2014 unter dem Titel <i>Coming Back To Life: The Updated Guide to The Work That Reconnects</i> bei New Society Publishers Ltd., Gabriola Island, British Columbia, Canada, erschienen.
Übersetzung	Barbara Hamburger-Langer und Gunter Hamburger, Neuhausen ob Eck
Coverillustration	© Kat Bodie
Covergestaltung / Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-95571-659-2

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-657-8 (EPUB), 978-3-95571-628-8 (Print),
978-3-95571-658-5 (MOBI).

Inhalt

Verzeichnis der Übungen	15
Vorbemerkung der Übersetzerin und des Übersetzers	17
Grußwort des Dalai Lama.....	19
Vorwort von Joanna Macy	21
Vorwort von Molly Brown	25
Gedanken zur Übersetzung der deutschen Ausgabe	31
1. Das Leben wählen	35
Wir können uns noch immer für eine lebenserhaltende Welt entscheiden	37
Wählen wir unsere Geschichte	39
Der Große Wandel.....	40
1. Protestaktionen zur Verteidigung des Lebens.....	41
2. Analyse und Transformation der Systeme und der Grundlagen unseres Zusammenlebens	43
3. Bewusstseins- und Wertewandel.....	49
2. Die größte Gefahr: Die Apathie von Herz und Verstand	55
Schmerz um die Welt – was ist das?	57
Was heißt, Herz und Verstand werden empfindungslos?.....	58
Angst vor Schmerzen.....	58
Angst vor Verzweiflung.....	59
Weitere spirituelle Fallen	60
Die Angst, abnormal zu sein	60
Das Misstrauen gegenüber der eigenen Intelligenz.....	61
Angst vor Schuldgefühlen.....	61
Die Angst, Freunde und Angehörige zu verstören.....	62
Die Annahme vom separaten Selbst	62
Verführungen und Ablenkungen	63
Angst, sich ohnmächtig zu fühlen.....	64
Angst zu sagen, was ist	65
Massenmedien.....	66
Arbeits- und Zeitdruck	67
Soziale Gewalt.....	67

Das Blockieren des Schmerzes kommt uns teuer zu stehen	68
Blockade kognitiver Funktionen	68
Zugänge zum Unbewussten werden blockiert.....	69
Den Selbsterhaltungstrieb blockieren	69
Blockierte Liebesfähigkeit.....	69
Blockierte Empathie	70
Blockierte Vorstellungskraft.....	71
Blockierte Feedbackschleifen	71
Sich mit dem Leben wieder-verbinden	72
3. Das grundlegende Geheimnis: Unsere wahre Natur und Kraft	75
Allgemeine Systemtheorie	76
Von der Selbstorganisation des Lebens.....	77
Wasser, Feuer und das Gewebe des Lebens.....	79
Gaia-Theorie.....	80
Tiefe Ökologie.....	81
Jenseits des Anthropozentrismus	82
Das Ökologische Selbst.....	82
Tiefer gehende Fragen stellen	83
Alte spirituelle Lehren	84
Die drei monotheistischen Weltreligionen.....	84
Asiatische Traditionen.....	86
Indigene Spiritualität.....	87
Das Wunder von Geist und Bewusstsein	88
Das Selbst hat die Wahl.....	89
Der kreative Verwandlungsprozess.....	90
Die Welt sind wir.....	92
Die Natur unserer Stärke und Macht.....	94
Macht über	94
Macht mit	94
Macht über ... blockiert das Feedback.....	95
Die Macht der Enthüllung	96
Synergie und Gnade.....	97

4. Tiefenökologie in Aktion	101
Wie alles begann ... (Über die Geschichte der tiefenökologischen Arbeit)....	101
Ziele der tiefenökologischen Arbeit.....	103
Grundlagen der tiefenökologischen Arbeit.....	104
Die Spirale in der Arbeit	106
Die Shambala-Prophezeiung.....	108
Tiefenökologie in Unternehmen.....	111
5. Vermittlung der Praxis der Tiefenökologie	113
Gruppenarbeit ist wertvoll.....	113
Aufgaben der Prozessbegleitung.....	115
Grundlagen für eine Seminarleitung.....	115
Fähigkeiten zu kompetenter Prozessbegleitung	116
Gleichberechtigte engagierte Teilhabe	118
Die Arbeit mit starken Emotionen	119
Das Anleiten von Ritualen.....	121
Das Setting des Seminars.....	122
Eröffnen des Workshops	123
Beenden des Workshops	125
Evaluation.....	126
Follow-up.....	126
Fortlaufende Unterstützung für Führungskräfte.....	127
6. Am Anfang steht die Dankbarkeit	131
Lehreinheiten in Dankbarkeit.....	131
Übungen	133
Im Hier und Jetzt durch Atem, Bewegung, Klang und Stille	134
Einleitung mit Dankbarkeit.....	137
Offene Sätze.....	137
Offene Sätze zur Dankbarkeit	138
Gesprächsrunden zur Dankbarkeit.....	138
Vertrauensspaziergang: „Schau in den Spiegel“	139
Offene Sätze für den Großen Wandel	140
Das Rad des Großen Wandels	140
Der Ulmentanz	142
Dankbarkeit ist in unserer Arbeit stets gegenwärtig	144

7. Unseren Schmerz um die Welt würdigen	145
Unsere inneren Reaktionen auf Leid und Zerstörung.....	145
Übungen.....	148
Gruppenprozess: Das Zerbröseln der Systeme	148
Offene Sätze, um unseren Schmerz auszudrücken	149
Durchatmen.....	150
Mitten im Leben (<i>Milling</i>)	150
Botschaften an Häuptling Seattle	153
Das Bestiarium – ein Zeugnis ausgestorbener Tierarten.....	155
Wir haben vergessen, wer wir sind.....	156
„Es ist mir egal“.....	156
Abschieds- und Trauerritual.....	157
Das Wahrheitsmandala.....	159
Das Verzweiflungsritual.....	163
Die Schale der Tränen.....	168
Spontanes Schreiben.....	170
Bildhaftes Gestalten innerer Bilder	171
8. Mit Neuen Augen sehen	175
Geistige Nahrung.....	176
Schlüsselkonzepte	177
Empfehlungen zur Vermittlung dieser Schlüsselkonzepte.....	178
Übungen.....	180
Das Systemspiel	180
Das Rätsel der Allmende (auch als Nuss-Spiel bekannt).....	184
Einen Unterschied machen.....	185
Wachsende Ringe	186
Das Wiegen	188
Wer bist du?.....	192
Der Tanz zur Zerstückelung des Egos.....	194
Die Bodhisattva-Perspektive (oder: Ich entscheide mich für dieses Leben).....	196
Die Konferenz des Lebens.....	200

