

# Eine Vision

## Baubiologie, Permakultur und gewaltfreie Kommunikation

Drei Fachgebiete, Bauen, Gärtnern und Unterhaltung – gegensätzlich, sich bedingend und tief verbunden. Der Permakultur-Praktiker bezieht die Gebäude in seine Land(wirt)schaft mit ein. Der Baubiologe betrachtet Gebäude im Konsens mit der umgebenden Natur. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg verbindet die Menschen, die gemeinsam auf einer friedvollen Erde in einer dauerhaft intakten und lebendigen Natur glücklich und gesund leben wollen.

### Vom Nicht-Wollen zum ...

Die weltweiten Katastrophen gehen unter die Haut. Das Ausmaß und die unüberschaubaren Folgen haben ein Niveau erreicht, das zum Nachdenken auffordert. Es scheint etwas zu beginnen, was bisher noch für unwahrscheinlich gehalten wurde: Wir entdecken unsere Potentiale, die Kraft in uns. Wenn wir es wollen, werden wir zukünftig vor- statt nach-denken.

Angesichts der täglich neuen Nachrichten über die Geschehnisse der Zerstörung unserer natürlichen Lebensvoraussetzungen, aber auch angesichts der Prognosen unserer Wirtschaftsentwicklung zeigen sich zwei Reaktionen: die Einen werden aktiv und gehen auf die Straße, die Anderen beschäftigen sich damit, die entstehenden Ängste in den „Griff“ zu bekommen. Es wird analysiert, bewertet und beschuldigt. Dabei

geht es um Recht haben – statt um Handeln.

Statt die Fülle der Natur zu sehen, ihre immense Kraft FÜR das Leben, sind alle Sinne fixiert auf den Schutz unserer kleinen, noch heil erscheinenden Welt im reichen Deutschland. Angst vor Kontrollverlust ergänzt die Angst vor Ungewissheit. Derart blockiert, verstärkt sich die Trennung vom Leben. So fällt es immer schwerer, an eine angstfreie, gesunde Gegenwärtigkeit zu glauben.

Doch nur, wenn wir uns eine Vision erlauben, wenn wir uns bildhaft vorstellen können, was wir wollen, wird ein zielorientiertes entschiedenes Handeln möglich. So lange nur gegen etwas gekämpft wird, fehlt die Kraft und Energie dafür, das, was wir wirklich zum (Über-)leben brauchen, zu erhalten und zu schaffen. Was wir brauchen, ist eine neue Geisteshaltung. Eine Geisteshaltung, die die

Baubiologie, die Permakultur, aber auch eine lebensbejahende Kommunikation in sich tragen. Die Zunahme von Ereignissen, die unser Verständnis von Menschlichkeit, Gesundheit und ethischen Werten verletzen, bestärken uns, alte Glaubenssätze wie „wir wohnen ja hier sicher“ bis zu „da kann man als Einzelner eh nichts machen“ zu überwinden. „Alle Kinder haben die märchenhafte Kraft, sich in alles zu verwandeln, was immer sie sich wünschen.“ (Jean Cocteau)

Wir können etwas verändern, wenn wir wollen. Als privilegierte Spezies unter den Lebewesen auf dieser Erde sind wir mit Verstand ausgestattet. Menschen können, wie u. a. die Hirnforscherin Jill Taylor sagt, unsere über Jahrhunderte angelegerten Automatismen des unbewussten Handelns ändern. Sie benennt dafür 90 Sekunden Zeit zwischen dem Ereignis und unserer Reaktion. Zeit, in der wir überlegen können, wie wir handeln. Voraussetzung dafür ist, dass wir es wollen. Wir können willentlich Glaubenssätze ändern, unsere Gedanken, unsere Ansichten und unser Handeln lenken.

