

Gregg Braden

# Resilienz

in Zeiten extremer Veränderung

Persönlichen und  
gesellschaftlichen Wandel  
aktiv gestalten



## **Wichtige Hinweise**

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Der leichten Lesbarkeit zuliebe wurde zumeist auf die Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster »der ... oder die ...«, »er/sie« usw. verzichtet. Selbstverständlich soll die übliche männliche Form den weiblichen Teil der Bevölkerung umfassen.

**Aus dem Englischen von  
Maria Müller-de Haën**

Titel der Originalausgabe:

*The Turning Point. Creating Resilience in a Time of Extremes.*

Copyright © 2014 by Gregg Braden

Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

Deutsche Ausgabe:

© 2014 KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Miriam Pfadt

Covergestaltung: Sabine Dunst/Guter Punkt, München

Layout: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

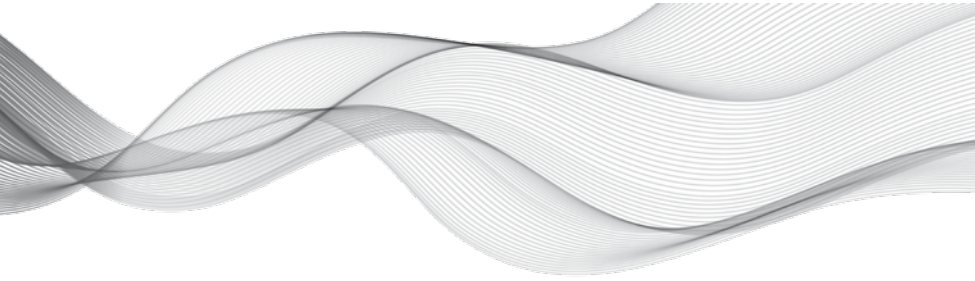
Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-262-8

Bestsellerautor **Gregg Braden** ist ein international anerkannter Pionier, der Wissenschaft, uralte Weisheiten und die reale Welt zusammenbringt. Nach einer erfolgreichen Karriere als Computer-Geologe für *Phillips Petroleum* während der Energiekrise der 1970er-Jahre arbeitete er in den letzten Jahren des Kalten Krieges als Computersystementwickler für *Martin Marietta Defense Systems*. 1991 wurde er erster Technical Operations Manager von *Cisco Systems*.


Seit 1986 erforscht Gregg Braden hoch gelegene Bergdörfer, entlegene Klöster und vergessene Texte, um deren zeitlose Geheimnisse mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzuführen. Seine Entdeckungen wurden mittlerweile Menschen in 33 Ländern in 38 Sprachen vermittelt. Zu seinen Werken zählen u.a. die Bücher *Der Jesaja-Effekt – Das verborgene Wissen von Prophezeiungen und Gebeten alter Kulturen neu entdeckt*; *Der Gottes-Code – Das Geheimnis in unseren Zellen*; *Im Einklang mit der göttlichen Matrix – Wie wir mit Allem verbunden sind*; *Der Realitäts-Code – Wie Sie Ihre Wirklichkeit verändern können*; *Fractal Time – Das Geheimnis von 2012 und wie ein neues Zeitalter beginnt* sowie *Tiefe Wahrheiten – Ursprung, Geschichte, Bestimmung und Schicksal der Menschheit*.

[www.greggbraden.com](http://www.greggbraden.com)



*Wir ertrinken in Informationen,  
aber hungern nach Weisheit.  
Die Welt wird künftig von Menschen  
geleitet werden, die fähig sind,  
die richtigen Informationen zum richtigen  
Zeitpunkt zusammenzustellen,  
sie kritisch zu überdenken  
und weise die wichtigen Entscheidungen  
zu treffen.*

Edward O. Wilson (\*1929),  
Evolutionsbiologe



# Inhalt

Einleitung	
Die Kraft der Resilienz in einer Zeit der Extreme	9
Anmerkung des Autors	
Wendepunkte versus Entscheidungspunkte	20
Kapitel 1	
Die Gegenwart ist anders: Unsere Zeit der Extreme	22
Kapitel 2	
Kein Mangel an Lösungen: Eine Krise des Denkens	66
Kapitel 3	
Der Wendepunkt:	
Die Antwort der Natur auf die Extreme des Lebens	109
Kapitel 4	
Der Weg:	
Wendepunkte persönlicher Resilienz	150
Kapitel 5	
Die nächste Ebene:	
Wendepunkte gemeinschaftlicher Resilienz	182
Kapitel 6	
Ernsthaft an die Transformation herangehen:	
Reale Lösungen in der realen Welt	226
Quellen und Anmerkungen	276
Danksagung	286

## Resilienz – Definitionen

Der Prozess, sich angesichts von Notsituationen gut anzupassen, und die Fähigkeit, sich von schwierigen Erfahrungen zu erholen.