9. Tiefenzeit: Sich wieder mit früheren und kommenden	
Generationen verbinden	209
Wieder heimisch werden in der Zeit	211
Übungen	212
Anrufung der Wesen der drei Zeiten	212
Offene Sätze zur Tiefenzeit	214
Die evolutionären Gaben der Tiere	214
Die Gaben der Vorfahren ernten	216
Tonaufnahmen für Zukünftige	223
Ein Brief von Zukünftigen	224
Die siebte Generation	225
Feldforschung zum Großen Wandel	229
Die Versammlung der Geschichtenerzählerinnen	230
10. Weitergehen und Handeln	233
Was haben wir auf dem Weg durch die Spirale für uns entdeckt?	234
Übungen	235
Netzwerke bilden	235
Wie können wir mit anderen Menschen über unsere Sorgen und Hoffnungen sprechen?	236
Die Landkarte deines Lebens	238
Ein Bild unserer Kraft	239
Das Schwert im Stein	240
Ziele und Ressourcen	241
Beratungsgruppen	243
Corbett	244
Das Klärungskomitee	245
Dialoge mit Mara, um unsere Entschlossenheit zu stärken	248
Wir verneigen uns vor unseren Widersachern	250
Studien-Aktions-Gruppen bilden	251
Einander sehen lernen (Die vier Wohnsitze)	253
Die fünf Versprechen	253
Der Segenskreis	255
Zwei Gedichte für unseren weiteren Weg	256

11. Praxis der Tiefenökologie mit Kindern und Jugendlichen	257
Was wissen und was fühlen Kinder und Jugendliche?	258
Was Schweigen bewirkt.....	261
Empfehlungen im Umgang mit Angst und Schweigen	262
Was tiefenökologische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen bewirken kann.....	265
<i>Generation Waking Up</i>	266
Übungen mit Kindern und Jugendlichen.....	266
Mütter und Töchter folgen der Spirale.....	267
Gespräche im Kreis.....	267
Dankbarkeit	268
Die menschliche Kamera	269
Den Schmerz um die Welt würdigen	270
Offene Sätze.....	270
Mitten im Leben mit Offenen Sätzen	271
Zwei Geschichten zum Wahrheitsmandala mit Kindern	272
Gefühle im Rhythmus von „Boom Chicka Boom“	273
Mit Neuen Augen sehen.....	274
Das Gewebe des Lebens.....	275
Unser Leben als Gaia	275
Das Roboterspiel.....	277
Die Konferenz des Lebens im Rahmen des Schulunterrichts.....	278
Weitergehen und Handeln.....	278
Offene Sätze zum Weitergehen und Handeln.....	279
Die Geschichte vom Seestern und das Ritual	279
Die galaktische Ratsversammlung	280
<i>Campaigning</i>	281
Umweltbildung Plus in der Schule.....	284

12. Menschen verschiedener Hautfarben lernen gemeinsam.....	287
Teil eins.....	287
Fangen wir an	289
Unsere Ahnen ehren	290
Das Ausmaß des Schmerzes	291
Wie der Schmerz der <i>People of Color</i> pathologisiert wird.....	292
Die imperialistisch-kapitalistische Wachstumsgesellschaft mit neuen Augen sehen.....	294
Die innere Kraft des Kulturbewusstseins (<i>Deep Culture Work</i>) erwacht ..	296
Teil zwei	297
Auf dem Weg zur Tiefenökologie	297
Das erwachende Kulturbewusstsein (<i>Deep Culture</i>) im Fokus	299
Weben wir die Fäden zusammen.....	303
Den Schmerz um die Welt würdigen	304
Mit Neuen Augen sehen	305
Weitergehen und Handeln.....	305
Teil drei.....	306
Teil vier: Tiefenökologie mit <i>First Nations</i>	308
13. Meditationen im Großen Wandel.....	311
Das Gewebe des Lebens	312
Gaia-Meditation	314
Meditation über den Tod	316
Metta-Meditation	317
Durchatmen	319
Den großen Ball der guten Taten formen.....	321
Einander sehen lernen (auch: Die vier Wohnsitze des Buddha)	324
Zwei Litaneien – im Wechsel gesprochen.....	326
Anhang A: „Wir sind ein Teil der Erde ...“ – die Botschaft von Häuptling Seattle....	329
Anhang B: Das Bestiarium von Joanna Macy.....	331
Anhang C : Ethische Grundlagen und die Rechte der Natur, der Erde und der zukünftigen Generationen	335
Anhang D: Körperarbeit und die Schreibwerkstatt als Ausdrucksformen der Spirale in der Tiefenökologie	341
Anhang E: Das holon-training	353

Anhang F: Joanna Macy Center	361
Anhang G: Schlussworte – für die, die nach uns kommen	363
Anhang H: Literatur- und Quellenverzeichnis	365
Anhang I: Tiefenökologie / <i>The Work That Reconnects</i> im deutschsprachigen Raum (inkl. Studien-Aktions-Gruppen).....	369
Anhang J: Weiterführende Quellen	375
Die Autorinnen.....	381
Stimmen zum Buch	383

Segenswünsche

von *Joanna Macy*

Mit großer Freude heiße ich die lang erwartete deutschsprachige Ausgabe dieses Buchs willkommen. Möge es seinen Weg in aufnahmebereite Hände und offene Herzen im deutschsprachigen Raum Europas finden. Die hier beschriebene interaktive Arbeit kann Leben verändern. Unabhängig davon, ob sie nun Tiefenökologie oder *The Work That Reconnects* (Die Arbeit, die wiederverbindet) genannt wird, setzt sie auf jeden Fall Mut und Kreativität frei, um die Selbstheilungskräfte einer verletzten und geteilten Welt zu stärken.

