

BUDDHISMUS UND ÖKOLOGIE

Willkommen zu einigen grundlegenden Überlegungen zum Thema „Buddhismus und Ökologie“, geschrieben von Lama Tilmann (Borghardt), Leiter des Ekayana-Institutes und Norbu Verlages.

Übersetzung aus dem Englischen: Elia Burger

Tag 1: Ökologie als natürlicher Ausdruck unseres Inneren Weges

Wie können wir eine Ökologie leben, die auf einem inneren Weg mitfühlender Weisheit basiert? Ich werde in den kommenden Tagen Notizen zu diesem Thema schreiben, ziemlich regelmäßig, aber je nachdem, wie viel Zeit ich mir nehmen kann, werde ich diese auch für einige Recherchen und zum Lesen nutzen. Gleichzeitig werde ich lernen, wie man Artikel formatiert, Links einfügt und das Ganze schöner macht.... Bitte entschuldigt die vorerst einfache Formatierung – Hilfe für eine bessere Gestaltung ist willkommen! Lasst uns direkt ins Thema eintauchen:

- Ich schließe mich der Erklärung des UN-Berichts (vom Oktober 2018) über den Klimawandel an in dem es heißt, dass es höchste Zeit für einen RADIKALEN, SCHNELLEN WANDEL in unserer Haltung gegenüber unserem Planeten, unserem Klima und gegenüber den kommenden Generationen ist.
- WIR alle müssen JETZT handeln – und unser Verhalten so schnell wie möglich ändern, um die globale Erwärmung bis 2030 bei 1,5 °C zu halten.
- Wir brauchen eine Revolution des MITGEFÜHLS, sollten zu Rebellen des FRIEDENS werden, und vor allem: Während wir uns um diesen Planeten und unsere Zukunft als Menschheit kümmern, können wir einen Weg der FREUDE gehen.
- Es mag nicht einfach sein, kann aber durchaus Spaß machen. Ich werde versuchen, das mit euch zu teilen. Es wird ZEIT brauchen, meine Zeit, deine Zeit, die Zeit von uns allen.
- Bei weiser Ökologie geht es nicht darum, schneller zu werden, alles schnell zu bekommen, schneller zu reisen, größer zu werden – und andere Träume der Omnipotenz.
- Es geht besonders um den INHALT, zufrieden sein mit dem, was wir haben, GENÜGSAMKEIT, nur das verwenden, was wir brauchen, verlangsamten, uns Zeit nehmen, FREUDE, Einfachheit, Freundschaft pflegen und unseren Geist genießen.
- Bist du bereit für Veränderungen? Bist du bereit, am RADIKALEN WANDEL teilzunehmen?
- Dann nimm dir bitte Zeit und genieße es, diese Notizen zu lesen, dich darüber auszutauschen, zu recherchieren, den Links zu folgen und aus den vertiefenden Einsichten in unsere WECHSELSEITIGE VERBUNDENHEIT zu handeln.

Anfang Dezember war es mein erster Schritt, mir jeden Tag (!) Zeit zu nehmen und etwas Energie in dieses Thema der ÖKOLOGISCHEN VERANTWORTUNG zu investieren. Ich möchte euch jetzt einige meiner Überlegungen mitteilen. Während ihr diese Zeilen lest, könnt ihr darüber nachdenken, ob die folgenden Zeilen für euch zutreffen.

- Ich betrachte es als integralen Bestandteil meines inneren, spirituellen Weges, mich um die Umwelt zu kümmern.
- Es geht mir darum, gute äußere Bedingungen für die innere Entwicklung all jener zu schaffen, die jetzt und in Zukunft auf diesem Planeten leben.
- Ich schätze gesunde Lebensbedingungen als wichtigen Teil eines wertvollen menschlichen Lebens, das uns ermöglicht, den Weg des Erwachens zu praktizieren.
- Ökologische Botschaften, die dazu bestimmt sind, ein Umweltbewusstsein zu stimulieren,

müssen Botschaften der LIEBEVOLLEN GÜTE sein, sonst könnten sie sich am Ende als kontraproduktiv erweisen.

- Wie können wir am effektivsten einen radikalen Wandel in jedem von uns, hin zu einer planetarischen Perspektive anregen? Meine Antwort ist, nur durch die Kräfte von EINSICHT und MITGEFÜHL.
- Beim Schreiben und Sprechen werde ich nach Wegen suchen, meine Besorgnis über die aktuelle Entwicklung und mein Verständnis davon, was getan werden muss, auf inspirierende Weise zum Ausdruck zu bringen. Wie kann ich das machen? Indem ich mich kontinuierlich auf einen friedlichen, liebevollen, unmissverständlich klaren, freudigen Geist verlasse.
- Meine Praxis ist Freude. Wenn ich mich um eine Situation kümmere, um einen Menschen, ein Tier, eine Pflanze, einen Teich, das Meer, die Luft oder die Natur – die gesamte „Mitwelt“, so gibt das Freude... Die Freude ist so groß, als würde ich mich um jemanden kümmern, der neben mir sitzt.
- „Fürsorge“ im tieferen Sinn bedeutet für mich, mich der Gesamtsituation zu öffnen und das Wohlergehen aller Lebewesen in meine Lebensweise mit einzubeziehen. Dazu gehört für mich wie ich handle, spreche, esse, mich kleide, reise, welche Waren ich kaufe, und so weiter... Nichts ist ausgeschlossen.

Tag 2: Ein warmherziger Umgang mit dem Thema Ökologie

Anfang der 80er Jahre gründeten fünf von uns die „Bunte Liste“ in Freiburg, die zwei Jahre später die dritte ökologische Partei in Deutschland war, welche die 5%-Hürde nahm und in den Stadtrat kam. Außerdem verkaufte ich Lebensmittel im ersten Bioladen Freiburgs. In den frühen Tagen des politischen Aktivismus waren meine Emotionen aber noch sehr stark. Ich fühlte Wut, Angst und Verzweiflung, als ich sah, was mit der Umwelt geschehen war und wie rücksichtslose Menschen in Entscheidungspositionen sich verhielten. Damals zerstörte der sauren Regen viele Bäume im Schwarzwald, überall wurden Kernkraftwerke gebaut, immer mehr Autos produziert, mit sehr wenig Bewusstsein für die Mengen an Abfall, die unser Konsum produziert, und ich konnte nicht mehr durch die Natur gehen, ohne mich über die vielen sichtbaren Schäden aufzuregen. Auch in unserer Umweltpartei gab es viele Spannungen, und ich musste feststellen, dass wir in genauso starken Emotionen gefangen waren, wie die Politiker und unternehmerisch denkenden Menschen, die wir kritisierten.

