

AUFBRUCH

maas

© Vanja Ueas

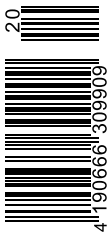
BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

No. 20

AUFBRUCH

Wie wollen
wir leben?

Los geht's mit frischen **Ideen**
für eine blühende **Zukunft!**



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

www.maas-mag.de



WIE INNEN SO AUSSEN

—
CHRISTINE PEHL

*Nachhaltig wirtschaften und leben beginnt
mit einem persönlichen Wandel*

Unser Handeln der letzten Jahrzehnte hat Folgen und wir spüren zunehmend die Auswirkungen: Klimawandel, Flüchtlingsströme, Volksbegehren zur Artenvielfalt, Diskussionen um ein bedingungsloses Grundeinkommen im Zusammenhang mit der Digitalisierung und vieles mehr. Zu einem guten und enkeltauglichen Leben gehört, dass wir ökonomischen Erfolg mit ökologischen Aspekten sozialverträglich vereinbaren und uns die langfristigen Auswirkungen unseres Handelns bewusst machen.

Wir sprechen viel vom Wandel, vor allem vom Wandel des Klimas. Doch geht es nicht nur um

das Klima im außen, vor allem unser inneres Klima ist es, das sich auf unser Handeln auswirkt und somit auch auf das äußere Klima Einfluss nimmt. Die Entwicklung dreht sich verstärkt um den persönlichen Wandel – nachhaltig mit den eigenen Ressourcen umzugehen und das innere Klima zu stärken. Wichtig sind Werte und ein sinnerfülltes Leben, um Halt und Orientierung zu erfahren. Doch derzeit nehmen psychische Erkrankungen und Erschöpfung stark zu, weil die innere Klärung vernachlässigt wird. Die Frage nach dem Sinn im eigenen Tun tritt häufig zu spät auf.

ES GEHT UM MEHR ALS DEN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK

Im Zusammenhang mit Nachhaltigkeit geht es Unternehmen meist um Themen wie den ökologischen Fußabdruck, die Einsparung von Ressourcen oder die transparente Darstellung der Lieferkette, was im Hinblick auf den ökologischen Wandel absolut wichtige Themen sind. Entscheidend ist jedoch das Mensch-Sein, das häufig eine eher untergeordnete Rolle in diesem Diskurs spielt. Es ist essenziell, dass Unternehmen Sinn- und Wertefragen bewusst beleuchten, um daraus resultierend nachhaltiger zu agieren. „Wie innen so außen“ kann somit auch auf Unternehmen ausgelegt werden. Es geht dabei um zwei Kernfragen:

- 1. Wie kann Wert geschöpft und*
- 2. wie können gesellschaftliche Herausforderungen gelöst werden?*

Im Art. 151, Absatz 1 der Bayerischen Verfassung steht: »Die gesamte wirtschaftliche Tätigkeit dient dem Gemeinwohl, insbesondere der Gewährleistung eines menschenwürdigen Daseins [...].« Hier wird explizit auf das Gemeinwohl und auf die Wertschätzung des Menschen eingegangen. In eine ähnliche Richtung geht auch die These von Prof. Dr. Uwe Schneidewind, ein ausgewiesener Experte für Innovationsmanagement und Nachhaltigkeit mit einer Professur an der Bergischen Universität Wuppertal. Er schreibt in seinem Buch Die Große Transformation:

»Unternehmen, die für die Gesellschaft empfunden mehr Schaden als Nutzen bringen, werden auf Dauer Existenzprobleme haben«.

Nachhaltiges, erfolgreiches Wirtschaften wird gelingen, wenn Unternehmen eine wertschätzende Unternehmenskultur mit einem sinnvollen Kerngeschäft verbinden. Mitarbeiter und vor allem junge Menschen möchten sich mit den gelebten Werten einer Organisation identifizieren können und die eigenen Talente in das Unternehmen einbringen. Um ihr Leitbild, ihre

Unternehmenskultur, somit die Basis des Unternehmens zu definieren, dürfen sich Organisationen fragen:

*• **Wozu dient meine Unternehmung?**
Sinn gibt Halt – NachHALTigkeit, auch bei Konjunkturschwankungen verhilft er zu DurchHALTevermögen.*

*• **Was sind unsere Werte?**
Werte ergeben Klarheit im Inneren und wirken nachhaltig nach außen.*

ZWISCHEN EXPANSION UND BEGRENZUNG

Die Expansion liegt mehr im Geistigen: Welche Ideen entwickeln wir für die Zukunft? Dazu ist neues Denken gefragt, weil wir die aktuellen Herausforderungen nicht mit alten Ansätzen lösen können. Die Begrenzung bzw. Konzentration liegt im täglichen Handeln, z. B. durch bewusstes Einkaufen in der Region, das Vermeiden unnötiger Flugreisen, weniger Plastik und vieles mehr. Diese Haltung darf in der Gesellschaft weiter verstärkt werden, um ein neues Bewusstsein zu fördern. Das individuelle Handeln im Mikrokosmos hat Auswirkungen und zieht immer größere Kreise ins System.

