Zur Person: Frauke Hahn. Sie ist Pädagogin, Kunst- und Musiklehrerin und Gründerin des Zentrum Gutes Leben.

Gutes Leben für alle

Interview mit Frauke Hahn und Lena Seyfried vom Zentrum Gutes Leben in der Südpfalz

Von Hubert Mathes

Gutes Leben, gut Leben: Was ist das für Sie? Die Antworten fallen individuell aus. Aber gut leben kann niemand für sich ganz allein. Gutes Leben geht im Netz mit anderen, mit der Schöpfung. Und – Menschen können gutes Leben lernen.

Gutes Leben, gut leben – was heißt das für Sie persönlich, Frauke?
Für mich heißt es, dem eigenen Ruf zu folgen, die innere Stimme zu hören. Im Einklang mit dem Großen Ganzen zu leben. In guter achtsamer Verbindung mit mir, anderen Menschen und allem Leben auf der Erde zu sein. In meine Lebendigkeit zu kommen, mich weiterzuentwickeln, meine Potentiale und Visionen in die Welt zu bringen – und andere dabei zu unterstützen.

Gibt es etwas, was bei (fast) allen Menschen auf dem Zettel stehen würde, wenn sie die Bedingungen für ein „Gutes Leben" aufschreiben müssten?
Von Kindern und Jugendlichen werden – neben Konsumartikeln – „Familie" und „Freunde" sehr häufig genannt. Spätestens bei der Frage „Was benötige ich am dringendsten, wenn ich auf eine einsame Insel fahre?" wird deutlich, was ich haben möchte und was ich wirklich brauche. Es macht auch einen Unterschied, ob ich das „Gute Leben" nur auf mich beziehe oder ob ich nach der Schnittmenge des „Guten Lebens" für mich, für andere Menschen und für den Planeten Erde suche.

Da knüpft meine nächste Frage an: Gutes Leben ist für Sie auf jeden Fall eingebettet in der gesamten Schöpfung, also im Miteinander von Menschen, Tieren, Pflanzen, oder?
Ja genau. Bei dem Ansatz der Indigenen aus Südamerika, dem „Buen Vivir", welches in Ecuador und Bolivien sogar in der Verfassung verankert wurde, gibt es keine Trennung von Natur und Mensch. Die Natur wird über „Pachamama", die Erdmutter, die alles Leben schenkt und nährt, geehrt. Die Bedeutung der Natur hängt nicht von ihrem Nutzen für den Menschen ab. Auch die Wirtschaft dient – wie alle anderen Bereiche – dem obersten Ziel: ein „Gutes Leben für alle".

> *„Für uns ist das »Buen Vivir« die Frage nach einem guten Lebensstil in Harmonie mit der Natur und einem Leben in Respekt vor den Anderen, nicht nur den Menschen, sondern mit der Umwelt, den Tieren, die eine Einheit mit uns bilden."*
>
> Humberto Cholango, Landwirt, Politiker und Vertreter des Indigenenverbandes CONAIE in Ecuador

Wie könnte eine Art des Miteinanders aussehen, das uns zufriedener und glücklicher macht?
Ich bin mir sicher, dass wir viel zufriedener und glücklicher werden, wenn wir unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen Menschen verbessern.

Wenn wir anstelle funktionaler Beziehungen, resonanten Beziehungen wieder mehr Raum geben. Wenn wir uns wieder als „ganze Menschen“ (im Sinne von Frederic Laloux) zeigen, statt uns in unseren eher „männlich intellektuellen“ – beruflich – und „emotional weiblichen Teil“ – privat – zu teilen. Wenn wir unsere Bedürfnisse und Grenzen offen legen. Wenn wir – wie Vivian Dittmar vorschlägt – neben der Ratio und Absicht auch die Intuition, Inspiration und Herzintelligenz selbstverständlich als „Intelligenzen“ einbeziehen. Wenn Entscheidungen nicht in erster Linie hierarchisch oder nach dem Mehrheitsprinzip getroffen, sondern unterschiedliche Meinungen und Perspektiven während des Entscheidungsprozesses – z.B. durch soziokratische Verfahren – bewusst einbezogen werden.

Mitten im Fluss einer Wandelzeit – so haben Sie auf Ihrer Homepage die aktuelle Situation formuliert. Wo sind wir jetzt angekommen? Wo sehen Sie die größten Herausforderungen?