Damals, seit dem 18. Lebensjahr, meditierte ich bereits regelmäßig und fühlte, dass ein tiefes Gewährseinstraining die langfristige Lösung des ökologischen Problems sein könnte: Es schien notwendig, zuerst mit meinem Geist zu arbeiten und später dann anderen zu helfen, mit ihrem zu arbeiten. Ich beschloss, einem Ansatz, der von innen kommt, zu folgen, ohne jemanden von außen zu bekämpfen. Der wahre „Feind“ – wenn es überhaupt einen gibt – ist unser eigener Mangel an Gewährsein. Also verließ ich die Parteipolitik und widmete mich voll und ganz der „Befreiung des eigenen Herzens“, wie der Buddha sie vorschlägt. Nach Abschluss meines Studiums blieb ich einige Jahre im Meditationsretreat, wurde buddhistischer Mönch, dann Lehrer und kam vor nicht allzu langer Zeit als Meditationslehrer „zurück ins normale Leben“ und zog in die Gegend von Freiburg.

Diese vielen Jahre der Meditation haben einen Unterschied gemacht: Jetzt spüre ich weder Angst noch Wut noch Verzweiflung, wenn ich mir den Zustand der Welt ansehe, der heute im Vergleich zu den frühen 80er Jahren viel schlimmer ist. Die Probleme sind im Grunde genommen dieselben wie damals, aber sie sind enorm gewachsen. Gleichzeitig haben sich zum Glück aber auch die verfügbaren Lösungen entwickelt. So ist jetzt alles bereit: Der Druck der globalen Erwärmung und der Umweltverschmutzung nimmt zu – und die Mittel zur Bekämpfung der Probleme sind ebenfalls vorhanden. Zeit zu handeln!

Ich fühle ein starkes Engagement, um den notwendigen radikalen Wandel zu stimulieren, und ich sehe, wie dies durch einen ausgewogenen Ansatz mit inneren und äußeren Ressourcen erreicht

werden kann. Und ich glaube, dass wir jetzt die ökologische Botschaft mit einem warmen Herzen kommunizieren können. So fühlt es sich innerlich an – ganz ruhig und entspannt, trotz des dringenden Handlungsbedarfs. Es ist spät, aber nicht zu spät, um die notwendige Veränderung herbeizuführen. Wir haben alle notwendigen Informationen, wir haben die Technologie, Pilotprojekte auf der ganzen Welt zeigen uns den Weg, und eine rasch wachsende Zahl von Menschen überall fordert diesen Wandel, insbesondere die junge Generation. Ich selbst scheine mich in diesen 40 Jahren entwickelt zu haben, oder besser gesagt: Ich habe das Gefühl, dass ich einige Wendungen in einer Aufwärtsspirale gemacht habe, was mir eine klarere Perspektive für das gesamte Thema gibt – Ökologie mit einem warmen Herz.

Tag 3: Fakten zur globalen Erwärmung

Aber kommen wir nun zu den Fakten, bevor wir uns mit einem warmen Herzen weiter mit der Tiefenökologie befassen. Ich möchte euch eine Zusammenfassung des Berichts der Vereinten Nationen (Sonderbericht „SR1.5“, der die Auswirkungen der „globalen Erwärmung von 1,5 °C“ untersucht) geben, der vom wissenschaftlichen Beirat der Vereinten Nationen, dem Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), im Oktober 2018 veröffentlicht wurde. Hunderte von Wissenschaftlern arbeiteten daran über 2,5 Jahre zusammen, seit der berühmten Pariser Vereinbarung über den Klimawandel von 2015, als dieser Bericht in Auftrag gegeben wurde.

Ihr könnt den gesamten Bericht selbst herunterladen, indem ihr diesem Link folgt oder ihn einfach online lest. Für diejenigen, die nicht viel Zeit (Lächeln) haben, gibt es eine „Zusammenfassung für politische Entscheidungsträger“, die nur 32 Seiten mit umfangreichen Informationen enthält. Der Text ist schwer zu lesen, er ist in technischem und wissenschaftlichem Deutsch, viele verschiedene Sprachen sind verfügbar. Ich werde euch nur sehr zuverlässige Informationen geben.

Hier sind die wichtigsten Beobachtungen und Schlussfolgerungen:

- Im Jahr 2018 hat die globale Erwärmung bereits 1,0°C erreicht, mit spürbaren Klimaänderungen überall auf der Welt. Der Temperaturanstieg variiert zwischen 0,8 und 1,2°C in verschiedenen Teilen der Erde in den Jahren 2006 – 2015.
- Wenn wir radikale Maßnahmen ergreifen, ist es immer noch möglich, die globale Erwärmung bei 1,5°C über dem vorindustriellen Level zu halten, das zwischen 1850 – 1900 gemessen wurde.
- Die vom Menschen verursachte globale Erwärmung nimmt derzeit mit geschätzten 0,2°C (0,1 – 0,3°C) pro Jahrzehnt zu. Das bedeutet, dass wir in etwa 25 Jahren (bis 2043) die Klimaschwelle von 1,5°C Erderwärmung erreichen könnten, wenn sich die Erwärmung nicht (!) beschleunigt.
- Die Erwärmung ist über Land im Allgemeinen höher als über dem Meer (z.B. Arktis).
- Die sich ansammelnden Effekte der bereits erzeugten (!) Erwärmung durch den Menschen führen zu einer unvermeidlichen weiteren Erwärmung; aber es ist möglich, dass diese in den nächsten 2-3 Jahrzehnten (bis 2050) innerhalb von 0,5°C bleibt – und dann dort aufhört, wenn wir alle uns zur Verfügung stehenden Mittel einsetzen.
- Um es klarer zu sagen: Wenn alle nur möglichen Anstrengungen in den kommenden zehn Jahren bis 2030 unternommen werden, und wir die vom Menschen verursachten CO₂-Emissionen auf null reduzieren, dann können wir die globale Erwärmung bis 2050 bei 1,5°C halten.

Tag 4: Erkenntnisse aus dem UN-Bericht über den Klimawandel

Ich weiß, es braucht ein wenig Geduld und Ausdauer, um das alles durchzulesen. Aber das ist genau die Energie, die wir in dieses Thema stecken müssen, um die notwendige Veränderung zu bewirken.