Unser Bewusstsein wird durch verschiedene Einflüsse sensibilisiert, zum Beispiel durch Weltgipfel, die Schülerdemonstrationen, durch eine Ansprache von Papst Franziskus mit der Metapher »die Sorge um das gemeinsame Haus« oder Nachrichten über Klimafolgen und Menschenrechtsverletzungen. Diese Bilder verstärken und fördern die Wahrnehmung von derzeitigen und auch zukünftigen Herausforderungen. In der Wirtschaftspsychologie lautet die hoffnungsfrohe These, dass jede Generation ihre Lösungen auf die gegebenen Umstände findet. Während der Kriegszeit hieß es zu überleben, in der Nachkriegszeit wurde der enorme Wirtschaftsaufbau angekurbelt und heute ist vor allem für die junge Generation Wohlstand normal und sie stellt sich zunehmend den Fragen unserer Zeit.

DENKE GLOBAL – HANDLE LOKAL

Global zu denken, das große Ganze im Blick zu haben und lokal zu handeln, ist eine Herausforderung für die Menschen. Das Regionale ist uns entwicklungsgeschichtlich vertraut, die Sorge um die Familie, die Sippe und das Dorf, aber was heißt das für unsere globale Verantwortung und wie wird sie im Bewusstsein verankert? Prof. Uwe Schneidewind sagt dazu:

»Wenn wir wollen, dass es uns weiterhin hier in der Region gut geht, dann muss uns auch ›der kleine philippinische Junge‹ wichtig sein – das eine ist ohne das andere nicht mehr zu haben.« Diese Haltung ist neu für uns und verlangt einen erweiterten Blickwinkel. Früher war Sommerzeit Erdbeerzeit. Heute sind Import-Erdbeeren im Handel das ganze Jahr über erhältlich wie das meiste Obst und Gemüse. Doch auch heute noch ist es sinnvoll, Erdbeeren saisonal und regional zu beziehen. Erhöhte Schadstoffbelastung durch Chemikalien und Kunstdünger, enormer Wasserverbrauch, der die Böden vertrocknen und veröden lässt, hoher Verbrauch von Energie durch den langen, gekühlten Transport und dazu kritische Arbeitsbedingungen, die keineswegs den Geschmack versüßen. Wenn vor dem Obstregal diese Fakten im Bewusstsein angekommen sind, dann könnte der Verzicht auf die Erdbeeren im Winter ein Leichtes sein und die Vorfreude auf das sommerliche Erleben beginnen.

WERT, PREIS UND FOLGEKOSTEN

Ein weiterer Baustein in der Nachhaltigkeitsfrage ist der eigentliche Wert des Produkts. Preis und Wert können große Differenzen in beide Richtungen aufweisen. Vor allem im Lebensmittelbereich wird gerne gespart und die Folgekosten sind nicht miteinkalkuliert. So nehmen wir zum Beispiel den dramatischen Wasser- und Landverbrauch für billiges Obst und Gemüse aus Spanien, unter dem ganze Regionen leiden, in Kauf und die Auswirkungen reichen bis in die nachfolgende Generation. Die Wertigkeit von guten Lebensmitteln, die sich direkt auf unsere Gesundheit auswirkt, wird oftmals nicht richtig eingeschätzt. Ironischerweise ganz im Gegensatz zum Preis von Gegenständen

oder Marken, die reinen Status oder Wohlstand ausdrücken. Wer sich regional und bewusst ernährt, tut Gutes für die Umwelt und sich selbst. Eine Alternative zum Supermarkt bietet zum Beispiel die ›Rollende Gemüsekiste‹ (Liefergebiet: Augsburg, Ulm, Fürstenfeldbruck und Umland). Sie bringt Bioprodukte von Bauern aus dem Landkreis an die Haustüre mit der Haltung »So nah wie möglich, so weit wie nötig«. Annabell Hummel, Nachhaltigkeitsreferentin bei der Regio Augsburg Wirtschaft GmbH berichtet: »Die Gemüsekiste hat für mich einen anderen Wert, ich schätze das Produkt, habe es gerne in der Hand, genieße es mit allen Sinnen, es schmeckt besser und ich würde es nicht so leicht wegwerfen wie ein ›Billigprodukt‹.«