Die größte Herausforderung und zugleich Chance zur Veränderung sehe ich in der aktuellen Polarisierung. Mein Eindruck ist, dass sich viele Menschen – einige aus Angst und Sicherheitsbedürfnissen, andere, weil sie sich als Opfer gesellschaftlicher Entwicklungen fühlen – Meinungen anschließen, die sehr eng sind. Ich wünsche mir, dass wir Meinungsvielfalt als Potential sehen und Räume für einen unaufgeregten, herzbasierten Austausch schaffen. Dass wir uns wieder als kreative Schöpferwesen begreifen und (gemeinsam) eine Kultur des Vertrauens und der Liebe entwickeln. Das setzt jedoch voraus, dass wir uns zunächst unserer eigenen Themen bewusst werden, dass wir unsere individuellen und kollektiven Traumata heilen und so, anstelle Unsicherheiten nach außen zu projizieren, Sicherheit in uns selbst – in Verbindung mit unserem Höheren Selbst und der geistigen Welt – finden. Dafür brauchen wir vertrauensvolle Beziehungen und Heilungsräume.

Was muss sich wandeln? Sehen Sie in der jetzigen Krise auch Ansätze für positive Veränderung?

Der Wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen hat bereits vor über zehn Jahren in einer Studie festgestellt, dass es für eine klimafreundliche und ressourcenschonende Lebensweise einer Abkehr von den bekannten Lösungswegen in allen gesellschaftlichen Bereichen (Politik, Wirtschaft, privater Konsum etc.) bedarf. Entwicklung und Fortschritt müssen neu definiert und neue Formen des Zusammenlebens und Wirtschaftens ermöglicht werden – zugunsten eines veränderten Verhältnisses zwischen Mensch

▲ In einem Bauwagen im Pfälzerwald hat das Zentrum Gutes Leben sein Büro.

Fotos: Zentrum Gutes Leben (2)

und Natur – im Sinne des Ansatzes des Buen Vivir. Diese Schlussfolgerung teile ich. Sowie auch, dass die Bildung eine Schlüsselrolle bei der sozial-ökologischen Transformation inne hat. Als Bildungsengagierte liegt mir eine radikale Transformation des Bildungssystems am Herzen. „Radikal“ – von lateinisch „radix“ – meine ich im Sinne von grundlegend, „an der Wurzel packen“. Positiver Rückenwind kommt dabei unter anderem durch das vor zwei Jahren verabschiedete UNESCO-Programm „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE 2030), welches darauf zielt, Menschen zum individuellen und gemeinsamen transformativen (also auch strukturverändernden Handeln) zu befähigen.

Was stärkt Ihre Hoffnung, dass wir diesen sozial-ökologischen Wandel schaffen?
Ich nehme wahr, dass derzeit sehr viele Menschen – beispielsweise aus dem Bildungsbereich – ihr Leben, ihre berufliche Tätigkeit überdenken. Ich glaube, dies hängt auch mit der Verletzbarkeit des Lebens zusammen, welche für viele von uns aktuell deutlicher spürbar ist.

Die Erde ist ein außergewöhnlich schöner Planet voller Schöpfungswunder. Wir alle tragen noch viele unentdeckte oder ungelebte Potentiale in uns, verbunden mit der Annahme, dass es ja nicht möglich sei, dies oder jenes zu tun. Ich glaube die Zeit lehrt uns gerade, selbst aktiv zu werden, unser

▲ Reiche Ernte aus der „Kleinen Gärtnerei“ – das Projekt ist entstanden aus einem Ideen-Hub mit Studierenden.

Leben im Sinne des „Guten Lebens“ zu gestalten, anstatt darauf zu warten, dass jemand (zum Beispiel die Politik) uns dies empfiehlt oder ermöglicht. Wir haben alles in uns, was wir für den Wandel benötigen. Wir brauchen uns nur zu erinnern.

Lena, was hat Sie bewegt, sich beim Zentrum Gutes Leben zu engagieren?
In meinem „Mensch und Umwelt“- Studium beschäftige ich mich mit Fragen des sozial-ökologischen Wandels und wie wir diesen als Gesellschaft gemeinsam meistern können. Was mich persönlich dabei interessiert: Dass ohne einen inneren Wandel – hin zu einem nachhaltigeren Umgang mit mir selbst – dieser große „äußere“ Wandel nicht stattfinden kann. Dieses Zusammenspiel des „inneren“ und „äußeren“ Wandels erfahre ich im Zentrum Gutes Leben, was mich von Beginn an sehr neugierig gemacht hat.