(Nach *American Psychological Association*;

siehe <http://psychcentral.com/lib/2007/what-is-resilience>)

Fähigkeit eines Systems, sich ständig zu verändern und anzupassen und dabei kritische Grenzwerte nicht zu überschreiten.

(Nach *Stockholm Resilience Centre*;

siehe <http://www.stockholmresilience.org/21/research/what-is-resilience.html>)

Eine Lebens- und Seinsweise, die uns die Fähigkeit verleiht, uns zu verändern und an neue Gegebenheiten anzupassen – und das ist der Schlüssel zur Transformation in unserer Zeit der Extreme.

(Siehe S. 153 dieses Buchs)

## Die Kraft der Resilienz in einer Zeit der Extreme

Wer schon einmal verreist war, weiß, wie das abläuft: Zunächst einmal hat man eine Idee, wo man gerne hinmöchte. Man informiert sich über das Wetter, schaut sich Landkarten an und packt dann all das zusammen, was man für seine routinemäßigen Gewohnheiten auf der Reise so braucht. Der Knackpunkt dabei ist: Wenn man weiß, wohin die Reise führt, dann weiß man auch, was man mitzunehmen hat. Und geht die Reise an ein bislang unbekanntes Ziel, bereitet man sich auf das Unbekannte vor. Diese simple Idee ist das Herzstück dieses Buchs.

### Unsere Reise

Wir alle befinden uns auf einer Reise, und zwar auf einer langen Reise. Sie führt uns an einen Ort, an dem noch nie jemand zuvor gewesen ist. Es gibt weder Reiseführer noch Berichte von *TripAdvisor* im Internet, anhand derer wir uns informieren könnten, wie unser Ziel aussieht oder was genau wir brauchen, wenn wir dort angelangt sind. Und diese Reise geht auch nicht an einen exotischen Platz, von dem wir nach ein paar Tagen oder Wochen zurückkeh-

ren; für diese Reise gibt es keine Rückfahrkarte. Hier geht es um eine völlig andere Reise. Wir reisen nicht nur einfach irgendwohin, an einen anderen Ort auf der Erde, sondern unsere Reise geht in eine andere Welt, die in unserem Alltag verborgen liegt – die Entscheidungen, die wir heute treffen, führen uns dorthin.

Gemeinsam rasen wir auf der Überholspur einer Autobahn entlang, die die Grenzen zwischen traditionellen Überzeugungen, Religionen und den Gewohnheiten der Vergangenheit überschreitet und uns auch über das hinaus trägt, was wir bisher für möglich gehalten haben. Und genau dies ist sozusagen unser Geleitbrief, der uns in die neue Welt bringt, die vor unseren Augen auftaucht.

## Unser Ziel

Ich kann nicht genau sagen, wie unser Ziel aussehen wird. Was passiert, wenn sich der Staub gelegt hat und wir schließlich lernen, uns an das sich verändernde Klima anzupassen, anstatt es kontrollieren zu wollen? Wenn neue, nachhaltige Wirtschaftsformen die zusammenbrechenden und versagenden Wirtschaftssysteme der Gegenwart ersetzen? Wenn wir die Technologie nutzen, die uns mit der benötigten Energie versorgt und nicht mehr die verheerenden Nebenwirkungen fossiler Brennstoffe aufweist?

Ich kann mir nur in meiner Fantasie vorstellen, wie unser Leben und die Welt dann aussehen würden. Und ich sehe einen besseren Ort für uns alle.