Wir müssen gut informiert sein, denn immer noch haben die Menschen in unserer Umgebung alle möglichen uninformierten Argumente darüber, was wahr ist und was nicht, was zu tun ist und was nicht, daher müssen wir in der Lage sein, zuverlässige Informationen zu geben. Also, hier sind wir wieder:

Wir werden uns bewusst, dass eine zusätzliche Erwärmung auf 2,0°C und mehr katastrophale Auswirkungen auf natürliche und menschliche Systeme haben wird, viel mehr als bisher von Wissenschaftlern erwartet. Dies ist auf negative Faktoren zurückzuführen, die sich gegenseitig verstärken und zu einer exponentiellen Kurve der Klimarisiken führen, wie z.B. das Überschreiten der kritischen Temperaturgrenze, die zur Freisetzung von Methangas aus den Permafrost-Regionen führt, oder das Schmelzen weiterer größerer Eisschalen wie der auf Grönland.

Zukünftige, klimabedingte Risiken hängen von der Rate, der Spitze und der Dauer der Erwärmung ab. Je schneller die Erwärmungsrate oder -geschwindigkeit, desto höher ist der Erwärmungsgipfel, den wir erreichen, und: Je länger die Dauer dieser Erwärmung, desto verheerender sind die Folgen.

Daher ist es sehr empfehlenswert:

- die Erwärmungsrate so schnell und so weit wie möglich zu verlangsamen,
- weitere Spitzen und zunehmend steigende Spitzen der Klimaerwärmung zu vermeiden und
- die Dauer der Erwärmung so kurz wie möglich zu halten und nach Erreichen des Höhepunkts wieder auf niedrigere Temperaturen zurückzukommen.

Das sind die drei Ziele, die wir im Auge behalten und bei all unseren Bemühungen berücksichtigen müssen. Sie sind so wichtig, weil einige Auswirkungen des Klimawandels lang anhaltend oder irreversibel sein können, wie der Verlust ganzer Ökosysteme (z.B. das Great Barrier Korallenriff oder die Fauna der Polargebiete oder Zehntausende von Pflanzen- und Tierarten).

Tag 5: Was können wir tun?

Die Maßnahmen zur Bekämpfung der globalen Erwärmung lassen sich in zwei Kategorien einteilen:

- „Dämpfungsmaßnahmen“, welche die Erwärmung auf null verlangsamen und dann die globale Temperatur unter den erreichten Höchstwert der Erwärmung auf weniger gefährliche Werte senken,
- „Anpassungsmaßnahmen“, die den Ökosystemen helfen, sich an die immer schwierigere Situation anzupassen.

Wenn wir NUR mit den derzeitigen Bemühungen (2015-2018) fortfahren, könnten wir bereits bis 2030 eine globale Erwärmung von 1,5°C erreichen und bis 2050 bei 2,0°C liegen, was voraussichtlich verheerende Folgen haben wird.

UNSERE DERZEITIGEN BEMÜHUNGEN REICHEN NICHT AUS, UM DIE GLOBALE ERWÄRMUNG ZU STOPPEN.

Der UN-Bericht schlägt die folgenden **MÖGLICHEN ZIELE** vor, um die globale Erwärmung zu stoppen und dann umzukehren:

- bis 2040 netto Null CO₂-Emissionen zu erreichen und
- bis 2030 den unvermeidlichen Anstieg der Emissionen von CO₂-freien Treibhausgasen (wie Methan, Lachgas, Aerosole usw.) zu verlangsamen und sie dann wieder auf niedrigere Werte zu reduzieren.

Ich selbst, als Bürger dieses Planeten und integraler Bestandteil der Natur, bin aufgefordert, das gleiche Ziel in kleinerem Maßstab zu verfolgen:

- meine eigenen CO₂-Emissionen so schnell wie möglich auf netto Null zu reduzieren und

- meine eigenen CO₂-freien Treibhausgasemissionen so weit wie möglich zu reduzieren.

Wie wir das machen können, wird das Hauptthema dieses gesamten Ökologiebereichs sein. Später, wenn ich mehr geschrieben habe, wirst du eingeladen, nach unten zu scrollen, um direkt die praktischeren Abschnitte zu lesen. Fundierte Informationen sind jedoch wirklich notwendig, und sie benötigen zwei Wochen lang nur 15 Minuten pro Tag zum Lesen. Bitte nehmt euch diese Zeit!

Tag 6: Die Auswirkungen des Klimawandels

- In den meisten Regionen steigt die durchschnittliche Temperatur über Land kontinuierlich an.
- Ansteigen der Meerestemperatur und des Säuregehalts im Meer mit Abnahme des Sauerstoffgehaltes.
- vermehrtes Auftreten von Tagen mit extrem heißen Temperaturen (+ 3-4°C) in den meisten bewohnten Gebieten
- Starkniederschläge (Regen, Schnee, Hagelstürme) in mehreren Regionen, mit zunehmender Häufigkeit, Intensität und Menge.
- Erhöhung der Wahrscheinlichkeit von Dürre- und Niederschlagsdefiziten in einigen Regionen
- zunehmende soziale und politische Spannungen durch die durch den Klimawandel verursachte Migration
- häufigere extrem kalte Nächte (minus 4,5 bis 6,0°C) in höheren Breitengraden
- mehr heiße Tage, besonders in den Tropen
- mehr tropische Wirbelstürme
- erhöhte Hochwassergefahren
- unvermeidlicher Meeresspiegelanstieg weit über 2100 (0,26 – 0,77 m) hinaus, aber langsamer und ca. 10 cm niedriger, wenn die Erwärmung nur 1,5°C statt 2°C beträgt, was ein geringeres Risiko für zehn Millionen Menschen bedeutet.
- wenn die Meereisschilde in der Antarktis und in Grönland verloren gehen, könnte dies zu einem mehrere Meter hohen Anstieg des Meeresspiegels führen – dies könnte durch eine globale Erwärmung von etwa 1,5-2°C ausgelöst werden.
- Artensterben (Pflanzen, Korallen, Insekten, Tiere....)
- viele Risiken für den Menschen (siehe nächstes Kapitel)
- Zusammenfassend spricht man von 5 "Reasons For Concern" (RFC):
- zunehmender Druck auf einzigartige und bedrohte Systeme
- zunehmendes Auftreten von extremen Wetterereignissen
- ungleiche Verteilung der Auswirkungen des Klimawandels
- Erhöhung der globalen Gesamtzahl der Folgen des Klimawandels
- groß angelegte Einzelereignisse
- Alle diese Risiken sind bei 2,0°C globaler Erwärmung deutlich höher als bei 1,5°C (erwartet für 2030-20140) oder 1,0°C (2018).