### ... bewussten Handeln

Unser menschliches Potential ist unsere innere Energie. Wollen wir, dass der Wandel von der Ressourcennutzung zur Potentialentwicklung gelingt, ist es an der Zeit, dass wir uns dieses Potential erschließen. Diese



Jeder Einzelne kann etwas bewirken: Saatguttauschbörse von Anett Juschkus. Unterstützt vom Umweltbildungshaus ([www.johannishoehe.de](http://www.johannishoehe.de)) und der Stadt Waldenburg. Hier kann Saatgut aus Hausgärten oder Balkonen getauscht werden. Wer kein Saatgut hat, tauscht gegen einen Spende.

<sup>1</sup> Dr. Jill B. Taylor „Mit einem Schlag“

immense, in JEDEM ruhende Energie gilt es zu nutzen. Doch wie?

Indem wir ein Umfeld schaffen, in dem die Voraussetzungen gegeben sind für eine angstfreie, authentische Entwicklung eines Jeden, der dies will. Um das zu ermöglichen, bedarf es einer Gemeinschaft, die ein Feld der Geborgenheit und Sicherheit bietet. Der Wunsch nach einer friedvollen, sicheren Welt ist groß und eint uns alle.

Das, was jetzt die Menschen auf die Straße treibt, sind Gefühle der Wut, der Unzufriedenheit, Gefühle der Angst und der Wunsch, weniger ausgeliefert zu sein, selbst tätig werden zu können. Wir brauchen ein Ziel, eine Vision! Ist die nicht gegeben, verpufft die Energie des ersten Aufschreis – immer, immer wieder. Baubiologie und Permakultur bieten eine Vision. Beides erscheint tragfähig für eine große Vision zukünftigen Zusammenlebens.

Ziele, die in den täglichen Entscheidungen im Hier und Jetzt nicht im Kleinen schon umgesetzt werden, bleiben unerreichbar. Es wird weiterhin das Gegenteil eintreten. Gibt es in uns auch nur einen Gedanken, ein Gefühl, das an der Vision zweifelt, uns misstrauisch macht, rücken die Ziele in weite Ferne. Wollen wir gesund leben, bauen aber heute ein Haus ohne auf Schadstoffemissionen und ökologische Baustoffe zu achten oder wählen unsere Nahrung nicht sorgfältig aus, senden wir die falschen Signale. Dann tritt der Jo-Jo-Effekt ein: während ständig die gleichen Ziele versprochen werden, passiert nichts oder das Gegenteil tritt ein. Die Ziele rücken in weite Ferne. Sind wir nicht zweifelsfrei überzeugt von Vorstellungen, wie wir leben wollen, sendet unser Gefühl um ein Vielfaches stärkere Impulse als unser Verstand.

### Getrenntes verbinden

Baubiologie, Permakultur und eine

lebensbejahende Kommunikation zeigen Wege auf, um die Sehnsucht nach einer menschenwürdigen, gesunden, friedvollen Welt in einer dauerhaft intakten Natur schon in der tagtäglichen heutigen Gegenwartigkeit umzusetzen. Die grundsätzliche Auffassung beider Lehren, das Naturverständnis der Permakultur und die Baubiologie verschmelzen ineinander, auch wenn die Schwerpunkte unterschiedlich gelagert sind. Beide Fachgebiete richten ihren Fokus auf die Umsetzung im Gegenständlichen, in der äußeren Formenwelt, gebaut oder gewachsen. Beide wissen um die Zusammenhänge mit dem Inneren der Dinge, mit dem, was alles



*Kunterbunt aus ganz Deutschland kommen Menschen an vielen Orten zusammen, die verändern wollen. Hier in Hannover bei Armin Torbecke, Mediations- und Kommunikationstrainer, zum Üben einer Sprache, die wir nicht gelernt haben: Sprechen mit Worten, die in Vergessenheit geraten sind, weil sie Gefühle ausdrücken. Worte, die unserer heutigen technokratischen Welt nicht entsprechen: Worte, die Verstand und Intuition wieder zusammen führen: wie behutsam, sorgfältig, bedacht, achtsam, gemeinsam, berücksichtigend, mitfühlend, liebevoll, sensibel, ..., Worte, mit denen weder Schuldgefühle und Vorwürfe, noch Interpretationen und Verurteilungen transportiert werden können.*

