



*Man muss Geduld haben
Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.*

*Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.*

Rainer Maria Rilke

Die 12 Prinzipien der Inneren Permakultur

Permakultur ist für mich eine innere Grundhaltung, ein Wertesystem, aus dem heraus ich mein Handeln in allen Facetten des Lebens stetig reflektieren und neu ausrichten kann. Ich empfinde grosse Achtung und Dankbarkeit, wenn ich sehe wie viele Initiativen aus der Erde spriessen, die sich mit einem gesellschaftlichen Wandel hin zu einem nachhaltigen und artgerechten Umgang mit allem Lebendigen befassen. Gleichzeitig stimmt es mich nachdenklich, wenn ich sehe wie schwer es den meisten Menschen fällt, diese Fürsorge auch auf sich selbst zu beziehen.

Kann unsere Erde wirklich heil werden, wenn wir uns selbst in unserer eigenen Natur und Wesensart innerlich ablehnen? Verschwenderisch mit unseren Ressourcen und Gaben umgehen? Über uns selbst hinweggehen, nicht mal, sondern immer wieder und ohne es zu merken? Entsteht so ein heilsamer Dialog mit der Erde, ein nährender Austausch von Geben und Nehmen? Ein Austausch, der von unserer Liebe getragen ist zu allem Lebendigen?

Im Zuge eines eigenen Prozesses habe ich dazu Anregungen formuliert, die ich gerne teilen möchte. Diese Fragen und Impulse mögen dir ganz vertraut sein und vielleicht sind sie auch rätselhaft und fremd. Es geht mir nicht um schnelle Antworten. Es geht mir um Fragen, Leitfragen, die begleiten und helfen können, dich selbst im Sinne der Permakultur immer wieder neu zu reflektieren. In der Inneren Permakultur kannst du den Blick sowohl auf deine Interaktion mit der Aussenwelt als auch auf deine Beziehung zu dir selbst und den verschiedenen Facetten deines Wesens beziehen.

Prinzip 1: Beobachte und interagiere

Die Natur als Ganzes ist ein System, das an Nachhaltigkeit und Effizienz unübertroffen ist und als göttlich angesehen werden kann. Die Permakultur Bewegung beobachtet die Interaktion von Elementen in natürlichen Systemen, um neue effiziente und nachhaltige Wege zu finden. Ziel dabei ist die Einrichtung von Systemen, die sich selbst regulieren und erhalten, und dabei trotzdem die nötigen Ressourcen zur Verfügung stellen.

Nimm dir Zeit und beobachte dich liebevoll in allen Facetten deines Lebens. So wie du die Pflanzen in deinem Garten mit Mühe beobachtest und dich fragst, was sie brauchen, um prächtig zu gedeihen. Nimm wahr wie es dir geht in der Umgebung und mit den Menschen, zu denen dich das Leben geführt hat. Nimm Kontakt auf mit deiner eigenen Natur, deinem ursprünglichen inneren Wesen, verbinde dich (mit dem Göttlichen in dir). Was sagt dir deine innere Stimme? Was sagt sie über deinen Platz und deine Aufgabe in der Welt? Respektierst du diese innere Ordnung, die deinem Wesen entspricht?

Prinzip 2: Sammle und speichere Energie

In unserer kapitalistisch geprägten Welt haben wir gelernt, kurzfristig das Meiste aus uns heraus zu holen. Mit dieser übertriebenen Leistungsorientierung entziehen wir uns langfristig unsere eigene Lebensgrundlage, sind ausgelaugt und nicht mehr inspiriert, uns kreativ einzubringen.

Wie bewusst gehst du mit deinen (begrenzten) Energieressourcen um? Wofür und wie setzt du deine Kräfte ein und welche Gewohnheiten zehren unnötig an deiner Energie? Wie steht es in deinem Leben um das Gleichgewicht von Geben und Nehmen?

Welche Wege kennst du um deine Energie aufzuladen, dich zu nähren? Investierst du in das, was du langfristig für ein gesundes und zufriedenes Leben wirklich brauchst?

Prinzip 3: Erwirtschafte einen Ertrag

Wenn ein System keinen sofortigen brauchbaren Ertrag erwirtschaftet, wird es eher dazu neigen zu verkümmern, als wenn es eine sofortige Rendite generiert. Ein Ertrag, Gewinn oder Einkommen fördert die Motivation aller Beteiligten und so auch die Wiederholung des Systems, das den Ertrag erwirtschaftet hat.