Tag 7: Risiken für die Menschheit

Die Auswirkungen des Klimawandels werden auch den Menschen direkt und indirekt stark treffen. Wir werden erleben:

- gesundheitliche Probleme, insbesondere für alte, benachteiligte und indigene Menschen
- Verlust der Lebensgrundlagen in der Landwirtschaft und an der Küste (Einkommenseinbußen durch Landwirtschaft und Fischerei)
- zunehmende Armut und Migrationsdruck für mehrere hundert Millionen Menschen bis 2050
- zunehmende Zahl von Krankheitsfällen und Todesfällen durch Hitze
- zunehmende Zahl der Todesfälle durch Ozon
- hohe Gesundheitsrisiken auf urbanen Wärmeinseln (Großstädte)
- Krankheiten wie Malaria, Denguefieber usw., die sich weit verbreiten.
- Rückgang der Ernteerträge (Mais, Reis, Weizen usw.) insbesondere in tropischen und subtropischen Regionen
- kleinere Ernten auch im Mittelmeerraum, Mitteleuropa und Amazonasgebiet
- Nutztiere (Rinder, Schweine, Hühner usw.), werden unter einer geringeren Qualität ihrer Nahrung und Wassermangel leiden, wobei sich Krankheiten ausbreiten.
- Rückgang des Wirtschaftswachstums aufgrund der Kosten für die Bekämpfung der globalen Erwärmung und die Anpassung an ihre Auswirkungen (Klimaschutz und Anpassung).
- Mangel an Nahrung und Wasser für den Menschen

Diese Liste gibt uns eine Vorstellung davon, womit wir in naher Zukunft zu kämpfen haben werden, wenn wir nicht jetzt radikal handeln, um die globale Erwärmung zu stoppen. Wenn wir uns die großen Schwierigkeiten bei der Bewältigung der gegenwärtigen Migrationsprobleme, unsere Schwierigkeiten bei der Bekämpfung von Hunger und Dürre, die scheinbare Unmöglichkeit, die vielen bewaffneten Konflikte zu beenden, ansehen, dann ist klar: WIR wollen NICHT MEHR! Es ist schon schwierig genug. Wohin sollen diese Menschen gehen, die aufgrund von steigendem Meeresspiegel, Armut, Ungleichheit ihr Zuhause verlieren? Wer wird diese hundert Millionen Menschen empfangen? Lasst uns das Leid und die Konflikte verhindern, die wir noch verhindern können.

Tag 8: Lasst uns das Problem in Gold verwandeln

Die kommenden Probleme stellen eine unglaubliche Herausforderung für die gesamte Menschheit dar: Jede Person, jede Gruppe, jede Nation, jede kleinere Gruppe von Ländern erkennt: WIR KÖNNEN DAS NICHT ALLEINE MACHEN!

Hier kann sich dieses Megaproblem in eine einmalige Gelegenheit verwandeln: WIR KÖNNEN LERNEN, DASS ALLE ZUSAMMEN ARBEITEN.

Dies wäre eine Revolution in der Menschheitsgeschichte: von der Rivalität zur Vereinigung. Die Probleme entstehen aus selbstsüchtigen Einstellungen – die Lösung muss aus Einstellungen kommen, die einen Geist des Zusammenseins pflegen, dem ganzen Planeten und allen Lebewesen auf ihm in einem tiefen Verständnis unserer Verbundenheit dienen. Das ist unsere Chance, an der größten Revolution aller Zeiten teilzunehmen: VON EINEM KLEINEN GEIST ZU EINEM GROSSEN HERZ!

Daher müssen alle unsere Schritte zur Bekämpfung der globalen Erwärmung und der anderen katastrophalen Folgen von selbstsüchtigen Attitüden aus einem Geist kommen mit Eigenschaften wie WECHSELSEITIGE VERBUNDENHEIT, INNERER FRIEDEN, MITGEFÜHL, FREUDE und die BEREITSCHAFT ZU TEILEN.

Das ist die Herausforderung, das ist die Chance – ich lebe gerne in solchen Zeiten! Der Druck des drohenden Leidens ist groß genug, um die menschliche Rasse zu motivieren, sich an dieser Welt zu beteiligen. Unwissenheit, Verleugnung, Verlangen, Wut sind in der Tat stark, aber Weisheit und Liebe

sind letztendlich stärker. Tatsächlich ist die einzige Lösung, die wir haben:

EIN WEISES ZUSAMMENSEIN aus der INTELLIGENTE KOOPERATION erwächst.

Tag 9: Dringend: Wir müssen Bäume und große Wälder pflanzen!

Okay, das reicht vorerst mit dem allgemeinen Überblick über das Thema. Bevor ich damit weitermache, lasst uns praktisch werden. Es gibt Hunderte von Möglichkeiten, bei dieser ökologischen Krise etwas zu tun, aber eine Aktivität hat bei weitem die größten positiven Auswirkungen: Bäume pflanzen! Es gibt keine andere ökologische Aktivität, die der globale Erwärmung so effektiv entgegenwirkt, wie das Pflanzen von Bäumen.

Die Vereinten Nationen haben die "Trillion Tree Campaign" gestartet. Es ist eine gemeinsame Anstrengung auf dem ganzen Planeten, die verfügbaren Flächen für die Wiederaufforstung zu nutzen. Wir Menschen können die Bäume, die wir kürzlich gefällt haben, was das ökologische Gleichgewicht stark gestört hat, tatsächlich wieder nachwachsen lassen. Durch die globale Wiederaufforstung können wir zusätzliche 25% der weltweiten jährlichen CO₂-Emissionen auffangen und gleichzeitig Wohlstand in den südlichen Regionen der Welt schaffen. Eine Billion Bäume mehr (auf Deutsch: eine Milliarde) als zu Beginn dieses Jahrhunderts ist das Ziel. Das bedeutet: 1 Milliarde Menschen (diejenigen, die die Mittel haben) sollten im Durchschnitt pro Jahr 1.000 Bäume pflanzen! Seit 2006 wurden mit dieser Kampagne bisher mehr als 14 Milliarden Bäume gepflanzt.

Hast du deine 1.000 Bäume bereits gepflanzt? Wenn nicht, mach es bitte so schnell wie möglich. Die Bäume, die wir in diesem Jahr pflanzen, brauchen Zeit, um zu wachsen. Die maximale Kohlenstoffaufnahme erfolgt in der Zeit ihres maximalen Wachstums, in der Regel, wenn sie je nach Art mehr als zehn Jahre alt sind. Wenn wir also bis 2030 den Effekt haben wollen, müssen wir sie JETZT einpflanzen!