Die Übersetzung in deutscher Sprache berührt mich tief, da gerade Deutschland für meine Geschichte mit dieser Arbeit eine wichtige Rolle spielt. Als 1983 die Stationierung amerikanischer Atomraketen auf deutschem Boden die Spannungen des Kalten Kriegs erhöhte, wurde mein erster, zukunftsweisender Artikel „Despair Work“ (Verzweiflungsarbeit) von der Psychotherapeutin Bea Fröhlich aus Hamburg ins Deutsche übersetzt. Sie kopierte den Artikel hundertfach und verbreitete ihn in West- und Ostdeutschland als Broschüre, die breites Interesse hervorrief und vielfältige Verwendung fand.

Dann wurde ich 1986 persönlich eingeladen, Seminare in Düsseldorf, Frankfurt, München, Hamburg und Berlin anzubieten. Aus dieser Pionierarbeit entwickelten sich kostbare Arbeitsbeziehungen, und viele zuverlässige und befähigte Seminarleiterinnen und -leiter begannen unter dem Titel „Von der Verzweiflung zur Ermutigung“ mit der Arbeit, die später Tiefenökologie genannt wurde. Dazu gehörten unter anderem Barbara Hamburger-Langer und Gunter Hamburger. In der Übersetzung spiegeln sich gewonnene Lebensweisheiten, Einsichten und die Herausforderungen und Entscheidungen wider, welche die beiden über Jahrzehnte als Leitende von Seminaren geprägt haben, ebenso wie ihr politisches Bewusstsein und die tiefe Liebe zu allem Leben.

Ich danke Barbara und Gunter von ganzem Herzen für ihre Arbeit, die Sie nun in Händen halten. Mögen die Erfahrungen und Einsichten, die das Buch Ihnen schenkt, Ihr Leben und das aller Lebewesen bereichern.

Joanna Macy

Berkeley, California,
im Oktober 2016

In herzlichem Gedenken an

Francis Macy

(1927–2009),

der diese Arbeit so sehr liebte und ihr den Namen gab.

Er ist stets an unserer Seite,

solange sie weiter erblüht.

Verzeichnis der Übungen

Abschieds- und Trauerritual.....	157
Anrufung der Wesen der drei Zeiten.....	212
Beratungsgruppen.....	243
Bildhaftes Gestalten innerer Bilder	171
Botschaften an Häuptling Seattle	153
<i>Campaigning</i>	281
Corbett.....	244
Das Bestiarium – ein Zeugnis ausgestorbener Tierarten.....	155
Das Gewebe des Lebens	275
Das Klärungskomitee	245
Das Rad des Großen Wandels.....	140
Das Rätsel der Allmende.....	184
Das Roboterspiel.....	277
Das Schwert im Stein.....	240
Das Systemspiel	180
Das Verzweiflungsritual.....	163
Das Wahrheitsmandala.....	159
Das Wiegen	188
Der Segenskreis	255
Der Tanz zur Zerstückelung des Egos.....	194
Der Ulmentanz.....	142
Dialoge mit Mara, um unsere Entschlossenheit zu stärken	248
Die Bodhisattva-Perspektive	196
Die evolutionären Gaben der Tiere	214
Die fünf Versprechen.....	253
Die Gaben der Vorfahren ernten	216
Die galaktische Ratsversammlung	280
Die Geschichte vom Seestern und das Ritual	279
Die Konferenz des Lebens.....	200
Die Landkarte deines Lebens	238
Die menschliche Kamera	269
Die Schale der Tränen	168
Die siebte Generation	225
Die Versammlung der Geschichtenerzählerinnen.....	230
Durchatmen.....	150

Ein Bild unserer Kraft	239
Ein Brief von Zukünftigen	224
Einander sehen lernen (Die vier Wohnsitze)	253
Einen Unterschied machen.....	185
Einleitung mit Dankbarkeit	137
Erdungsprozess.....	344
„Es ist mir egal“	156
Feldforschung zum Großen Wandel.....	229
Gefühle im Rhythmus von „Boom Chicka Boom“	273
Gespräche im Kreis.....	267
Gesprächsrunden zur Dankbarkeit.....	138
Gruppenprozess: Das Zerbröseln der Systeme	148
Ich zeige meiner Partnerin etwas Schönes	343
Jetzt – Vision – Übergang.....	348
Mitten im Leben (<i>Milling</i>)	150
Mitten im Leben mit Offenen Sätzen.....	271
Netzwerke bilden.....	235
Offene Sätze	137
Offene Sätze	270
Offene Sätze für den Großen Wandel	140
Offene Sätze zum Weitergehen und Handeln.....	279
Offene Sätze zur Dankbarkeit	138
Offene Sätze zur Tiefenzeit	214
Offene Sätze, um unseren Schmerz auszudrücken.....	149
Roboter und Gummimenschen	346
Spontanes Schreiben.....	170
Studien-Aktions-Gruppen bilden.....	251
Tonaufnahmen für Zukünftige.....	223
Unser Leben als Gaia	275
Vertrauensspaziergang: „Schau in den Spiegel“	139
Wachsende Ringe.....	186
Wer bist du?.....	192
Wie können wir mit anderen Menschen über unsere Sorgen und Hoffnungen sprechen?.....	236
Wir haben vergessen, wer wir sind.....	156
Wir verneigen uns vor unseren Widersachern.....	250
Ziele und Ressourcen.....	241

Vorbemerkung der Übersetzerin und des Übersetzers

Zur Aktualität des Buchs

Bei dieser Übersetzung handelt es sich um eine völlige Neubearbeitung, Aktualisierung und Erweiterung. Die früheren Übersetzungen mit dem deutschen Titel *Die Reise ins lebendige Leben* beziehen sich auf eine ältere Ausgabe von *Coming Back To Life* aus dem Jahre 1998 und sind deshalb nur in Teilen inhaltlich vergleichbar.