verbindet und steuert: die Gefühle. Die Kommunikation ist Ausdruck unseres inneren Befindens, unserer tiefsten, inneren Überzeugungen und verbindet uns mit der äußeren Welt. Eine handlungsorientierte Kommunikation befriedet mit dem eigenen Selbst genauso wie mit den Mitmenschen. Ruhiges Beobachten, wertfreies Mitteilen, dankendes Annehmen und ein Bitten, das anderen die Wahl lässt, ermöglicht auch den notwendigen Wandel des Bewusstseins.

### Motivator allen Tuns: Gefühle

Wissenschaftler sind sich einig: Der eigentliche Motivator unserer Handlungen sind Gefühle. Da unsere Gefühle jedoch von Gedanken ausgelöst werden, bedarf es der Beobachtung unserer Gedanken. Nicht die Dinge an sich sind es, die unsere Gefühle bewirken, sondern unsere Bewertung der Dinge.

Und: Gedanken werden Wirklichkeit. Alles Tun, jedes Wort entsteht zuerst im Kopf – bewusst oder unbewusst. Dass wir uns bewusst werden, was wir sagen, passiert Jedem. Den meisten Menschen jedoch erst dann, nachdem die Worte ausgesprochen sind. Dann wird im Nachhinein innerlich gehadert oder ein innerer Sieg verbucht. Doch wollen wir in Verbindung bleiben, wollen, dass der andere unsere Botschaft versteht und sie freiwillig annehmen und mittragen kann, bedarf es einer emphatischen Sprache.

Baubiologie und Permakultur wollen Menschen untereinander und mit der Natur verbinden. Menschen brauchen Nähe und Distanz, Gemeinschaft und Alleinsein, ein „sowohl als auch“ statt eines „entweder-oder“. Sie wollen frei entscheiden können. Da braucht es neben Wissen die Mittel, andere emotional zu erreichen: Permakultur und Baubiologie sind das Eine. Was unentbehrlich dazu gehört, ist eine Sprache, die

dies transportiert.

Die Sprache ist Ausdruck unseres Denkens. Wer Konkurrenz, Feindbilder, künstlich geschaffene Bedürfnisse, Bewertungen, Krankheit oder Angst davor, Vergleiche und Abgrenzungen im Kopf hat, kann sich wahrlich mühen, dennoch gelingt kein Zusammensein, kein Frieden, kein Miteinander, kein Gesundsein, kein Einhalten von Abholzungen, ... Alles, was wir im Außen wollen, ist im Inneren zu vollziehen. Nicht getrennt, sondern ineinandergreifend. Diese Entwicklungsprozesse beeinflussen sich gegenseitig.

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg zeigt eine Möglichkeit auf, über unsere Sprache unser Gedanken und unser sich daraus entwickeltes Handeln zu erkennen. Wenn wir uns bewusst werden, welche Kraft und Energie in unseren Gedanken liegt, dann werden wir sehr sorgfältig vor dem Aussprechen überlegen, was wir sagen. Alles, was wir bekämpfen, verstärkt sich. Alles, was wir verändern wollen, muss sich vorher im Inneren vollziehen. Alles hat Konsequenzen und bedingt sich. Es braucht eine innere Entscheidung. Eine bewusste Entscheidung. Eine Entscheidung, die man trifft oder eine, die man bewusst nicht trifft. Dabei muss uns klar sein: Beides hat Konsequenzen.