*Ich sehe eine Welt mit einem höheren Lebensstandard für alle Menschen, ohne dass sich viele mit einem geringeren Lebensstandard begnügen müssen, damit ein paar wenige einen hohen Standard genießen können.*

*Ich sehe eine Welt, in der es keinen Krieg mehr gibt und Kriegsdrohungen zur Lösung unserer Probleme keinen Sinn mehr ergeben.*

*Ich sehe eine Welt, in der unsere Bereitschaft zur Zusammenarbeit größer ist als die Angst, die derzeit zu gewalttätigem Wettstreit führt.*

*Und ich sehe das Umdenken, wodurch all das möglich wird.*



Doch Umdenken beginnt mit der Erkenntnis der Realitäten, denen wir ins Auge sehen müssen. Ein guter Ausgangspunkt ist die Anerkennung der Tatsache, dass wir in einer Zeit der Extreme leben.

## Eine Zeit der Extreme

Wir leben in einer Zeit, in der *Großes* zu erwarten ist – *große* Umwälzungen in der Welt und *große* Veränderungen in unserem Leben. Und eines möchte ich hier klarstellen: Die Extreme, von denen ich rede, müssen nicht unbedingt etwas Schlechtes sein; es sind einfach *große* Dinge, die derzeit sowohl in unserem Leben als auch in unserer Welt passieren. Auf die Gründe für diese Extreme wird in den nachfolgenden Kapiteln eingegangen. Das Wichtige dabei ist: Wir leben in einer seltenen Zeit des Übergangs!

Wir erleben die Entstehung einer neuen »Normalität«, und wie erfolgreich unser Übergang sein wird, hängt von zweierlei ab: *Erstens* von unserer Bereitschaft, die Veränderungen überhaupt anzuerkennen, und *zweitens* davon, wie wir lernen, uns an diese Veränderungen anzupassen. Unsere Kultur ist heute von Globalisierung geprägt – ob es nun um Arbeitsplätze, Geld, Märkte oder Rohstoffe geht. Und das heißt: Es ist inzwischen unmöglich, die Extreme der Welt und ihre Auswirkungen von unserem persönlichen Alltag zu trennen.

Die vom Klimawandel ausgelöste Krise ist ein gutes Beispiel für diese Zusammenhänge: Die veränderten weltweiten Wettermuster und die dadurch verursachten rekordverdächtigen Trockenperioden haben sich unmittelbar in höheren Preisen niedergeschlagen, die wir jeweils auf unseren heimischen Märkten für Lebensmittel zahlen. Die extreme Schuldenkrise und der wirtschaftliche Niedergang auf der anderen Seite des Planeten treiben die Benzinkosten und die Preise für Verkehrsmittel wie Busse, Züge und Taxis, die uns tagtäglich zur Arbeit bringen, in die Höhe. Aufgrund dieser und weiterer Extreme werden Unternehmenskredite nicht mehr so leicht vergeben, und die Zinsen auf unsere Geldanlagen und

Rentenversicherungen sind beispiellos niedrig. Der weltweite Konjunkturrückgang macht sich in den Gemeinden im Verlust von Arbeitsplätzen und Sozialleistungen bemerkbar.

Durch solche weltweiten Extreme kommt es in unserem Leben zu großen Veränderungen, die viele Ungewissheiten mit sich bringen. Doch eines ist ganz sicher: Unser Leben wandelt sich auf eine Weise, für die wir nicht gerüstet sind, und das in einer nie zuvor dagewesenen Geschwindigkeit.

## Der Schlüssel

Ich bin von Natur aus ein Optimist. Und ich sehe in unserem Leben auch viele gute Gründe für Optimismus. Doch ich bin auch ein Realist und gebe mich angesichts der Riesenarbeit, die die Geburt der neuen Welt der Zukunft mit sich bringt, keinerlei Illusionen hin. Damit wir die in unserem Leben auftretenden Herausforderungen meistern können, müssen wir uns als Erstes die so offensichtliche und doch schwierige Frage stellen: *Wie können wir diese Probleme angehen, wenn wir sie uns nicht ehrlich eingestehen?*

Unsere Bereitschaft, anzuerkennen, wie groß und umfassend dieser einfache Punkt ist, ist unabdingbar für mehr Resilienz in unserer Zeit der Extreme.