Seit der Fertigstellung der amerikanischen Originalfassung im Jahre 2014 sind weltweit, vor allem in Europa, gravierende Ereignisse geschehen, die unsere tiefenökologische Arbeit wesentlich beeinflussen, sodass sie sich in der deutschen Übersetzung teilweise widerspiegeln. Außerdem wird die deutsche Übersetzung um Inhalte ergänzt, die in der amerikanischen Originalfassung nicht enthalten sind, jedoch bei uns relevant sind. Beides geschieht in Übereinstimmung mit den beiden Autorinnen Joanna Macy und Molly Brown und dem Verlag.

Anmerkungen zu einer gendergerechten Sprache

Es ist uns wichtig, dass dieses Buch flüssig gelesen werden kann und keine Irritationen durch eine mit Sonderzeichen versehene geschlechtergerechte Sprache auftreten. Wir haben uns deshalb um eine geschlechtsneutrale Sprache, wie Doppelnennungen (weibliche und männliche Bezeichnung), neutrale Formulierungen oder um eine alternierende Schreibweise (mal weiblich, mal männlich), bemüht. Wo uns dies nicht sinnvoll schien, benützen wir in der Regel die weibliche Form. In jedem Fall sind immer Frauen und Männer gemeint, wenn dadurch der Sinn des Textes nicht verstellt wird.

Grußwort des Dalai Lama

Es wird zwar immer deutlicher, wie abhängig wir in allen Bereichen unseres Lebens voneinander sind, doch hat das kaum einen Einfluss auf die Einstellung gegenüber unseren Mitwesen und unserer Mitwelt. Wir leben in einer Zeit, in der menschliche Handlungen sowohl kreative als auch destruktive Kräfte in globalem Ausmaß hervorgebracht haben. Doch es gelingt uns nicht, ein entsprechendes Verantwortungsgefühl dafür zu entwickeln. Die meisten machen sich nur Sorgen um ihre Verwandten und ihren Besitz. Natürlicherweise versuchen wir, unsere Familie und unsere Freundinnen und Freunde vor Gefahr zu schützen. Ebenso kämpfen viele darum, ihr Haus und ihr Land gegen Zerstörung und Bedrohung durch Feinde oder Naturgewalten wie Feuer oder Überschwemmungen mit all ihrer Kraft zu verteidigen.

Wir nehmen es als selbstverständlich an, dass wir saubere Luft und Wasser zur Verfügung haben, dass das Getreide wächst und genügend Rohstoffe vorhanden sind. Es ist uns klar, diese Ressourcen sind endlich, aber da wir nur an unsere eigenen Bedürfnisse denken, verhalten wir uns so, als sei das nicht der Fall. Durch unser beschränktes, selbstsüchtiges Handeln werden wir weder dem gerecht, was in unserer Zeit notwendig wäre, noch setzen wir unsere Fähigkeiten dafür ein.

Viele Menschen kämpfen heute mit Elend und Entfremdung, und wir stehen globalen Problemen wie Armut, Überbevölkerung und Umweltzerstörung gegenüber. Das geht uns alle an. Es zeigt, wie klein unsere Welt geworden ist und wie abhängig wir voneinander sind. Keine einzige Gemeinschaft oder Nation kann davon ausgehen, die Probleme für sich allein zu lösen. Es ist ein Zeichen dafür, wie abhängig wir voneinander sind. In früheren Zeiten war jedes Dorf mehr oder weniger eigenständig und unabhängig. Kooperation mit anderen außerhalb des Dorfs war nicht unbedingt notwendig und wurde auch nicht erwartet. Um zu überleben, wurde alles Notwendige selbst getan. Die Situation hat sich nun grundlegend geändert. Es ist nicht mehr zeitgemäß, nur noch in Kategorien zu denken wie „mein Volk“ oder „mein Land“, geschweige denn „mein Dorf“. Um die vor uns liegenden Probleme zu lösen, benötigen wir das, was ich als Gefühl universeller Verantwortung bezeichne, verwurzelt in Liebe und Freundlichkeit für alle unsere menschlichen Brüder und Schwestern.

So, wie die Dinge heute stehen, hängt das Überleben der Menschheit davon ab, ob wir uns um alle menschlichen Wesen kümmern, nicht nur um unsere eigene Gemeinde oder Nation. Die reale Situation erfordert klares Handeln und Denken. Engstirnigkeit und egozentrisches Denken haben uns vielleicht in der Vergangenheit genützt,

doch heute führen sie in die Katastrophe. Durch Bildung und Erziehung können wir solches Verhalten überwinden.

Das Buch von Joanna Macy und Molly Brown birgt einen Reichtum an Wissen und Übungshinweisen aus ihrem Erfahrungsschatz, der sowohl in der Praxis ihrer Arbeit als auch im persönlichen Bereich entwickelt wurde. Mit großer Freude drücke ich meine Bewunderung für dieses Werk aus und möchte die Leserinnen und Leser dazu ermutigen, dem Inhalt nicht nur zuzustimmen, sondern das Gelernte in Handlungen umzusetzen für das Wohl aller fühlenden Wesen und dieser Erde, die unser einziges Zuhause ist.

SEINE HEILIGKEIT TENZIN GYATSO

Der vierzehnte Dalai Lama von Tibet,
07. September 1998

Vorwort

von Joanna Macy

Dieses Buch ist ein Leitfaden, das uns Wege zu unserer natürlichen Vitalität und Entschlossenheit weist, die Selbstheilungskräfte unserer Welt zu unterstützen. Es beschreibt eine besondere Form der Gruppenarbeit, die sich seit den 1970er-Jahren stetig weiterentwickelt hat. Ungeachtet der sich rapide verschlechternden sozialen und ökologischen Rahmenbedingungen hat sie Hunderttausenden Frauen und Männern rund um den Erdball geholfen, solidarisch und mutig zu handeln.

