

Vom Mangel zur Fülle

Die Methode „Planes de Vida“

Deyanet Garzón

Kolumbianische Beraterin von MISEREOR · BOGOTÁ, KOLUMBIEN

Seit 2013 erarbeiten MISEREOR-Partnerorganisationen in Lateinamerika eine neue Praxis zur Entwicklung eines integralen Verständnisses von Entwicklung. Dabei werden technische und wirtschaftliche Aspekte mit einer ganzheitlichen Sicht des Menschen zusammengedacht.

Wenn wir das sozio-ökologische Gleichgewicht wiederherstellen und ein anderes Verhältnis zur Erde (Umweltauswirkungen) und unseren Mitmenschen (soziale Auswirkungen) herstellen wollen, müssen wir auch wieder lernen, Beziehungen aufzubauen mit uns selbst, mit anderen, mit der Natur. Dahinter steht das Prinzip einer integralen Ökologie sowie eine Haltung und Praxis der integralen Achtsamkeit als Voraussetzung für die Umsetzung der notwendigen Veränderungen. Es geht darum, ein Leben in Einheit, Ganzheit und Verbundenheit wiederzuerlangen, unseren Platz im Universum mit anderen Wesen wiederzufinden und unsere menschliche Essenz zu retten: die Fähigkeit zu lieben, die ihren maximalen Ausdruck in der Haltung der Achtsamkeit findet.

Dieses Verständnis einer integralen Vision, in der der Mensch Teil der Natur und Hüter des Lebens ist, liegt der Kosmovision vieler indigener und traditioneller Gemeinschaften zugrunde und muss gestärkt werden.

Dieser Ansatz erfährt nicht nur aktuelle wissenschaftliche Unterstützung, die auf einer systemischen Vision basiert, sondern wurde zudem von Papst Franziskus im Jahr 2015 mit der Enzyklika ‚Laudato si‘ bekräftigt. Hier schreibt er: „Angesichts des Ausmaßes der Veränderung ist es nicht mehr möglich, eine spezifische und unabhängige Lösung für jeden Teilbereich des Problems zu finden. Entscheidend ist es, ganzheitliche Lösungen zu finden, welche die Wechselwirkungen der Natursysteme untereinander und mit den Sozialsystemen berücksichtigen.“ (LS 139)

Konkret: Die Umsetzung von Plänen zur integralen Achtsamkeit.

Die MISEREOR-Partnerorganisationen analysieren mit den beteiligten Gemeinden ihre gegenwärtige Situation und erarbeiten darauf aufbauend Visionen, in denen sich die drei Dimensionen der integralen Ökologie (die persönliche, die soziale und die ökologische) wiederfinden. Umgesetzt werden diese Visionen in konkreten Plänen, die sich auf die entsprechenden „Häuser“ beziehen:

- das persönliche „Haus“ (persönlicher Achtsamkeitsplan),
- das soziale „Haus“ (Achtsamkeitsplan für die interpersonellen Beziehungen, Familie und Gemeinde) und
- das ökologische „Haus“ (Achtsamkeitsplan für die Beziehung mit der Umwelt).

Durch die Achtsamkeitspläne wächst das Bewusstsein für die eigene Fähigkeit, persönliche und soziale Verantwortung zu übernehmen und das Verständnis dafür, dass äußere Veränderungen durch innere Veränderungen in der Person, in der Familie, in der Gemeinschaft unterstützt werden. Diese Beziehungen basieren auf der Anerkennung und konkreten Anwendung der Lebensprinzipien (Ordnung oder Heiligkeit, Inklusion oder Zugehörigkeit, Gegenseitigkeit bzw. das Wissen darum, zu geben und zu nehmen). Sie ermöglichen es, vom Mangel zur Fülle zu gelangen, da sie praktische Formen der integralen Achtsamkeit sind, die Gleichgewicht und Harmonie in allen Beziehungen wiederherstellen und so die Identität der traditionellen Gemeinschaften und die Nachhaltigkeit des Lebens insgesamt stärken.

Die Umsetzung erfolgt in wenigen Schritten:

1. Schritt:

Erkenne die Fülle und den Mangel, um das Leben zu wählen!