## Jeder von uns ist auf der Reise dabei

Es besteht ein großer Unterschied zwischen unseren Reisen der Vergangenheit und der großen Reise, auf der wir uns nun befinden: Wir können uns unsere Reisegefährten nicht auswählen. Und zwar aus einem ganz einfachen Grund: Jeder auf der Erde ist auf dieser Reise dabei! Niemand kann zurückgelassen werden. Unsere heutige Welt ist auf so vielen Ebenen miteinander verbunden und

vernetzt; eine Transformation in einem Teil der Welt zeigt sich auf jeden Fall auch in einem anderen Teil. Ich habe das selbst auf meinen Reisen zu einigen der entlegensten und isoliertesten Orte der Welt erlebt – beispielsweise in Tibet.

Nach einer Reihe von Pilgerreisen zu den Klöstern der tibetischen Hochebene sah ich im Jahr 2005 zum ersten Mal das gespenstische Leuchten der Mobiltelefone, die durch die Roben der Mönche und Nonnen hindurch die dunklen Nischen jahrhundertalter Gebäude erleuchteten. Für die Menschen, die in diesen abgeschiedenen Klöstern leben, ist diese vormals isolierte Welt jetzt auf dem Weg hin zur Vernetzung. Und dieser Weg mit den damit verbundenen Veränderungen geht mit der Aussicht einher, dass ihre Traditionen zukünftig nicht mehr dieselben sein werden wie zuvor.

## Eine Denkkrise

Wir müssen allerdings gar nicht bis nach Tibet fahren, um Beweise für die dramatischen Veränderungen in der Welt zu finden. Der Wandel zeigt sich überall, sowohl in der Funktionsweise der Welt als auch in dem, was *nicht mehr* funktioniert. Das Zeitalter der auf Erdöl bauenden Wirtschaft weicht beispielsweise einer neuen Wirtschaft, die auf saubereren und nachhaltigeren Energien beruht. Die zentrale Nahrungsmittelproduktion von unternehmensgeführten landwirtschaftlichen Großbetrieben, die sich jeweils auf der anderen Seite der Erde befinden, weicht der gesunden und nachhaltigen Produktion in kleinen landwirtschaftlichen Bauernhöfen, die die lokale Wirtschaft stärken. Das Anhäufen von Reichtum durch Industrien, die unseren Planeten zerstören, weicht sozialverträglichen Investitionsmodellen.

Und während die Welt der Vergangenheit nach und nach verschwindet und eine neue Welt entsteht, wird durch das Aufeinanderprallen des Neuen mit dem Alten eine weitere, noch größere Krise erkennbar, der wir alle ausgesetzt sind, über die jedoch in

den Medien nicht geschrieben bzw. diskutiert wird. Es ist eine stille Krise, die dem sprichwörtlichen Elefanten im Zimmer gleicht (engl. Sprichwort »The elephant in the room«): etwas, was zwar alle sehen, aber jeder ignoriert. *Die größte Krise, mit der wir in unserer Zeit der Extreme konfrontiert sind, ist wohl eine Krise des Denkens.* Und unser Denken ist ausschlaggebend dafür, wie wir mit den Bedürfnissen der neuen Welt umgehen.

Sie und ich stehen vor einer Aufgabe, die noch niemals an uns herangetragen worden ist. Wir sind gefordert, unser Denken über uns selbst und über unsere Beziehung zur Welt radikal zu verändern, und zwar schneller als jemals zuvor in der Menschheitsgeschichte.

Unsere Bereitschaft zum Umdenken über uns und die Welt ist für den Erfolg unserer Reise entscheidend. Und auch wenn wir uns sicherlich auf einer großen Reise befinden, so ist es dennoch nur ein kurzer Trip, denn die Welt, zu der wir reisen, ist bereits hier – jetzt in diesem Moment.

## Wir haben bereits die Lösungen

Glücklicherweise wurde die Technologie zur Meisterung unserer größten Herausforderungen bereits entwickelt. Die allergrößten Probleme, die wir uns überhaupt vorstellen können, sind schon gelöst! Die hoch entwickelten Grundlagen werden bereits verstanden. Es gibt sie bereits, hier und jetzt, wir haben sie schon zur Hand. Alles, was wir für diese neue Welt brauchen – eine Welt, in der Energie aus sauberen, reichlich vorhandenen Energiequellen generiert wird und allen Menschen weltweit zur Verfügung steht; eine Welt, in der es saubere, gesunde Nahrung für alle Menschen in Fülle gibt; eine Welt, in der jeder Mensch Zugang zu den Grundlagen hat, die ihm ein bequemes, sinnvolles Leben gewährleisten –, ist eine *Denkweise*, die in unserem Leben *dem* Raum gewährt, was bereits in der Welt existiert.