Man kann diese Arbeit auch für sich allein machen, und sie hat bereits zahllose Menschen beeinflusst und bereichert. Das zentrale Element jedoch ist die Gruppenarbeit. Dabei kann sie ihre ganze Wirksamkeit entfalten, indem sie Kräfte und Synergien freisetzt. Der Zeitraum für einen Workshop variiert von Tagesveranstaltungen bis hin zu Konferenzen, die einen ganzen Mondzyklus umfassen. Doch selbst zeitlich kürzere Einheiten in Klassenzimmern oder Kirchen führen zu erstaunlichen Erkenntnissen der Realität unserer gegenwärtigen Lebensbedingungen. Wir können neue Sichtweisen und Zusammenhänge erkennen, wie wir in Relation zu unserer Welt in das Leben eingebettet sind. Dabei geht es nicht nur darum, unsere Leidenschaft für den Schutz des Lebens neu zu entfachen, sondern es kommt ebenso darauf an, unser Gefühl von wechselseitiger Zusammengehörigkeit zu stärken und wachsen zu lassen. Denn dieses Gefühl ist realistischer als unser Ängste, realistischer sogar als unsere Hoffnungen.

Es ist mir bewusst, dass die tiefenökologische Arbeit – *The Work That Reconnects* – kein persönlicher Besitz ist. Deshalb bin ich so dankbar für all die Wege und Ereignisse, die mein Leben beeinflusst haben, und für die Aufgaben als Mutter, Wissenschaftlerin und Aktivistin. Sie haben den Boden für die Arbeit bereitet und ihre Wurzeln wachsen und sich ausbreiten lassen. Dieser fruchtbare Boden wurde spirituell und philosophisch von meinen Vorfahren, protestantischen Predigern, genährt, dem Leben von Jesus und den hebräischen Propheten. Während der letzten 50 Jahre ist dieses Vermächtnis meiner Vorfahren durch den Buddha Dharma überarbeitet und erhellt worden. Dafür danke ich besonders meinen großartigen und liebenswerten Lehrern in Asien und einer sehr fortschrittlichen Graduiertenschule, einer universitären Einrichtung in den USA. Während meines Studiums dort entfachte die Systemtheorie in meinem Geist ein Feuer. Die Berührungspunkte mit der buddhistischen Lehre schenkten mir Einsichten, die mich auf meine tiefenökologische Arbeit vorbereiteten und *The Work That Reconnects* von Beginn an prägen.

Diese Arbeit durchströmt in praktischer und strategischer Weise mein ganzes Leben. Als Aktivistin seit mehr als fünf Jahrzehnten ernte ich nun die Früchte der Erfahrungen, die ich in den politischen Bewegungen, denen ich mich zugehörig fühlte, gemacht habe. Als ich mich für eine gerechte Wohnungsbauperordnung in unserer Hauptstadt engagierte und dann zur Redenschreiberin für die *Urban League*, einer US-amerikanischen Bürgerrechtsbewegung, wurde, weitete sich mein Leben wie in wachsenden Ringen. Die *Bewegung für eine Neue Gesellschaft*, die Seminare zu Makroanalyse durchführte, veränderte unser familiäres Leben und hat in allen Bereichen meiner tiefenökologischen Arbeit ihre Spuren hinterlassen. Die Anti-Atomkraft-Bewegung packte mich und führte mich vor und hinter die Tore der Kernkraftwerke von Seabrook (New Hampshire) und Three Miles Island (Nähe Harrisburg) und auch in die durch die Tschernobyl-Katastrophe verseuchten Städte im Grenzgebiet zwischen Russland und der Ukraine. Diese Erlebnisse waren wie ein Impuls und zugleich die Geburtsstätte für die *Arbeit in der Tiefen Zeit*. Noch eine weitere Strömung beeinflusste meine tiefenökologische Arbeit – die *Sarvodaya-Shramadana-Bewegung* in Sri Lanka, eine buddhistische Selbsthilfebewegung (NGO).¹ In den Jahren, in denen mein Buch fertiggestellt wurde, inspirierten mich dabei besonders diese dörflichen Organisationsstrukturen, die von buddhistischem Gedankengut und den Lehren von Mahatma Gandhi beeinflusst sind. Am beständigsten sind für mich zwei Lektionen der Sarvodaya-Bewegung: Die Arbeit beginnt ganz unten, und wir vertrauen dabei auf die Weisheit unserer Gemeinschaft.

Alle, die sich der Tiefenökologie verbunden fühlen, verfügen über derartige Ressourcen. Molly Brown, meine Mitautorin, schöpft ebenso aus mehreren Quellen: Aus ihren Kindheitserfahrungen in Los Alamos im *Los Alamos National Laboratory*², aus ihrer Ausbildung und ihren praktischen Erfahrungen in Psychosynthese, einer Form der transpersonalen Psychotherapie, aus ihrem intuitiven Verständnis der Systemtheorie. Ganz aktuell engagiert sie sich dafür, Mount Shasta vor der Plünderung durch Konzerne zu bewahren. Andere Kolleginnen und Kollegen, seien sie Künstlerinnen, Naturforscher, Geistliche, Lehrkräfte, Landwirte, sie alle bringen ihren eigenen Werdegang, ihr Hintergrundwissen und ihr Können mit ein. Mögest DU dich beim Lesen dieses Buchs inspiriert fühlen und durch die Tiefenökologie ermutigt, deinen eigenen Erfahrungen, Talenten und Stärken zu vertrauen.

1 Eine ausführliche Beschreibung dazu findet sich in: Barbara Hamburger-Langer und Gunter Hamburger, *Ein Stern sei mein Wagenlenker*, edition octopus, Verlagshaus Mosenstein & Vannerdat, S. 365 ff., siehe auch: Sarvodaya Peace Action Plan 2006, ↗ <http://www.commonway.org/node/60>. (Anm. d. Übers.)

2 In Los Alamos, New Mexico, befindet sich das *Los Alamos National Laboratory*, ein Kernforschungszentrum und die Wiege des amerikanischen Atomwaffenprogramms. (Anm. d. Übers.)

Seit dem ersten öffentlichen Workshop 1978 ist es die Absicht, durch die geistige, schöpferische Kraft der Tiefenökologie den Menschen die Augen zu öffnen. Dabei geht es weder darum, ihnen vorzuschreiben, was sie sehen sollen, noch was sie zu denken haben. Ziel ist es, die Blockaden der Rückkopplungsschleifen zu lösen, damit die Menschen wieder lernen, ihren eigenen Erfahrungen zu vertrauen und die Wahrheit zu sprechen über das, was sie sehen, fühlen und wissen, was um sie herum geschieht. Diese essenzielle Aufgabe der Tiefenökologie ist von größter Bedeutung, gerade wenn die konzerngesteuerten Regierungen ihren Druck auf die öffentliche Meinung weiter verschärfen – und sie ist auf jeden Fall immer „gute Medizin“.