Was verbinden Sie mit dem Guten Leben?
Für mich bedeutet das Konzept des Guten Lebens, einen guten Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Mitwelt zu pflegen. Mit dem „Guten Leben“ verbinde ich ein möglichst

◀ Zur Person: Lena Seyfried studiert an der Universität Landau im Bereich Umweltpsychologie. Sie engagiert sich als freie Mitarbeiterin beim Zentrum Gutes Leben.

sozial gerechtes und ökologisch tragfähiges Leben, das auch den Blick der zukünftigen Generationen mitdenkt. Beim „Guten Leben“ ist für mich alles im Einklang miteinander – ich mit mir selbst, Herz, Hand und Geist; ich mit der Natur. Ich nehme mich nicht als getrenntes Wesen wahr, sondern sehe, wie alles miteinander verbunden ist und gebe daher auch Acht auf alles, mit dem ich verbunden bin. In dieses von unserer westlichen Kultur grundlegend verschiedene Verständnis zur Welt und zur Natur durfte ich in meinem Freiwilligendienst in Peru eintauchen, was mich bis heute prägt und dazu motiviert, es mit anderen Menschen zu teilen.

Wie sind Sie konkret aktiv beim Zentrum?
Derzeit begleite ich das Zentrum Gutes Leben vor allem in einer unterstützenden Rolle im Bildungsbereich. Bei der Erstellung einer Dokumentation zur Transformativen Hochschulbildung habe ich zum Beispiel meine Sichtweise als Studierende eingebracht. Als Hüterin der Beziehungskultur ist mir der Fokus des Miteinanders besonders wichtig. Eingebunden bin ich im Zentrum aktuell auch in die Frage der Verteilung von Rollen und Verantwortlichkeiten, in die Entwicklung einer für uns passenden Organisationsstruktur.

Weiterführende Links zum Thema „Buen Vivir“: www.boell.de/sites/default/files/Endf_Buen_Vivir.pdf sowie auf https://dim.degrowth.info/en/project/buen-vivir-3 im Internet.

Erfahrungsräume
Für ein Gutes Leben

Ziel des Zentrum Gutes Leben ist es, Erfahrungsräume zu schaffen für ein „Gutes Leben für alle“. Es werden Seminare in den Bereichen Transformative Bildung, Kultur und Kreativitätsförderung sowie Gesundheit und Heilung angeboten. „Wir begleiten Menschen und Organisationen in Transformationsprozessen und unterstützen Initiativen bei der Vernetzung“, erläutert Frauke Hahn. „Dabei kooperieren wir mit Menschen und Initiativen in der Region, bundesweit und international, so bestehen etwa Kontakte zu Menschen in Ecuador.“

Ein bundesweiter Kooperationspartner ist die „Initiative Schule im Aufbruch“. Innerhalb des Lernformats FREI DAY lernen die Schülerinnen und Schüler, sich für die Gestaltung ihrer Zukunft und Veränderungen in der Welt zu engagieren. Sie erwerben Zukunftskompetenzen wie Perspektivenwechsel, Empathie, Umgang mit Nichtwissen, Vertrauen in sich und andere, Teamfähigkeit und Handlungsmut. Das Zentrum begleitet regelmäßig Lehrende und Lernende, die sich für eine neue Lernkultur und Beziehungslernen sowie partizipative Strukturen in Hochschule und Schule einsetzen. „Unser aktuelles Projekt ist die Gestaltung einer Mitmach-Konferenz für eine ‚Transformative Bildung‘ in der Südpfalz im September 2022“, ergänzt Frauke Hahn.

Ein aktuelles Herzensanliegen ist die Erweiterung der Räumlichkeiten des Zentrums für den Ausbau der Seminararbeit, das Team sucht ein Haus und ein Grundstück, z.B. in Erbpacht, in der Südpfalz.

Das Zentrum freut sich über weitere Mitgestalterinnen und Mitgestalter und – um unabhängiger von öffentlichen Geldern zu sein – über einmalige und regelmäßige Spenden.

info

- Kontakt: Telefon 0176/71685577, info@zentrum-gutes-leben.de, www.zentrum-gutes-leben.de
- www.frei-day.org

Fotos: Zentrum Gutes Leben (3)