Ich habe vor kurzem meine ersten 2.000 Bäume gepflanzt, und es macht viel Spaß. Ich durchsuchte das Netz für ein Aufforstungsprojekt, welches ich unterstützen konnte. Ich habe zwei große Projekte gefunden, die es wirklich einfach machen, zu geben:

- Eden Reforestation Projects
- Tree-Nation

Ich bin bei der zweiten Option geblieben, weil es die einfachste und lustigste ist! Ich bin sicher, es gibt noch viele mehr, bitte lasst es mich wissen!

Ich muss für heute Schluss machen. Aber ich werde bald wieder bei euch sein. Alles Gute, Tilmann

Tag 10: Wie kann ich meinen CO₂-Fußabdruck verringern?

Heute werde ich 60 Jahre alt – werde ich "Business as usual" fortsetzen? Nun, nicht ganz. Ich möchte einige ökosoziale Überlegungen mit dir teilen: Ja, ich schätze das Leben und ich möchte lange leben, um den Menschen zu dienen, das Leben auf diesem Planeten zu unterstützen, und definitiv keine Last für andere zu sein. Aber was bedeutet eine lange Lebensdauer aus ökologischer Sicht? Ich habe vor kurzem – durch Tree Nation-Baumpatenschaften – die rund 600 Tonnen Treibhausgas neutralisiert, welche durch mein Leben bisher in die Luft geblasen wurden. Ich habe auch Bäume gesponsert, um zusätzliche 250 Tonnen für die kommenden Jahre zu kompensieren (hoffentlich). Die Bäume müssen noch wachsen – es ist schon spät! Aber vielleicht inspiriert dich das dazu, dasselbe zu tun. Es war meine größte Freude an Weihnachten!

Außerdem habe ich meinen CO₂-Ausstoß mit einem präzisen, kostenlosen CO₂-Fußabdruckrechner überprüft. Ich war froh, herauszufinden, dass meine Emissionen im Jahr 2018 auf 6 Tonnen (einschließlich zweier Rückflüge) gesunken sind, verglichen mit 16 Tonnen im Jahr 2010, als ich viel unterwegs war, um zu unterrichten und meine Eltern zu sehen. Doch 6 Tonnen sind immer noch weit

mehr (!) als das, was der Planet von einem Durchschnittsbürger "verdauen" kann. Der deutsche Durchschnitt pro Person ist sehr hoch: 11,02 Tonnen/Jahr, und wir sollten alle auf etwa 1 Tonne kommen. Ich möchte in den nächsten Jahren dabei helfen, wie genau das möglich ist finde ich noch heraus.

Um euch ein Beispiel zu nennen: Wenn ich in Brasilien unterrichte, kommen fast alle Schüler mit dem Flugzeug, da die Entfernungen groß sind, meist etwa 1.000 km, und ich selbst aus Europa. Ich habe gerade mit dem Carbon Offsetting Scheme for International Aviation (CORSIA), einem kostenlosen Online-Tool, die CO₂-Emissionen unserer Flüge überprüft: Gemeinsam werden wir für mindestens 10 Tonnen verantwortlich sein.... aber wir werden definitiv mehr Bäume als das sponsern! Außerdem können wir versuchen, uns mit den Schülern über das Internet in Form eines Webinars zu verbinden, damit mehr von zu Hause aus teilnehmen können.

Im Dezember 2018 starteten wir das Ekayana-Wald Project auf Tree Nation, um unsere Gruppenaktivitäten zu neutralisieren. Als buddhistische Gemeinschaft teilen wir uns weltweit einen gemeinsamen Wald in verschiedenen Aufforstungsprojekten mit dem Ziel, eine klimafreundliche und umweltfreundliche spirituelle Praxis zu entwickeln. Innerhalb von 2 Monaten haben wir 2375 Bäume gesponsert und fast 700 Tonnen CO₂ eingespart. Ich glaube, das ist das Minimum, das wir tun können, um unsere Aktivitäten zu kompensieren. Und ich möchte so weitermachen. Wenn du teilnehmen möchtest, kontaktiere uns per E-Mail unter ekayana-forest@posteo.de Vielleicht können wir auch ein Aufforstungsprojekt in Brasilien oder Griechenland finden und direkt unterstützen, zwei Orte, an denen ich unterrichte! Der direkte Kontakt scheint am besten zu sein. Dann fühlen wir uns wirklich als Teil des Projekts mit einem langfristigen Engagement.

Tag 11: Tony Rinaudo und die natürliche Regeneration der Wälder

Lieber Leser, nach meinem Geburtstag habe ich 11 Tage gebraucht, um Tag 11 zu beginnen! Aber in der Zwischenzeit las ich einen fantastischen dokumentarischen Bericht über "Tony Rinaudo – The Forestmaker" und seiner Entdeckung in der Sahel-Zone von der enormen Kraft der Wurzeln alter Bäume, neue Bäume hervorzubringen, wenn sie richtig geschnitten werden.

Aus seiner Entdeckung Anfang der 80er Jahre im Niger stammt eine schnell wachsende Bewegung, meist in den trockenen Tropen, die "Landwirtschaftliche geführte natürliche Regeneration" (FMNR) und eine etwas andere Form der "Unterstützten natürlichen Regeneration", die bis heute mehr als 7 Millionen Hektar (!) Land aus der Wüstenbildung zurückgewonnen haben. Anstatt die Bäume in ihrem Ackerland zu fällen, halten die Bauern einen Teil der Bäume unter ihren Ernten, um den Boden vor der direkten Hitze der Sonne und den sandigem Wind zu schützen. Diese ziehen Wasser aus dem Untergrund, verwenden ihre Blätter als Futter, essen ihre Früchte und natürlich – wenn die Zeit reif ist – verwenden die Bauern das Holz zum Bauen oder Brennen. Die Wurzeln leben auch noch einige Jahre nach dem Fällen eines Baumes unter der Erde und zeigen Lebenszeichen wie kleine Sträucher, die aus dem Sand kommen. Man muss nur die stärksten Äste auswählen, die anderen abschneiden und der Baum kommt zurück.