Während unserer gemeinsamen Arbeit an dieser Ausgabe hielten Molly und ich zwi- schendurch inne und vergegenwärtigten uns all die Jahre seit dem ersten Erscheinen von *Coming Back To Life* 1998. In der kurzen Zeitspanne, seit der Oberste Gerichtshof der Vereinigten Staaten George W. Bush ins Weiße Haus „entsandt“ hatte³, sind rasche, tiefe und dramatische Veränderungen eingetreten. Dem Turbokapitalismus wurde freie Hand gelassen, die Erde auszuplündern und ihre Menschheit verarmen zu lassen. Wir haben uns zu einer Bevölkerung in Angst entwickelt, der man die Wahrheit vorenthalten hat. Deshalb ist es notwendiger denn jemals zuvor, öffentliche Kontrolle einzufordern, einen Aufschrei und einen Sturm der Empörung zu entfachen.

Diese Entwicklungen verdüstern die Zukunftsaussichten. Was uns bleibt, ist unser Vertrauen in unsere geistigen Fähigkeiten, unterscheiden und wählen zu können.

Ungeachtet all der sowohl realen als auch künstlich erzeugten Ängste, trotz fortge- setzter Zerstörung und der verschleierte Vernichtung ist es immer noch möglich, zu den Quellen des Lebens zurückzukehren.

In der Liebe, die uns mit der lebendigen Erde verwurzelt, liegt die Kraft zu Klarheit, Mut und Selbstachtung, die uns aus der Gefangenschaft einer kranken und todbrin- genden Ökonomie befreit.

Nach 36 Jahren ist es immer noch die Tiefenökologie, doch sie hat eine feiner ge- schliffene Klinge bekommen, so wie Manjushris Schwert, bereit, die Verwirrungen und Täuschungen, die unseren Geist umschlingen, zu durchschneiden. Ich stelle mir vor, wie dieses scharfe Schwert uns von allem befreien kann, von allem, was wir we- der brauchen noch wollen. Ich sehe es vor mir, wie es uns das offenbaren kann, was

3 Durch die juristischen Probleme der korrekten Stimmenaushaltung in Florida im November 2000 dauerte es nach der Wahl mehr als einen Monat, bis ein Ergebnis feststand. Als der Oberste Gerichtshof letztinstanzlich eine erneute Nachzählung in bestimmten Wahlkreisen Floridas verbot, war der Wahlsieg des republikanischen Kandidaten offiziell. George W. Bush hatte die Präsidentschaftswahl mit einer bis heute umstrittenen Differenz von 537 Stimmen in Florida gewonnen. (Anm. d. Übers.)

wir wirklich wollen, und wie es sich direkt vor uns befindet, nur darauf wartend, gemeinsam ergriffen zu werden – von uns allen.

Anmerkung der Übersetzer

In den USA und den meisten englischsprachigen Ländern ist die Arbeit seit einigen Jahren unter dem Namen *The Work That Reconnects* bekannt, ein Begriff, den Fran Macy prägte. Im deutschsprachigen Raum dagegen haben sich die Begriffe „Tiefenökologie“ oder „Tiefe Ökologie“ seit mehr als 20 Jahren bewährt. Mit Einverständnis von Joanna Macy verwenden wir für die Übersetzung dieses Buchs diese Begriffe oder an manchen Stellen die englische Schreibweise ohne Übersetzung.

In Großbritannien wird die Arbeit als *Active Hope* bezeichnet, nach dem gleichnamigen Buch von Joanna Macy und Chris Johnstone.

In Japan hat sich der Name *The Work That Reconnects* nicht durchgesetzt. Die Kolleginnen und Kollegen dort verwenden ebenfalls *Active Hope*. In ihrer Landessprache ausgedrückt: *Akutibu Hopu* und in Katakana, der japanischen Silbenschrift:

アクティブ・ホープ

Es ist uns wichtig, darauf hinzuweisen, dass unabhängig von den Namen die Arbeit überall dieselben Ziele und dieselben Grundlagen beinhaltet.

Vorwort

von Molly Brown

Bei einer Zusammenkunft von Interhelp 1987 traf ich Joanna Macy zum ersten Mal. Interhelp ist ein Netzwerk, das von Joannas Kolleginnen und Kollegen gegründet wurde, um sich gegenseitig darin zu unterstützen, auf die Bedrohungen für das gemeinsame Überleben zu reagieren. Unsere nächste Begegnung fand bei einem Workshop 1991 statt, bei dem ich ihre Vision der Atomwächterschaft kennenlernte. Diese Arbeit von Joanna zog mich besonders an, da ich meine Kindheit in der *Atomic City* von Los Alamos, New Mexico, verbracht habe. Es war für mich wie eine karmische Verbindung, mich mit den Problemen von radioaktiven Stoffen zu beschäftigen, und so begann ich, an dem Atomwächterschafts-Projekt, das Joanna ins Leben gerufen hatte, mitzuarbeiten. Als ich mich im nächsten Herbst an der Starr King Schule⁴, einer Fachhochschule zur Ausbildung für das unitarische Pfarramt in Berkeley, Kalifornien, eingeschrieben hatte, nahm ich an Joannas Seminar in Tiefenökologie teil. Das führte mich sowohl in die Welt des systemischen Denkens ein als auch in Tiefenökologie und engagierten Buddhismus und half mir, deren Gemeinsamkeiten zu verstehen.

Bald darauf arbeiteten Joanna und ich zusammen: redaktionelle Zusammenarbeit mit Wendy Oser, Fran Macy und anderen bei drei besonderen Ausgaben des Magazins *Nuclear Guardianship Forum*. Ferner unterrichtete ich mit ihr zusammen am *California Institute of Integral Studies* (CIIS)⁵ in einem einjährigen Kurs angewandte lebendige Systemtheorie. Meine Verbindungen zur Welt der Psychosynthese ermöglichten mir, am CIIS Vorträge und Workshops zu diesem Thema bis zum heutigen Tag zu halten.

