

„Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein“

Über psychische Ressourcen für einen Wandel.
Und über Resonanz als Antwort auf Entfremdung.

Fragen

Warum hat sich so wenig verändert, obwohl wir seit Langem wissen, was falsch läuft?

Wie können wir einen kulturellen Wandel hin zu einer sozial und ökologisch gerechten Gesellschaft strategisch adressieren?

Ein erfülltes Leben ...

Wir häufen Ressourcen an, um mehr Welt in Reichweite zu bringen.

Konkurrenz und Wettbewerb werden dabei zum dominierenden Prinzip für die Verteilung von Ressourcen.

Der Effekt: Selbstoptimierung und ein immer schnelleres Leben, aber nicht zwingend das gute Leben.

how to THINK FASTER

by Anna Vital

say, "Yes, and..."
- first principle of improv comedy

relax your jaw,
your mouth may talk on its own - body intelligence

if the other side is silent, let the silence be,
don't feel like you have to fill in

repeat something several times while you are thinking

work with the 1st thought that comes to mind - it is there for a reason

listen to your gut, it thinks faster than your brain

visualize your knee jerk, now produce a "mind jerk"

follow the least effort principle




how to FIT IN MORE FITNESS

set goals set goals
set goals set goals
set goals set goals
set goals set goals

10 TIPS FOR GETTING MORE DONE EVERY SINGLE DAY

The Daily
LivingWellSpendingLess.com
Make Bed
y Master Bed
brush toilet

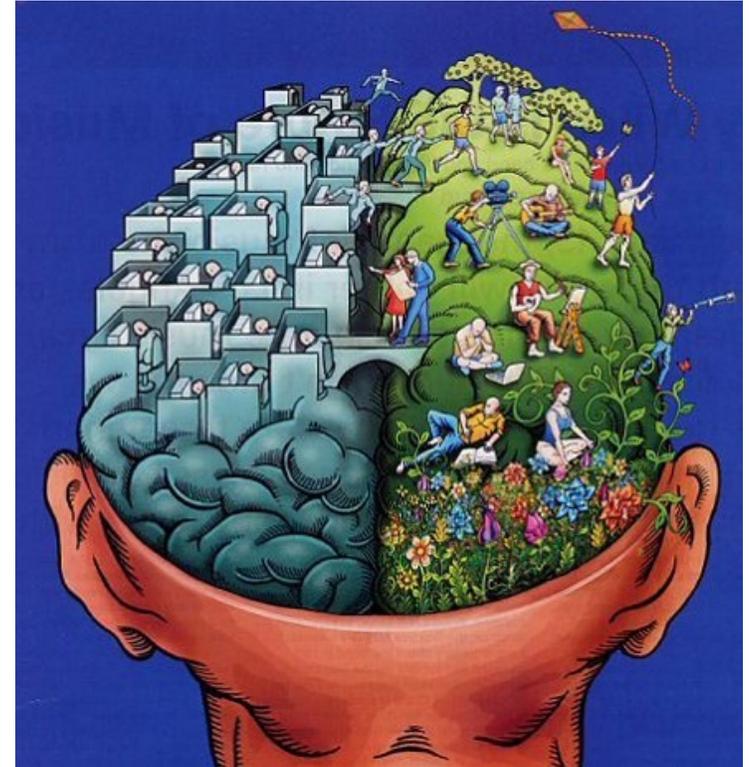


„Resonanz bleibt das Versprechen der Moderne,
Entfremdung aber ist ihre Realität.“

Hartmut Rosa

Auf dem Weg in eine Postwachstumsgesellschaft

- experimentieren und tägliche Routinen ändern
- neue, positive Geschichten erzählen
- hilfreiche Ressourcen fördern
- Resonanzöasen ausbauen
- selbst denken und kritisch reflektieren



CC BY TZA

„Il s'agit là d'une véritable décolonisation de notre imaginaire et d'une déséconomisation des esprits nécessaires pour changer vraiment le monde avant que le changement du monde ne nous y condamne dans la douleur.“

„Es handelt sich um eine wahrhafte Dekolonisierung unserer Phantasie und eine De-Ökonomisierung unseres Geistes, um wirklich die Welt zu verändern, bevor die Änderung der Welt uns zu Schmerz verurteilt.“

Serge Latouche

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen,
durch die sie entstanden sind.“

Albert Einstein

Psychische Ressourcen nach Hunecke

Menschen,

die genießen können,

die sich selbst annehmen,

die davon überzeugt sind, selber etwas bewirken zu können,

die eine achtsame Haltung einnehmen,

die Sinngebungsprozesse durchlaufen,

die ihr Handeln solidarisch ausrichten,

Genussfähigkeit

Selbstakzeptanz

Selbstwirksamkeit

Achtsamkeit

Sinngebung

Solidarität

...unterstützen einen Wandel in Richtung Postwachstum.

Die Steigerungslogik des Guten: mehr Yoga, mehr Muße, mehr Meditation!



CC BY Taro Taylor

Resonanz – im Einklang mit der Welt

Auf einen Blick

These 1:

Die Versprechungen der Moderne treiben uns zu einer immer schnelleren Akkumulation von Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu haben; statt einem guten Leben verhaften wir so in der kapitalistischen Logik des „je mehr, desto besser“.

These 2:

Um uns aus diesen Mustern zu befreien, können Ressourcen wie Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität hilfreich sein. Und eigenständiges, kritisches Denken und Reflektieren.

These 3:

Strategien alleine reichen nicht aus. Die Art und Weise, wie wir uns die Welt aneignen, ist entscheidend – wenn Beschleunigung das Problem ist, ist Resonanz vielleicht die Antwort.

Fragen? Diskussion!

Welche Momente aus deinem Leben findest du in der Theorie wieder?
Was hältst du für hilfreich, anwendbar im täglichen Leben?

Quellen

Bröckling, Ulrich (2007): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform.

Bude, Heinz: Gesellschaft der Angst. Hamburg 2014.

Fromm, Erich (1976): Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft.

Hunecke, Marcel (2013): Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften.

Latouche, Serge (2003): Décoloniser l'imaginaire. La Pensée créative contre l'économie de l'absurde.

Levine, Robert (1997): Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen.

Rosa, Hartmut (2005): Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne.

Rosa, Hartmut (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung.

Weber, Max (1934): Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus.

Welzer, Harald (2011): Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt & in die Seelen kam.

Welzer, Harald (2013): Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand.

...und viele andere Inspirationen.

Bildnachweise

„How to think faster“: Funders and Founders

Red Bull Energy Drink: Itisim (CC BY-SA 4.0)

„Set Goals“: Katie Malloy/Stocklovely (CC0)

„10 Tips for getting more done every day“: Livingwellspendingless.com

„How to fit in more fitness“: Livingwellspendingless.com

„The perfect body“: Johnny Silvercloud (CC BY-SA 2.0)

Geteiltes Gehirn: TZA (CC BY-NC 2.0)

Yoga at Bondi Beach: Taro Taylor (CC BY 2.0)

Sonnenuntergang: Fir0002 (CC BY-SA 3.0)