Die Kosten sind praktisch null, nur eine kleine Schulung im Beschneiden und Auswählen der günstigsten Baumart, und die Bauern verbreiten die Botschaft auf dem Mund-zu-Mund-Propagandaweg, sobald sie von den Ergebnissen überzeugt sind. Einige Mittel werden benötigt, um die Landwirte zu unterstützen, ältere, erfahrene Kollegen in einiger Entfernung zu sehen, um aus ihrer langjährigen Erfahrung zu lernen. Andere Kosten können entstehen, wenn versucht wird, die Bäume vor Tieren zu schützen, die sie vorzeitig auffressen. Aber ansonsten erweisen sich diese Bäume als sehr widerstandsfähig und schnellwüchsig, da sie auf ein riesiges Netzwerk von Wurzeln zurückgreifen können, die noch nicht abgestorben sind.

Der größte Lernprozess ist, dass die Bauern mit der Idee aufhören, dass sie ein "sauberes Land" ohne Bäume brauchen, um Ernten anzubauen, und dass die Regierungen den Bauern das Recht zurückgibt, ihre Bäume mit dem Recht (und der Verantwortung) zu besitzen, sie vollständig zu nutzen (Anbau, Ernte, Schnitt, Wiederbepflanzung). Dies erfordert Änderungen in den Gesetzen vieler Länder, die

bisher die persönliche Nutzung von Bäumen verboten und die Initiative der Bauern, sich selbst um sie zu kümmern, gelähmt haben.

Aus diesem Grund erhielt Tony Rinaudo, der australische Agronom, den "Alternativen Nobelpreis 2018" für seine bahnbrechende Aufforstungstechnik, die hauptsächlich in Wüsten- und Halbwüstengebieten Afrikas eingesetzt wird. In der Sahelzone haben Millionen von Hektar Land die Vegetation wiederhergestellt und damit dazu beigetragen, Wüstenbildung zu stoppen diese wieder in Grünflächen zu verwandeln.

Ich persönlich finde, dass dies eine der ermutigendsten Nachrichten ist, die ich je gehört habe. Ich könnte weiter auf Einzelheiten eingehen, aber ich rate Ihnen, das Buch selbst zu lesen oder Tony Rinaudo eine 9-minütige Grundsatzrede zu hören oder einfach die Website von World Vision Australia über Farmer Managed Natural Regeneration zu besuchen, wo er arbeitet und wo wir auch eine sehr wertvolle und effektive Spende hinterlassen können. Mit den besten Wünschen, Tilmann

Tag 12: Den Weg des Erwachens mit ökologischem Verständnis leben

Tatsächlich ist es einfach klug, sich um die Umwelt zu kümmern. Es ist ein Zeichen der Weisheit, die eigene Basis nicht zu vernachlässigen. Natürlich ist es auch ein Zeichen von Liebe und Mitgefühl: Was könnte für einen Weg der Transformation oder des Erwachens wichtiger sein als Weisheit, Liebe und Mitgefühl? Für mich ist ein wahrer spiritueller Weg so verbunden mit umweltbewusstem Verhalten, wie eine Flamme mit ihrer Wärme verbunden ist.

Auf der Grundlage des buddhistischen Ansatzes können wir den Weg der Befreiung und des Erwachens definieren als:

- Vermeiden aller möglichen Schäden
- Verstärken, was wirklich gesund ist
- Entwickeln eines tiefen und umfassenden Bewusstseins, bis wir mit der Realität in Einklang stehen
- auf hilfreiche Weise gegenüber allen fühlenden Wesen zu handeln.

Wir können leicht erkennen, wie dies unmittelbar auf unsere Lebensweise, hier auf dem Planeten Erde zutrifft:

- Wir werden es so weit wie möglich vermeiden, uns selbst, anderen Menschen und allen anderen Lebewesen durch unsere Lebensweise auf dieser Erde und durch die Nutzung ihrer Ressourcen zu schaden.
- Wir werden alles in unserer Macht Stehende tun, um allen, die mit uns auf diesem Planeten (und darüber hinaus) leben, gute Bedingungen für Leben, Gesundheit, Wohlbefinden, Frieden, Glück und Freiheit zu bieten und zu schützen.
- Wir werden das Bewusstsein für unsere Verbundenheit und gegenseitige Abhängigkeit von allem um uns herum entwickeln, die Zerbrechlichkeit und Schönheit des Lebens sehen, unsere Verantwortung für unsere eigenen Geisteszustände verstehen und lernen, wie wir diesen Geist aus egozentrischen Perspektiven öffnen und befreien können.
- Wir werden natürlich andere fühlende Wesen in einer spontanen Aktivität der mitfühlenden, weisen und freudigen Liebe erreichen und ihnen alle mögliche Unterstützung anbieten.

Der naheliegende, nächste praktische Schritt im Leben könnte dann zum Beispiel sein:

- keinen Schaden zu verursachen, indem mehr CO₂ in die Atmosphäre freigesetzt wird, keine weiteren Plastikabfälle produzieren, die das Leben in den Ozeanen zerstören usw.
- Anpflanzen von Wäldern zur CO₂-Aufnahme, Verbesserung ökologischer Produktionsketten, Fair Trade etc.

- Entwickeln einer größeren Sensibilität unserer Beziehung zur Natur und zu anderen Wesen, Lernen, Stressmuster zu entspannen, Lernen, egozentrische Impulse sich von selbst auflösen zu lassen, Entwicklung der Fähigkeit, unseren eigenen Geist zu genießen und wirklich glücklich zu sein, ohne von äußeren Umständen abhängig zu sein usw.
- Teilnehmen an hilfreichen Aktivitäten in dieser Welt, die die oben genannten Lernprozesse fördern usw.

Nun, das waren 12 Punkte für den 12. Tag – ein schöner Zufall! Ich wünsche euch einen schönen Tag!

Tag 13: Lasst uns unser Leben ökologisch nachhaltig gestalten

Ziel ist es, unser eigenes Leben ökologisch nachhaltig für diese Welt zu gestalten, was direkt auf Punkt 1 der obigen Liste zutrifft: so wenig Schaden wie möglich zu verursachen. Der Planet kann die heutige Zahl der Menschen aufrechterhalten, wenn wir nicht mehr als 2,5 Tonnen CO₂ pro Person und Jahr produzieren. Lasst uns das anstreben, auch wenn es große Veränderungen im Lebensstil bedeutet! Es könnte 10-20 Jahre dauern, bis dieses Ziel erreicht ist, was für mich eine ethische Verpflichtung gegenüber den jüngeren Generationen ist. Bald könnte es ohnehin zu einer wirtschaftlichen Verpflichtung für uns alle werden, wegen der steigenden Kosten des verheerenden Klimawandels, der unsere Regierungen zwingen wird, CO₂-Steuern zu erheben. Also, lassen Sie uns die Aufgabe gleich übernehmen – wenn wir es schon jetzt tun, gibt es uns etwas mehr Zeit, uns an den neuen Lebensstil anzupassen. Vor zwei Monaten habe ich einige persönliche Verpflichtungen formuliert, die in diese Richtung gehen. Ich teile sie mit euch, um zu inspirieren, nicht um Super-Ego-Stress zu erzeugen – ich selbst lebe sie mit Freude!