Am Anfang werden die Gemeinschaften gebeten, sich auf eine mehrtägige gemeinsame Reflexion

einzulassen. Im Rahmen dieser sehr konkreten Erfahrung, gestützt von rituellen Elementen, geht es darum, die Ganzheitlichkeit der grundlegenden Komponenten des Lebens, die einer Person, Familie oder Gemeinschaft zur Verwirklichung eines „Guten Lebens“ zur Verfügung stehen, wieder- und anzuerkennen. Diese Anerkennung umfasst alle Aspekte ihrer Identität und ihres materiellen und spirituellen Erbes und schließt jeden Menschen als Teil dieser Fülle ein. Zunächst fällt der Blick auf die ökologischen Voraussetzungen, die essenziell für das Gute Leben aller (der Menschen und Tiere) sind: das Territorium – die Natur mit dem Wasser, den Böden, den Wäldern und dem Saatgut. Danach erkennt die Gemeinschaft die soziale Fülle an, das, was für ein gesundes Zusammenleben grundlegend ist: das gemeinschaftliche Erbe mit seinen kulturellen, sozialen und spirituellen Werten, das agrarökologische Wissen der Vorfahren, kulturelle Traditionen, medizinische Praktiken, gesunde Ernährung, traditionelle Sprache, Führung und Organisation der Gemeinschaft und die Familien mit all ihren Kindern, Frauen, Männern und Alten.

Ausgehend von der Anerkennung der persönlichen Fülle in ihren verschiedenen Dimensionen ist es möglich, häufig verbreitete Haltungen der Hilflosigkeit und totalen Abhängigkeit von außen zu überwinden. Der Blick der Fülle öffnet den Weg für ein neues Zusammenleben, zu dem alle mit ihrem Wissen, ihren Erfahrungen und Gaben beitragen, in das sich alle einbezogen und in der Lage fühlen, bestehende Verhältnisse zum Besseren zu verändern. Sobald die persönliche Fülle erkannt ist, geht es um die Erkenntnis des persönlichen Mangels. Die Gemeinschaft wird sich der Zerstörung, der Bedrohung der Elemente bewusst, die für das Leben wesentlich sind: die Natur, die Gemeinschaft, die Beziehungen zu unseren Mitmenschen und die eigene Person. Eine Selbstreflexion über die eigene Mitverantwortung dient hier als Voraussetzung für die Suche nach einer Umwandlung des Mangels.

2. Schritt:

Sich für ein Leben in Fülle entscheiden heißt, sich für die Praxis der Achtsamkeit entscheiden!

In einem zweiten Moment entscheidet sich dieselbe Gemeinschaft für das Leben, entscheidet sich für die Fülle und wählt Praktiken der Achtsamkeit, um damit den Mangel in Fülle zu verwandeln. Dabei ist klar, dass nicht alle Veränderungen vollständig aus eigener Kraft geleistet werden können; so werden die eigenen Ressourcen nach außen hin ergänzt

PRAXIS TIPP

FÜLLE UND MANGEL

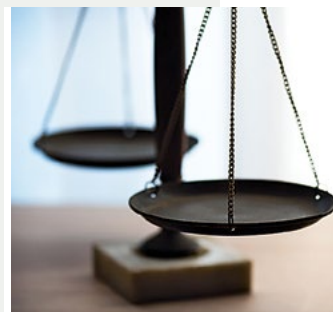
ZEIT

30 bis 45 Minuten

MATERIAL

Papier und Stifte, evtl. schon mit Abbildung eines Waage-Symbols mit zwei Schalen

Überlegen Sie in der Gruppe, oder auch allein, was Sie mit Sicht auf Ihre Persönlichkeit, Ihre Familie / Gruppe / Gesellschaft und die Natur als Fülle oder Mangel wahrnehmen. Welche Seite gibt den Ausschlag? Welche „Gewichte“ oder Faktoren lassen sich verändern? Kommen Sie hierüber in einen Austausch!



durch Bündnisse mit anderen Akteuren, z. B. zur Verteidigung des Territoriums, die Erlangung von staatlicher Unterstützung im Bildungs- und Gesundheitsbereich etc. (lesen Sie hierzu auch über die Arbeit von CEJIS, Seite 14f.).

3. Schritt:

Den Wandel feiern! Das Leben in Fülle.

Die erarbeiteten Achtsamkeitspläne dienen auch dazu, die Fortschritte und Veränderungen in den Beziehungen auf persönlicher, familiärer, gemeinschaftlicher und umweltbezogener Ebene zu überprüfen und so in regelmäßigen Abständen die einzelnen Schritte und konkreten Veränderungen auf diesem Weg zu feiern. Durch eine traditionelle Feier oder ein Fest werden die Errungenschaften anerkannt und es wird für sie gedankt. Die Menschen teilen und tauschen die materiellen Ernten, das Saatgut und die Nahrung und überlegen, was im Achtsamkeitsplan neu bedacht werden muss, um auf ihrem Weg weiter voranzukommen.

Wir haben Frau Garzón noch Fragen gestellt, zum Beispiel, ob sie die Methode auch in anderen Länderkontexten anwendbar sieht. Ihre Antworten und diesen Beitrag finden Sie auf fastenaktion.misereor.de/grundlagen