

# Stell dir vor, wir alle würden morgen aufwachen und uns lieben.

von Susann Surber



Jede\*r würde seinen Körper lieben. Wie viele Anti-Falten und Anti-Cellulite-Cremes, wie viel Make-Up, wie viel Kleidung, würden im Laden liegen bleiben – und bald weniger produziert werden? Wie würde sich dein Lebensgefühl verändern, wenn du Kosmetik nicht mehr nutzen würdest, um deine gefühlte Hässlichkeit zu übertünchen – sondern um deine leuchtende Schönheit noch mehr hervorzuheben? Wie würde sich dein Fitnessprogramm ändern, wenn du wüsstest, dass du nackt gut aussiehst – und du einfach nur deinem Körper etwas Gutes tun willst?

Stell dir vor, wir würden auch unsere Persönlichkeit lieben – mit all ihren Facetten. Wir wüssten:

*„Genau so, wie ich bin, bin ich gut genug.“*

Wir müssten niemandem mehr vermitteln, wie schlau, attraktiv und erfolgreich wir sind, um Wertschätzung von außen zu erhaschen – denn wir ruhen ja bereits in uns. Wie hoch wäre in einer solchen Welt die Burnout-Rate? Wie viele große Autos, Uhren, Smartphones, andere Gadgets und Statussymbole würden wir noch kaufen?

Und stell dir vor, wir würden einander mit Respekt und Freundlichkeit begegnen, ja vielleicht sogar mit Mitgefühl und Liebe. Unbekannte würden einander anlächeln, wenn sich ihre Augen kreuzen, statt beschämt wegzuschauen oder Grimassen zu ziehen. Wir könnten uns sagen, was wir aneinander mögen und schätzen – unserer Familie, unseren Freunden, Kollegen, ja sogar Unbekannten. Wir könnten einander zuhören und helfen, statt Angst vor einer anderen Hautfarbe, Religion, Herkunft oder Gesellschaftsschicht zu haben.

Beim Sex könnten wir uns wirklich aufeinander einlassen, einander im biblischen Sinne „erkennen“. Wir könnten neue Höhen von Liebe und Lebensenergie erreichen, statt einander für eine kurze Befriedigung und Bestätigung zu benutzen.

Und wir würden nicht nur uns Menschen, als „Krone der Schöpfung“, sondern die ganze Erde, mit all ihren Tieren und Pflanzen, lieben, ehren und schützen. Wir würden erkennen, dass wir mit allen und allem verbunden sind – **und dass der Individualismus unserer jetzigen Zeit eine Illusion ist.**

**Ja, all das ist eine Utopie.**

Und auch ich lebe in dieser Welt, ich lese die Nachrichten, spreche mit vielen Menschen und weiß, wie weit wir davon entfernt sind. Und da ich seit einigen Jahren auf dem Weg zu dieser Vision bin weiß ich auch, dass viele Ansprüche unmenschlich hoch, ja: zu idealistisch sind.

Zumindest wenn man wie ich in unserer Leistungs- und Nie-genug-Gesellschaft aufgewachsen ist.

Denn je mehr wir uns der ganzen Breite und Tiefe unserer menschlichen Gefühle öffnen, desto mehr werden wir spüren, dass wir trotz aller Selbstliebe- und Mitgeföhls-Vorsätze auch Tage haben, an denen uns beides einfach nicht gelingen will. Dass Schicksalsschläge auf uns einprasseln, die uns erst einmal völlig aus unserer Mitte reißen. Dass eigentlich nie alles gut ist. Und gerade dann ist es wundervoll, sich auch dem hinzugeben, sich von einem liebevollen Umfeld Unterstützung zu holen und zu wissen: auch das geht vorüber.

Aber ich schweife ab. Denn eigentlich wollte ich ja über die Klimakrise sprechen.

### **Der größte CO2-Block des Durchschnittsdeutschen**

Als ich vor einigen Wochen meinen CO2-Abdruck berechnete (<https://uba.co2-rechner.de>), gab es einen Punkt, der mich wirklich überraschte: der größte Block des Durchschnittsdeutschen – und damit auch dessen größtes Einsparpotenzial. Das Überraschende war: keiner redet darüber. Denn dieser größte Block ist nicht der Stromverbrauch, oder das Fliegen und Autofahren, oder eine fleischhaltige/-lose Ernährung. Was nicht heißen soll, dass CO2-Einsparungen in diesen Bereichen nicht genauso begrüßenswert wären.

*Der wirklich größte Block ist der „Sonstige Konsum“ – mit 39% des CO2-Abdrucks des Durchschnittsdeutschen.*

In diesen Block fallen z.B. Kleidung, Elektronik, Drogerieartikel, Hotelübernachtungen, Freizeitaktivitäten. Denn all diese Artikel brauchen Ressourcen, um hergestellt und transportiert zu werden. Ganz zu schweigen von den miserablen Arbeitsbedingungen, unter denen dies oft geschieht.