- Es ist mir eine Freude, ein gesundes Leben aus Liebe für alle Wesen, einschließlich der Natur, zu führen und mich um diesen Planeten zu kümmern, der manchmal liebevoll "Mutter Erde" genannt wird.
- Ich genieße es, Lebensmittel zu essen, die gesund sind und deren Produktion die Sehnsucht nach Gesundheit und Glück von Tieren und Menschen respektiert.
- Als Ausdruck dafür bevorzuge ich es, vegan zu essen, wenn es zu meiner Gesundheit passt und keine übermäßigen Komplikationen mit sich bringt.
- Ich bevorzuge den Verzehr von natürlichen Produkten aus biologischem Anbau, die mich auf ökologisch verantwortungsvolle Weise durch den fairen Handel erreichen.
- Ich verwende Lebensmittelreste, um guten Kompost herzustellen, der im Garten verwendet werden kann.
- Ich bevorzuge recycelbare Lebensmittelverpackungen und versuche, so wenig Abfall wie möglich zu produzieren.
- Ich nehme mir die Zeit, die Verkehrsmittel zu benutzen, die am umweltfreundlichsten sind: zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Zug, mit Bussen, Fähren und dergleichen.
- Wenn das nicht möglich ist, ist es mir eine Freude, Wiederaufforstung oder ähnliche Projekte zu unterstützen, die den von mir verursachten Schaden übersteigen.
- Ich ermutige andere nicht, zu reisen, um mich auf eine Weise zu sehen, die die Umwelt belastet; Telekommunikation und Online-Kontakt werden dabei helfen.
- Ich stärke meinen Körper und entspanne meinen Geist, so dass ich mit weniger Wärme leben kann.
- Um die Heizung zu reduzieren, achte ich auf ein gesundes Raumklima, trage wärmere Kleidung und benutze manchmal lieber eine Wärmflasche, als den ganzen Raum oder das ganze Haus zu heizen.
- Außerdem werde ich die Luft nicht durch unnötige Brände verschmutzen – sondern zu

gesunden Wäldern beitragen.

- In dem Wissen, dass reines Wasser, das Lebenselixier dieses Planeten, selten wird und dass immer mehr Energie benötigt wird, um es zu produzieren, benutze ich es mit Maßen und behalte seinen luxuriösen Gebrauch für Zeiten, in denen es im Überfluss verfügbar ist.
- Ich schütze die Reinheit des Wassers, indem ich nur die notwendige Menge an biologisch abbaubarer Seife, Waschpulver und so weiter verwende.
- Ich sammle Regenwasser für die Gartenarbeit und die Toilettenspülung.
- Ich nutze Strom aus 100% "grünen" Quellen oder produziere ihn selbst durch Wasser, Wind, Sonne und andere respektvolle Technologien.
- Da die Erzeugung, der Transport und die Speicherung von Strom jedoch eine erhebliche Belastung für die Umwelt darstellt, verwende ich nur das, was wirklich benötigt wird.

... wird fortgesetzt ...

Tag 14: Mit freudigem Engagement weitermachen

- Beim Einkauf von Waren achte ich darauf, keine Abfälle zu erzeugen.
- Ich überprüfe, ob bereits verwendete Gebrauchtartikel meinen Zweck nicht genauso gut erfüllen können.
- Wann immer möglich kaufe ich 100% recycelbare, biologische Produkte.
- Ich bevorzuge Produkte, die durch ethische und umweltschonende Arbeit entstehen.
- Ich unterstütze die Bedingungen des fairen Handels.
- Der Kauf regionaler Produkte hat Vorrang vor leichter zu beschaffenden Produkten aus der Ferne.
- Ich benutze meinen Besitz so lange wie möglich und wie es ökologisch sinnvoll ist.
- Ich finde andere Wege, mich und andere glücklich zu machen, als durch den Kauf neuer Sachen.
- Ich freue mich, Maschinen, Gebäude, Kleidung usw. zu warten und zu reparieren, solange es Sinn macht.
- Eigentlich schließe ich mich der globalen Kampagne zur Schaffung und Erhaltung guter Bedingungen für die menschliche Entwicklung und das Glück aller Geschöpfe an.
- Wenn dies eine wirklich ökologische Kampagne sein soll, werde ich die bereits vorhandenen Ressourcen dafür nutzen und vermeiden, dass durch die Kampagne mehr Schaden und Abfall entsteht.

Internet-Kommunikation zusammen mit dem Gespräch mit meinen Mitmenschen ist eigentlich alles, was nötig ist, um meine Erkenntnisse, Inspirationen, Entdeckungen und Erfahrungen an andere weiterzugeben.

Tag 15: Tiefenökologie aus buddhistischer Perspektive

Die gute alte buddhistische Lehre, 2.500 Jahre alt, beschäftigt sich mit der Suche nach dem wahren, stressfreien Glück und geht damit auf das Kernproblem unserer modernen Probleme ein: die ungeschickte Suche nach dem Glück, welche Stress für den Einzelnen und die Umwelt erzeugt.

Der beste Weg, wahres Glück zu finden, ist, zu unserem angeborenen Potenzial, den angeborenen Qualitäten des Geistes zu erwachen, die alles bieten, was wir brauchen, um glücklich zu sein, viel

mehr, als wir es je erwartet haben. Die inhärenten Qualitäten des Geistes zu entdecken, ist wie die Entdeckung eines wunscherfüllenden Juwels!

In der Tiefenökologie geht es darum, dieses inhärente Potenzial von Freude, Liebe, Leichtigkeit und Glück zu befreien – und nicht unsere Zeit und Energie zu verschwenden, indem wir nach vorübergehendem Glück streben, das von außen kommt.

Tatsächlich kann man sehen, dass jeder Widerstand gegen die notwendigen ökologischen Veränderungen von einem Festhalten an den bevorzugten Arten der Suche nach temporärem Glück draußen und der Unfähigkeit, sich die Erfüllung von innen vorzustellen, kommt.

Welchen "ökologischen" Vorschlag wir auch immer machen, es wird anhand einer inneren Einschätzung überprüft, wie sehr diese neue Art, Dinge zu tun, mehr oder weniger Zufriedenheit, mehr oder weniger Glück bringen könnte.