NACH INNEN SCHAUEN

Wir haben über die Wertigkeit von Produkten gesprochen. Wie sieht es mit unseren inneren Werten aus? Wie können wir Halt und Orientierung in einer komplexen Welt finden? Wer lernt, mit sich selbst gut und wertschätzend umzugehen, wird auch mit seiner Umwelt achtsam und verantwortungsvoll sein. In diesem Feld ist ein Umdenken nötig, denn wir haben in unserem Bildungswesen kein Handwerkszeug für innere Klärung bekommen.



Ein Beispiel: Man wacht morgens auf und fühlt sich nicht wohl. Das können Gefühle wie Angst oder Ohnmacht sein. Nun haben viele Menschen nicht gelernt, konstruktiv damit umzugehen. Im Gegenteil, wir verdrängen, schauen im wahrsten Sinne fern anstatt nach innen. Häufig entstehen weitere Ablenkungsmanöver wie exzessiver Sport, ruheloses Arbeiten oder auch die Einnahme von Aufputzmitteln. Wir wissen oftmals nicht, wie wir gut für uns selber sorgen können, unsere inneren Zustände klären und herausfinden, was für uns sinnhaft ist. Das zeigt sich auch in der massiven Zunahme psychischer Erkrankungen wie Depression oder Burn-out.

SCHRITTE ZUR INNEREN UND ÄUSSEREN BALANCE

[1] In die Stille gehen — Zeit mit sich selbst
Der erste Schritt besteht darin, jeden Tag eine Zeit der Stille mit sich selbst einzuplanen. Wir sind »schnell mal« auf Facebook oder anderen digitalen Plattformen – nimm dir stattdessen Raum für dich selbst. Wie fühlt sich der Körper an? Welche Gedanken und Emotionen kommen auf?

Es reichen 5–10 Minuten, um wahrzunehmen, wie es dir geht und was sich in dir zeigt. Der Weg in die Stille tut gut und bringt innere Zentrierung.

[2] Heilsame Reduktion — Weniger ist mehr
Was kannst du in deinem Leben weglassen? Gerümpel im Keller und Altlasten im Büroschrank, unsinnige Gewohnheiten oder überholte Einstellungen? Sogenannte »Verpflichtungen«, die vielleicht gar keine sind? Ziel ist es, freie Räume zu schaffen. Es lohnt sich zu hinterfragen, wie ich meine wertvolle Lebenszeit verbringe.

[3] Sinn, Freude und Genuss finden
Die frei gewordenen Räume können mit neuen Inhalten gefüllt werden, die für dich persönlich Sinn stiften oder einfach Freude und Genuss bringen. Hilfreich ist, eine kleine Liste mit Punkten zu erstellen, die einem wirklich, wirklich wichtig sind.

Beim Ausprobieren der drei Schritte empfehle ich auch die eigenen Einstellungen zu hinterfragen. Wenn ich denke, das Leben ist hart, dann löst diese Haltung Enge aus – ein klares Anzeichen, dass es kein lebensbejahender Gedanke ist. Es bringt viel, solche Denkmuster zu ersetzen. Statt »Das Leben ist hart« die Einstellung »Das Leben bietet mir viele Chancen« zu wählen. Unsere Haltung spiegelt sich in den Ereignissen unseres Lebens wider. Wähle bewusst und Sorge gut für dich. Damit bist du auch eine Bereicherung für dein Umfeld.

—
Text von Katharina Kerschl nach einem Vortrag von Christine Pehl »Die innere und äußere Nach-HALT-igkeit – Impulse für die Region«.



Christine Pehl unterstützt als Business Coach Organisationen, die sich werteorientiert entwickeln möchten. Sie ist Dozentin an Hochschulen, leitet Seminare und hält Vorträge über werteorientierte Unternehmensführung und Corporate Social Responsibility (CSR) und ist Gründungsmitglied des Augsburger Sozialunternehmens Papilio, zur Stärkung sozial-emotionaler Kompetenz in jungen Jahren.

www.pehl-beratung.de