Als mich Joanna fragte, ob ich als Koautorin bei der ersten Auflage dieses Buchs mit ihr zusammenarbeiten wollte, ergriff ich die Chance und konnte so meine Liebe zum Schreiben, meine Liebe zu dieser Arbeit und meine Liebe zu dieser Frau miteinander verbinden. Ich entdeckte meine eigene prophetische Stimme nach dem Vorbild von Joanna beim gemeinsamen Schreiben, und mein Mut zu schreiben, zu sprechen und

4 Unitarierkirche: In den USA gibt es mehrere Universitäten und Hochschulen, an denen die Ausbildung für das unitarische Pfarramt möglich ist, u. a. an der *Starr King School for Ministry* in Berkeley. (Anm. d. Übers.)

5 Das *California Institute of Integral Studies*, CIIS, in San Francisco ist eine private, gemeinnützige Hochschule mit Master- und Bachelor-Studiengängen. (Anm. d. Übers.)

für die Erde zu handeln festigte sich. Das war etwas, wonach ich mich mein Leben lang gesehnt hatte.

Um zu verdeutlichen, was mich zu dieser Arbeit berufen hat, möchte ich etwas über meine Lebensgeschichte erzählen. Die eindrucklichen Erfahrungen während meiner Kindheit in Los Alamos, New Mexico, verdeutlichten mir, was Hannah Arendt „die Banalität des Bösen“ genannt hat. Ich benötigte einen Großteil meines Erwachsenenlebens, um wirklich zu begreifen, wie grundlegend falsch die Ansichten der dort vorherrschenden wissenschaftlich-militärischen „Kultur“ waren – und ich fragte mich, wie sonst gute und liebevolle Menschen solches Unheil anrichten können.

Der Spielplatz meiner Kindheit war die Natur, denn Los Alamos ist in die bewaldeten Berge im Norden New Mexicos eingebettet. Von frühester Jugend an zählten Camping, Picknick und das Spielen draußen zu meinen Lieblingsbeschäftigungen, und ich entwickelte eine enge Beziehung zu Bäumen, Bergen, Bächen und allen Kreaturen. Fast unbemerkt wurde ich durch die in dieser Region lebenden Kulturen der amerikanischen Ureinwohner und der Menschen spanischer Herkunft geprägt. Doch meine Familie war ein Teil der wissenschaftlichen Gemeinde, obwohl meine Eltern selbst keine Wissenschaftler waren. So lernte ich, den Gott der Wissenschaft zusammen mit dem christlichen Gott anzubeten. Ich erinnere mich daran, wie ich an Tagen der offenen Tür für Familien die seltene Gelegenheit hatte, hinter die Sicherheitszäune zu blicken und einen Teil von dem, was dort gemacht wurde, zu Gesicht zu bekommen. Die Apparaturen, die Nebelkammern (Teilchendetektoren), die Teilchenbeschleuniger, die Handschuhkästen und die Gewebeproben, die man unter Mikroskopen studieren konnte, verzauberten mich. Ich wünschte mir, wenn ich groß wäre, eine Wissenschaftlerin zu werden. Ich wünschte mir, Zugang zu dem zu finden, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Außerdem brachte man mir bei, dass es in dieser Welt eine korrekte Art des Denkens gibt: logisch, rational, auf dem Hintergrund wissenschaftlicher Daten und abgesichert von messbaren Parametern. Wenn im Labor etwas nicht gemessen und nicht wiederholt werden konnte, existierte es wahrscheinlich nicht. Gerade dann, wenn es sich dabei um persönliche Einsichten und Hypothesen handelte, mussten sie gegen die rigorose, zum Teil feindliche Kritik anderer Wissenschaftler verteidigt werden. Gefühle und Fantasie hatten nur wenig Platz im wissenschaftlichen Denken. Am besten wurden solche Dinge aus den Diskussionen herausgehalten. Gefühle und Träume waren etwas für das Geschwätz und die Schwärmereien kleiner Mädchen, hatten aber keinen Platz in der realen Welt.

Ungefähr 50 Jahre später, 1996, während meiner Solozeit bei einer Visionssuche, sah ich deutlicher als jemals zuvor, wie diese „bloß zweckorientierte Rationalität“ (ein Ausdruck von Gregory Bateson) die natürliche Moral der Menschen in Los Alamos

verfremdete – und damit unerträgliches Leid in der Welt angerichtet wurde. Endlich gelang es mir, Zugang zu dem zu finden, was ich bisher verdrängt hatte – dem Lebensstil und der Art der kulturellen Werte meiner Gemeinschaft, in der ich aufgewachsen bin –, und ich erkannte, wie tief greifend diese Deformation auf mich als Heranwachsende gewirkt hatte. Während der Visionsuche wurde es mir übel, und ich erinnerte mich daran, wie oft ich als Kind Magenschmerzen hatte und wie viel Zeit ich im Krankenzimmer der Schule verbracht habe, besonders während der Kindergartenzeit und der ersten Klasse. Als ich mich auf die Gefühle von Unwohlsein und Schmerz konzentrierte, die ich so ähnlich als Kind gespürt hatte, fragte ich mich: „Was ist das Geheimnis? Woher kommt dieses tief verborgene Trauma, gegen das ich mich mein Leben lang gewehrt habe?“ Und plötzlich war es mir klar.

Einige Monate nach der Bombardierung von Hiroshima und Nagasaki 1945 zog meine Familie nach Los Alamos. Ich glaube heute, dass ich wusste, soweit man das als kleines Kind kann, dass etwas Unrechtes geschah. Zweifellos hörte ich Nachrichten und Gespräche über die Bomben auf Hiroshima und Nagasaki im Radio. Bis zu einem gewissen Grad muss ich gewusst haben, dass die Menschen von Los Alamos mit dem, was dort geschehen war, etwas zu tun hatten. Ich erfuhr, dass diese Stadt ausschließlich wegen des Atomforschungslabors existierte, das vorrangig der Herstellung von Atomwaffen diente, und instinktiv muss ich gewusst haben, dass diese Arbeit etwas Schlechtes war. Sogar das besonders propagierte Programm „Atome für den Frieden“⁶ im Los Alamos der 1950er-Jahre war eine ausgeklügelte Selbstrechtfertigungskampagne für die zentrale Forschungsarbeit: die Entwicklung von Massenvernichtungswaffen. Was auch immer an Gutem aus den Laboratorien gekommen sein mag, es rechtfertigte nicht das Böse. Als Kind *wusste* ich das in meinem tiefen Unterbewusstsein.