Wenn sich Jeder als zwar einzigartig, doch eingebunden in die große Menschengemeinschaft in der Ganzheit Natur auf dieser Erde begreift, wenn jeder davon ausgeht, dass er/sie heute und in Zukunft mit Kindern und Enkeln gesund und glücklich leben möchte, braucht es hier und heute ganz konkrete Tagesziele. Jeder sollte sich täglich die Frage stellen: Dient das, was ich gerade entscheide, was ich denke und wie ich handle, dem Gesamtziel, meinem und aller? Um das immer im Sinne des Ziels zu entscheiden, braucht es entweder allumfassendes Wissen – was wohl

niemand hat – oder aber wertfreie Beobachtung, Gefühl und Erkennen der wahren Bedürfnisse.

Das haben wir bisher nicht gelernt. Die verbindende Kommunikation bietet ein Instrument, um zu lernen, die Umwelt und alles uns Umgebende, jede Situation wertfrei zu beobachten und zu fühlen, wie es mir dabei geht. Der Nebeneffekt?? Ich lerne meine Gedanken zu hören, bevor ich sie ausspreche. Ich kann sie bewusst prüfen, korrigieren, so lange, bis ich mich damit wohlfühle und weiß, dass ich in dem Moment das mir Bestmögliche beibringe, dass mein Zuhörer mich versteht. Dann kann ich auch hören, was andere Menschen brauchen, was die Natur braucht. Es fällt mir leichter in meiner heutigen Gegenwärtigkeit so zu handeln, dass ich mit gutem Gefühl im gegenwärtigen Moment so für mich sorgen kann, dass es allen auch morgen noch gut geht.

Das ist ein langer, sehr lohnender Prozess. Ich kann von mir sagen, ich bin dankbar, dass es Ereignisse in meinem Leben gab, die mich so forderten, dass ich bereit war, nach- und umzudenken. Wer diesen Weg beginnt, kann den Satz von Sepp Holzer verstehen: „Frage die Natur, wie es ihr geht, sie wird es dir sagen.“

### **Der Frieden beginnt mit Deinem sanften Lächeln**

Ein Spruch aus Asien, der mich sehr tief berührt. Wer sich einer Sprache bedient, die Worte des Kampfes, der Probleme, Gewalt, Konkurrenz und Macht... benutzt, der kann keinen Frieden bewirken.

Wer aber früh mit einem Lächeln aufsteht, sich nicht widerwillig hoch quält, beginnt den Tag anders. Ein Lächeln – mag es uns noch so schwer fallen, wird immer Frieden schaffen. Zuerst in uns. Das Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden zwischen den Gründen für das Lächeln. Es reagiert auch nicht un-

terschiedlich, weil wir uns zum Lächeln „mühen“. Es reagiert immer gleich: es stärkt unser Immunsystem. Und es hat eine Nebenwirkung: es ändert unsere Umgebung und unser eigenes Lebensgefühl, ohne dass es etwas kostet. Versuchen wir es doch - spielerisch und lassen wir die Kraft wirken. Ein Baubiologe der jammert, ein Permakultur-Praktiker der stöhnt, kann nicht wirklich eine neue Erde schaffen. Es braucht Freude und Leichtigkeit, um Andere zu begeistern. Auch wenn es uns im täglichen Geschäft oft nicht danach ist – wird es leichter, wenn wir klagen??? Es geht um eine so wunderbare Welt – ist dies uns kein Lächeln wert? Das ist mein Wunsch: Das Trennende mit einem Lächeln überwinden, verbinden auf Basis von Akzeptanz des Anderen, des Anderssein, mit Dankbarkeit für die Fülle in uns und um uns, mit Vertrauen in das eigene Potential und das aller Menschen und einem festen Glauben in das Wollen der Menschen für das Schaffen einer Neuen Erde in dauerhaftem Frieden.

*Anke Plehn, Dipl.-Ing. Arch. (TU)  
Baubiologin IBN  
Mitglied IG Bauernhaus e.V.  
[www.perma-architektur.de](http://www.perma-architektur.de)*



Anke Plehn

28 Jahre Berufserfahrung in Hochbau, Städtebau und Bauleitplanung, Bausachverständige, Erfahrungen im Lehm- und Strohballenhausbau, Permakultur-Projekt mit Sepp Holzer in Italien