Sind wir bereit, uns auf ein Denken einzulassen, das diese Möglichkeiten als Prioritäten betrachtet? Lassen wir zu, dass die Wis-

senschaft, die uns die tiefsten Wahrheiten über unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen und zur Erde enthüllt, zum »Passierschein« für unsere Reise wird?

Dieses Buch soll helfen, genau diese Fragen zu beantworten.

## Das umfassende Bild

Beim Lesen der folgenden Seiten sollten Sie die hier aufgeführten fünf Fakten berücksichtigen:

**Fakt 1: Die Gegenwart ist anders.** Vom Zusammenbruch nationaler Wirtschaftssysteme über das Ende des sogenannten billigen Erdöls bis hin zum Klimawandel und der nicht mehr geltenden Überzeugung, dass wir unsere Differenzen durch Kriege lösen können, kommt es zu einem Aufeinandertreffen von Extremen, wie es die Menschheit noch niemals erlebt hat. Eben *weil* die Gegenwart anders ist, kann das Denken der Vergangenheit unsere Probleme nicht mehr lösen.

**Fakt 2: Ein Wendepunkt durch erfolgreiche Transformation kann den *Kippunkt* von Extremen ersetzen.** In der Natur gibt es immer einen Zeitpunkt, an dem jede Krise in eine Transformation und das bloße Überleben in einer Welt der Extreme in einen erfolgreichen Lebensstil umgewandelt werden kann. Das ist ein Wendepunkt. Ein solcher Wendepunkt taucht auf, wenn eine neue Kraft – eine Tatsache, eine Entdeckung, eine Erfahrung – die Art und Weise verändert, wie wir an etwas herangehen. *Wichtig dabei ist: Die Wendepunkte des Lebens können spontan erfolgen oder kreierte werden.*

**Fakt 3: Das Leben wird besser, *Resilienz* ist der Schlüssel dazu.** Vergessen wir dabei nicht: Es brechen in unserem Leben gerade nur *die* Lebens- und Denkgewohnheiten zusammen, die nicht mehr zukunftsfähig sind. Die persönliche Resilienz lässt Raum für

große Veränderungen im Leben und ist in unserer Zeit der Extreme unser stärkster Verbündeter.

**Fakt 4: Wir haben bereits neue Lösungen an der Hand.** Die Lösungen, die für die Schaffung von transformierenden Wendepunkten erforderlich sind, haben wir bereits an der Hand. Wir müssen das Rad nicht neu erfinden, sondern durch unser Denken die »Straße« erbauen, auf der dieses »Rad« der Lösungen rollen kann.

**Fakt 5: Die größte Krise ist am schwersten anzunehmen.** Das Einzige, was zwischen Krise und Transformation steht, ist sowohl den Wissenschaftlern als auch den Politikern und religiösen Oberhäuptern entgangen: die *Krise des Denkens*. Wir müssen eine Denkweise übernehmen, mit der wir die in unserem Leben bereits vorhandenen Lösungen akzeptieren können.

Diese fünf Fakten sind der Kern dessen, was uns bevorsteht, und der Schlüssel zum nächsten Schritt unserer persönlichen Transformation und der Transformation unserer Welt. Der erste entscheidende Schritt unserer Reise besteht in unserer *Resilienz – also unserer Fähigkeit, inmitten dieses monumentalen Wandels gut und erfolgreich zu leben*.

## Über dieses Buch

In den folgenden Kapiteln sind die Leser eingeladen, mich auf einer wahrhaftigen, auf Tatsachen basierenden Reise hin zu sehr realen Möglichkeiten zu begleiten.

Dabei geht es keineswegs um eine kitschige Beschreibung des Lebens, betrachtet durch die sprichwörtliche rosarote Brille. Vielmehr geht es um eine ehrliche Einschätzung der Realitäten, die bereits vor unserer Tür warten, und es geht um sinnvolle Strategien als Leitfaden für eine persönliche Entscheidungsfindung, wodurch sich alles verwandeln kann.

Auf den folgenden Seiten finden wir Antworten auf Fragen, die uns alle beschäftigen: *Was sind die Ursachen für die Extreme unserer Welt? Welche Bedeutung haben globale Extreme für unser Privatleben? Wie können wir unseren Alltag für uns und unsere Familien besser gestalten?*

Beim Lesen werden Sie fündig und entdecken ...