### **Was hat das nun mit Liebe zu tun?**

Viele dieser Artikel kaufen wir, um unser Urbedürfnis nach Verbindung zu befriedigen. In unserer Jäger- und Sammler-Vergangenheit bekamen wir diese eher, wenn wir mehr sammeln oder erlegen konnten. Heute aber haben wir (zumindest im deutschsprachigen Raum) alles im Überfluss und das Jagen und Sammeln ist zum Zeitvertreib geworden. Der ursprüngliche Überlebensvorteil des Mehr-Essen-Findens-und-Erlegens wurde umgewandelt in eine sinnbefreite Sehnsucht nach MEHR.

*Mehr Besitz, mehr Macht, mehr Status, mehr äußere Schönheit  
= mehr Ansehen, mehr Verbindungen, mehr Sex?*

So gaukelt es uns die Werbung vor – und treibt damit die Konsummaschinerie an (denn ja: unsere gesamte Gesellschaft beruht auf der Idee grenzenlosen Wirtschaftswachstums). Es werden immer neue Produkte entwickelt und uns auf immer mehr Ebenen suggeriert, nicht gut genug zu sein, damit wir diese kaufen. Jedes Jahr ein neues Smartphone, um mithalten zu können. Das 20. Kleid, um vielleicht darin doch etwas besser auszusehen als im 19. Die neue Faltencreme, um zu vertuschen, dass wir Lebenserfahrung gesammelt haben. Das Vaginaöl, damit auch unsere Schamhaare endlich geschmeidig sind. Auch die Coaching- und Spiri-Industrie macht mit: Befreie dich von deinen negativen Glaubenssätzen, um erfolgreicher zu werden! Entwickle dich und erwache, um endlich deinen Seelenpartner zu finden! Schwinge dich zum nächsten Orgasmus-Level empor und fühle dich wie eine Göttin! Und weil all diese Glückserfahrungen nur kurz anhalten, sind wir schon bald auf der Suche nach dem nächsten Kick.

Und versteh mich nicht falsch: ich verurteile niemanden, der so handelt. Denn ich kenne dieses Hamsterrad selbst sehr gut. Endlose Arbeitstage, um allen Anforderungen gerecht zu werden und vielleicht ein wenig Wertschätzung und Aufstieg zu erhaschen. Der Stress, jeden Tag perfekt gestylt und in einem anderen Outfit als am Vortag im Büro zu erscheinen – und zu verdecken, wie müde du eigentlich bist. Der Rausch nach dem Wochenend-Shopping – im grauen Alltag manchmal die einzige Freude, die noch bleibt. Die Notwendigkeit, deinen gutbezahlten Job zu behalten, um dir diesen Lifestyle leisten zu können. Und die immer mal wieder anklopfende Frage:

*„Wozu das alles?“*

Oder auch das Verlangen nach noch mehr Erwachen, noch mehr Bewusstsein. Das Hoppen von einem Workshop, einer Session, einer Grenzerfahrung zur nächsten. Bis sich auch hier wieder die Frage stellt: „Wozu das alles?“ Und bis sich die Erkenntnis sich einstellt:

*Das Erwachen, genauso wie den Orgasmus, kann man nicht erzwingen.*

Sie sind eine Gnade, die wir einladen und denen wir Weg frei machen können. Indem wir anfangen, uns so zu akzeptieren, wie wir jetzt gerade sind. Indem wir Liebe, Freude und Frieden in uns jeden Tag wachsen lassen.

### **Wie können wir nun also diesen Block minimieren?**

Zunächst einmal ganz praktisch: durch bewussteren Konsum. Sprich: statt Impulskäufen frage dich, ob du ein neues Produkt wirklich brauchst – und warte einige Tage, bevor du es kaufst. Wenn du es dann noch willst, schau, ob du es z.B. von Freunden, über ebay, rebuy oder 2nd-Hand-Läden gebraucht erwerben kannst. Und dann: nutze es, so lang es geht, oder gib es (z.B. in Kleiderkreiseln) an Freunde weiter. Je länger wir etwas verwenden, desto mehr lohnen sich die dafür aufgewendeten Ressourcen. Auch das Teilen selten genutzter Gegenstände kann den Ressourcenverbrauch enorm senken – denn was nützt ein Auto, das 23 Stunden am Tag rumsteht, oder ein Rasenmäher, der nur alle 4 Wochen benutzt wird?

Auch im Coaching-und-Workshop-Bereich kannst du dich fragen: brauche ich das, um mich weiterzuentwickeln? Spüre ich, dass das der nächste Schritt auf meinem Weg ist, dass es mich ruft? Oder folge ich einfach dem neuesten Hype?

Und wie kompensieren wir die ausgefallenen Dopamin-Kicks? Die Antworten darauf sind so individuell wie wir Menschen, doch eine Möglichkeit wäre:

*Befriedige dein Bedürfnis nach Verbindung direkt.*

Triff dich mit Freunden. Verbinde dich bei einem Spaziergang oder beim Gärtnern mit der Natur. Verbringe Zeit allein und lerne, dich anzunehmen. Lass dich wirklich auf eine romantische Beziehung. Lerne, dich mit allen und allem verbunden zu fühlen und zu lieben.

*Freu dich auf das Abenteuer, die Liebe wiederzuentdecken.*

Quelle: <https://bewusstesliebesleben.de/liebe-klimakrise/>