Doch von allen um mich herum, den ganzen wichtigen Menschen in meinem Leben, von der gesamten Gemeinschaft hörte ich nur Rationalisierungen, Rechtfertigungen und Verschleierungen. Wir waren ganz besondere Menschen, die wichtige und besondere Arbeit verrichteten, vor dem Rest der Welt geschützt durch Zäune und bewachte Schranken. Obwohl ich stolz auf die Bezeichnung *Atomic City* war, fühlte ich in meinem Herzen Schmerz und Verwirrung über das, was dort geschah. Obwohl ich niemals bewusst über diese Ungereimtheiten nachgedacht hatte, drückten sie sich in meinem Körper aus, insbesondere in meinen Verdauungsorganen. Ich habe es einfach nicht vertragen. Doch als abhängiges Kind konnte ich darüber schon

6 In seiner Rede „Atome für den Frieden“ vor den Vereinten Nationen bekräftigte Dwight D. Eisenhower 1953 Amerikas „Entschlossenheit, an der Lösung des schrecklichen atomaren Dilemmas mitzuwirken, mit ganzem Herzen und Verstand an der Ausarbeitung eines Weges mitzuarbeiten, dass die wunderbare Erfindungsgabe des Menschen nicht dem Tod, sondern dem Leben gewidmet wird“. Siehe ↗ <http://aixpaix.de/atomwaffenfrei/EhemUSAussenminister.pdf>.

gar nicht sprechen. Wie sollte ich mir selbst eingestehen, dass diese netten, guten Menschen, die ich liebte und bewunderte, sich auf solch eine zerstörerische Arbeit eingelassen hatten, wo sie doch selbst dies nicht wahrhaben wollten? Wie konnte ich den Mythos meiner gesamten Gemeinschaft infrage stellen?

Ich kann das ganze Band der rationalen Rechtfertigung in meinem Kopf ablaufen lassen, und es verwirrt mich heute noch. „Wir mussten die Bombe erfinden, ehe es die Nazis taten“ – und dann, nachdem Deutschland besiegt war, „wir mussten die Japaner stoppen.“ Diese Rechtfertigungen für die Bomben auf Hiroshima und Nagasaki sind uns wohlvertraut. Doch fast alle von uns spüren den tiefen Schmerz und die Verzweiflung für all das große Leid, das diese sogenannte berechnete Tat hervorgerufen hat. In Los Alamos jedenfalls waren solche Gefühle tabu. Emotionen wurden zu fragwürdigem Verhalten erklärt und durch intellektuelle Rationalisierungen ersetzt.

Nicht nur in Los Alamos wird Unrecht vertuscht und verleugnet, werden rationale Begründungen erfunden und kunstvoll formuliert. Die gesamte Struktur des Turbokapitalismus ist von diesem Selbstbetrug infiziert. Missachten und verheimlichen wir doch die riesigen Schäden, die unser System der gesamten Mitwelt, unseren Mitgeschöpfen und den unterdrückten Völkern weltweit und selbst Menschen in unserem eigenen Land zufügt – zum Nutzen von wenigen Leuten und zur Profitmaximierung einer winzigen Elite. Es sind gesetzestreue Bürger, brave Kirchgänger und liebevolle Familien mit hohen moralischen Grundsätzen, die kaum einen Gedanken an die tatsächlichen Kosten verschwenden, die sie mit ihren kurzlebigen oberflächlichen Genüssen verursachen, indem sie allradgetriebene Geländewagen, Kreuzfahrten und gentechnisch veränderte Lebensmittel bedenkenlos konsumieren.

In einer Gesellschaft zu leben, die den Schmerz, den sie verursacht, verleugnet, führt zu heftigen inneren Konflikten. Doch die Tabus verhindern, uns dies bewusst zu machen oder gar auszusprechen. Denn sie sind zu subtil, kraftvoll und komplex. Nur nett sein – mitunter sogar intelligent – bedeutet, sich der gemeinsamen Täuschung hinzugeben. Vergleichbar ist dies nur mit der sich wechselseitig verstärkenden Realitätsverweigerung in Alkoholikerfamilien. Doch wenn wir weiter die Tabus akzeptieren, fügen wir uns selbst und der Weltgemeinschaft wirklich großen Schaden zu, vor allem wenn wir unser inneres Wissen darum und unsere Weisheit verleugnen, so, wie ich es jahrelang getan habe.

Ich bin davon überzeugt, dass wir die Verleugnung durchbrechen, indem wir das dysfunktionale ökonomische System genau unter die Lupe nehmen, das uns von unserer Menschlichkeit abgeschnitten hat und unser Lebenserhaltungssystem zerstört. Egozentrisch, arrogant, gierig, geringschätzig gegenüber anderen Menschen und Mitwesen zu sein entspricht nicht unserer wahren Natur. Sagt Nein! Wir haben

uns durch eine völlig verrückte, entfremdete Kultur, die unserer eigenen Torheit entspringt, entführen lassen. Gewinnen wir unsere Menschlichkeit zurück: Lieben, großzügig und einfühlsam sein, verbunden und voller Freude, heldenhaft und beharrlich, Teil des Lebens sein, Leid aushalten, kreativ und weise, im Herzen zentriert.

Die Tiefenökologie, wie sie hier beschrieben wird, ist dazu geeignet, unsere Menschlichkeit wiederzuerlangen. Ein Teil des Großen Wandels hin zu einer nachhaltigen, lebensfördernden Gesellschaft zu sein – in Gesellschaft meiner geliebten Freundin Joanna –, dafür bin ich zutiefst dankbar.