- Strategien, die wir auf der Stelle in unserem Leben umsetzen können, um dadurch transformative Wendepunkte zu kreieren;
- Schlüsselfaktoren für die Resilienz in Zeiten des Wandels für unsere Familie und die Gesellschaft;
- den Schlüssel zur erfolgreichen Anpassung unseres Denkens über Beruf, Karriere und Geld in einer transformierten Welt;
- die Tatsachen, die zu dieser Zeit der Extreme geführt haben;
- die Gründe, warum es möglich ist, allen Menschen einen höheren Lebensstandard, also ein sauberes, gesundes und nachhaltiges Leben zu ermöglichen.

Sie sollten wirklich von Anfang an wissen, was Sie von diesem Buch erwarten können, warum es geschrieben wurde, was es ist und was es nicht ist.

- *»Resilienz in Zeiten extremer Veränderung« ist kein wissenschaftliches Buch.* Ich stelle zwar neueste wissenschaftliche Erkenntnisse vor, die uns unsere Beziehung zur Welt und unsere auf Konditionierungen beruhenden Ansätze zur Lösungsfindung überdenken lassen, aber das Buch wurde nicht unter Einhaltung von Standards geschrieben, wie sie für ein wissenschaftliches Lehrbuch oder eine technische Zeitschrift vorgegeben sind.
- *Dies ist kein von Experten überprüfter Forschungsartikel.* Keines der Kapitel und keiner der Forschungsberichte wurden von einem zertifizierten Komitee oder Expertengremium geprüft, dessen Mitglieder die Welt durch die »Brille« ihres jeweiligen Forschungsgebietes betrachten (z.B. Physik,

Mathematik, Psychologie) und häufig eine einseitige Sichtweise haben.

- *Dieses Buch ist auf Basis fundierter Forschung geschrieben, und die Behauptungen sind gut dokumentiert.* Dabei ist die Sprache leserfreundlich und beschreibt Fallstudien, historische Aufzeichnungen und persönliche Erfahrungen so, dass wir ein neues Selbst- und Weltbild gewinnen können, das uns handlungsfähig macht.
- *Dieses Buch ist ein Beispiel dafür, was wir erreichen können, wenn wir die traditionelle Grenze zwischen Wissenschaft und Spiritualität überschreiten.* Die Entdeckungen des 20. Jahrhunderts aus den Bereichen der Biologie und den Geowissenschaften sowie der derzeitige soziale Umbruch werden zusammengebracht und bilden so einen Rahmen, in dem die dramatischen Veränderungen unserer Zeit eingeordnet werden können. Zugleich wird ein Kontext geschaffen, der uns hilft, mit diesen Veränderungen umzugehen.

## **Sind die Fakten auf dem Tisch, werden die Wahlmöglichkeiten offensichtlich**

Früher war unser Denken über uns selbst, unsere Gesellschaft, unsere Religion und unser Leben so ausgelegt, dass die Welt für uns einen Sinn ergab – geprägt von Geschichten, die unsere Familie und unsere Gesellschaft zu einem bestimmten Zeitpunkt als wahr akzeptiert hatten. Wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind und anerkennen, dass sich die Welt verändert, dann ist es auch sinnvoll, davon auszugehen, dass sich genauso unsere Geschichten verändern müssen.

Ich lade Sie, die Leserinnen und Leser, dazu ein, die in diesem Buch vorgestellten Fakten zu überdenken und dann herauszufin-



den, was sie für Sie persönlich bedeuten. Sprechen Sie darüber mit anderen Menschen, dann werden Sie entdecken, ob und wie sich Ihre Geschichte verändert.

Das Buch wurde mit einem Ziel geschrieben: uns bessere Entscheidungen für ein gutes, erfolgreiches Leben in einer neuen, transformierten und nachhaltigen Welt zu ermöglichen. Ich glaube, genau das Leben können wir leben, ohne die Traditionen unserer Kulturen und unser Erbe aufzugeben, die unsere Zeit in dieser Welt so bereichern. Der Schlüssel zu unserer Transformation liegt ganz einfach darin: Je besser wir uns selbst kennen, desto besser können wir eine weise Wahl und weise Entscheidungen treffen.