Die meisten Menschen reagieren auf ökologische Vorschläge so, wie sie auf eine Bedrohung reagieren, aus Angst, dass diese andere Vorgehensweise ihr Glück beeinträchtigt.

Wir müssen uns dieser Angst bewusst sein, weniger glücklich zu sein, und jedem zeigen, dass ökologisch verantwortungsvolles Handeln tatsächlich der Weg zu einem zuverlässigeren Glück ist.

Bei der Tiefenökologie geht es darum, dieses tiefe Potenzial an Freude, Mitgefühl und Glück zu befreien und zu nutzen.

Als Praktizierender der Tiefenökologie bin ich mir bewusst, dass ich mit jedem und allem um mich herum völlig vernetzt bin.

Die Luft, das Wasser, die Erde, das Klima, die Pflanzen, die Insekten, die Tiere und die Gegenwart der Menschen – einschließlich der Handlungen von Körper, Rede und Geist – beeinflussen mich alle. Und ich beeinflusse sie.

Lasst uns diesen Einfluss geschickt, verantwortungsbewusst, mit Liebe und Weisheit nutzen, um ausgezeichnete Lebensbedingungen zu fördern.

Auf der relativen Ebene geht es mir um den sich rasch beschleunigenden Klimawandel, die globale Erwärmung, das Massensterben von Arten, die globale Verschmutzung und die Verleugnung dieser Tatsachen.

Es scheint mir, dass die menschliche Spezies in einer Weise handelt, die zu ihrem eigenen Aussterben führen könnte – eine Art suizidales Streben nach Glück!

In diesem sehr ungeschickten Streben nach menschlichem Glück werden fast alle anderen Arten auf diesem Planeten in Leiden und die Gefahr des Aussterbens hineingezogen.

Ich will nicht sterben, ohne meinen Beitrag zur Reduzierung dieser selbstmörderischen menschlichen Aktivität geleistet zu haben. Wenn ich jetzt nicht aktiv werde, würde ich mit einem Gefühl des Bedauerns sterben.

Tag 16: Die zentrale Achse ökologischen Wandels: freudiger Geist und freudiges Handeln

Mein Leben ist der tiefen, ganzheitlichen Ökologie gewidmet, wobei ich den Geist (!) als unsere Hauptressource benutze, denn hier muss die Veränderung tatsächlich und letztendlich stattfinden. Geist und Verhalten sind vollständig miteinander verbunden. Jedem Verhalten geht ein Bewusstsein voraus oder leitet es an. Eine Änderung der geistigen Einstellung wird fast automatisch zu einer Änderung unseres Verhaltens führen. Und was bewirkt die tiefsten positiven Veränderungen in den mentalen Einstellungen? FREUDE!

Freude ist die zentrale, vierte Qualität in den Sieben Flügeln des Erwachens des Buddha. Es ist das, was unserer Tätigkeit, zum Wohle der Welt, tatsächlich Stabilität verleiht: Fröhliche Energie, freudige

Ausdauer.

Wenn die Freude in unseren Bemühungen verloren geht, schwindet die Energie der Transformation; wir könnten sogar verbittert werden.....

Also, gehen wir mit der Freude, Inspiration und der Energie eines glücklichen Geistes – das wird viel effektiver sein als ihre Abwesenheit. Lasst uns die Freude als Führer nehmen!

Lasst uns mit Freude Beispiele für ein verantwortungsbewusstes Verhalten werden und andere mit Freude inspirieren, indem wir Gespräche führen, Informationen, Einsichten und so weiter austauschen.

Das ist eigentlich der einfachste Weg, der kaum Mühe erfordert: Es geht darum, sich über das zu freuen, was wir bereits sind und haben. Das erzeugt Zufriedenheit und Einfachheit.

Freude ist das Ende des Klagens!

Ökologie – die Weisheit der wechselseitigen Verbundenheit – ist einfach, weise, respektvoll und dankbar, eine Quelle des Wohlbefindens und der Freude.

Tag 17: Unsere eigene ökologische Oase schaffen

Wir müssen jetzt die "ökologische Gegenrevolution" leben, die den negativen Auswirkungen der industriellen Revolution entgegenwirkt. Ein großer Teil davon wird von politischen Entscheidungen abhängen, die die wirtschaftliche Entwicklung bestimmen. Aber wie immer gibt es auch eine Graswurzel-Dimension. Alle Revolutionen beginnen damit, dass einzelne Menschen sich ein Thema zu Herzen nehmen. Lassen Sie uns genau das tun und nicht darauf warten, dass die großen Entscheidungsträger es für uns tun.

Wie wäre es, wenn wir unsere Lebens- und Arbeitsräume in Orte des Wohlbefindens und der Heilung verwandeln würden? Wir können unser Zuhause und unser Büro teilweise schon jetzt, innerhalb der durch unsere aktuelle Situation gesetzten Grenzen, in eine "ökologische Oase" verwandeln, die mich und andere zur Entspannung und Öffnung anregt, sich der Natur und meinem eigenen Wohlbefinden näher kommt.

- Ich kann Pflanzen in mein Zimmer, auf mein Treppenhaus und auf meinen Schreibtisch stellen.
- Ich kann natürliche Materialien verwenden, die atmen und meine Umgebung verschönern.
- Ich kann mich an der Pflege eines ökologischen Gartens oder Waldes beteiligen.
- Vielleicht könnte ein Gartenbesitzer meine Küchenreste gut für seinen Kompost nutzen.
- Vielleicht kann ich in meinem Garten, bei einem Freund oder sogar auf dem Balkon Plätze für Bienen, Insekten, Vögel und andere Tiere zum Füttern und Leben schaffen.
- Möglicherweise kann ich Wasser und andere Ressourcen recyceln.
- Ich kann mir vorstellen, dass man Geschenke finden kann, die eine gesunde Umwelt erhalten.
- Ich kann den Elektrosmog reduzieren, indem ich öfter in den "Flugzeugmodus" wechsele oder ein LAN-Kabel anstelle einer drahtlosen Verbindung für das Internet verwende.

Sicherlich werdet ihr noch so viele weitere Ideen haben. Alle zusammen werden wir unsere unmittelbare Umgebung zu einem gesunden Ort entwickeln – das Beste, was wir dieser Welt bieten können. Und – bitte, vergesst nicht: Nehmen euch Zeit und genießt Sie!

Bis hierhin bin ich im ersten Durchgang gekommen mit dem Schreiben;

jetzt beschäftigt mich die Umsetzung!

Euer Tilmann