Investierst du deine Kräfte so, dass du dich mit den nötigen Ressourcen versorgen kannst? Ist das, was du generierst, brauchbar und nährend für dich? Wie sehen deine Belohnungen aus?

Fühlst du dich durch die Früchte deiner Arbeit motiviert, dich weiter zu engagieren? Wie trägst du das, was dir gegeben wurde, weiter (pay it forward)?

Welche Ertragsformen sind gefüllt und welche nur zum Teil?

Prinzip 4: Wende Selbstregulierung an und lerne aus dem Feedback

Hier geht es um jene Aspekte der Selbstregulierung, die ein unerwünschtes Wachstum oder Verhalten des Systems limitieren. Oft folgen wir unbewusst inneren Verhaltensmustern und Glaubenssätzen und bemerken erst spät, dass wir uns verzettelt haben. Dieses ständige Gegenregulieren kann sehr kräftezehrend sein.

Nimmst du dir ausreichend Zeit, die günstigen und ungünstigen Auswirkungen deines Handelns für dich und andere zu reflektieren? Wie könntest du früher erkennen, dass du dich von dem entfernst, was dir wichtig ist? Würdigst du, was dir gelungen ist, und nutzt es für deine weitere Entwicklung? Wer sind die kritischen Stimmen in dir? Liegt in der Kritik irgendwo eine Perle begraben? Wie kannst du mit deinen Ecken und Kanten Freundschaft schliessen?

Prinzip 5: Nutze erneuerbare Ressourcen und Leistungen

Nachwachsende Rohstoffe, auch innere „Rohstoffe“ sind wie eine passive Einkommensquelle. Wir können sie lebenslanglich nutzen, solange wir nicht die Quelle vergiften.

Ist dir bewusst, welche Leistungen oder Funktionen du dir selbst zur Verfügung stellst? Nutzt du sie intelligent? An welchen Stellen könntest du deinen Arbeitsaufwand/Energieverbrauch noch weiter reduzieren bzw. sinnvoller gestalten? Inwieweit sorgst du für die Erhaltung deiner eigenen Ressourcen? Wie trägst du Sorge zu deinem Körper und deiner Gesundheit?

Prinzip 6: Produziere keinen Abfall

Abfall ist laut Bill Mollison ein Output von einer Systemkomponente, der nicht produktiv von einer Komponente eines anderen Systems genutzt wird.

Wo generierst du einen Überfluss und wie kannst du ihn für andere Bereiche deines Lebens nutzen? An welchen Stellen produzierst du Abfälle in Form von Verschmutzung deiner inneren Umgebung (körperlich, psychisch, geistig, seelisch)? Wie kannst du dem entgegen wirken oder diese „Abfälle“ als wertvolle Ressource kreativ nutzen?

Prinzip 7: Gestalte zuerst Muster und dann Details

Dieses Prinzip leitet uns dazu an, eine ganzheitliche Perspektive einzunehmen. Wir Menschen sind sehr komplexe Wesen oder Systeme. Das Erkennen unserer eigenen Erlebens- und Verhaltensmuster ermöglicht, uns selbst besser zu verstehen. Dieses Wissen hilft, sich nicht in den unzähligen und grossartig wirkenden Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens zu verlieren, sondern erstmal das ganze Bild und das erdige Fundament in den Blick zu nehmen.

Welche Aufgabe/Lektion wirft dir das Leben immer wieder vor die Füße? Kennst du die Geschichte dazu? Was brauchst du, um die Aufgabe zu bewältigen? Was könnte dir helfen, immer wieder eine Metaperspektive einzunehmen? In welchen Details verlierst du dich gerne, wo bist du verführbar?

Prinzip 8: Integrieren statt ausgrenzen

Aus der Systemtheorie wissen wir, dass ein System mehr ist als die Summe aller Teile. Es sind die Beziehungen und Wechselwirkungen zwischen den Elementen, die ein System als Ganzes ausmachen und stärken. Durch eine sinnhafte Verbindung einzelner Elemente entsteht ein Gefühl von Kohärenz, das unsere Resilienz und das Vertrauen ins Leben erhöht.

Was sind die zentralen Elemente oder Bausteine deines Lebens und welche Funktion erfüllen sie? Welche wichtige Funktion wird von welchen Elementen unterstützt? Gibt es Elemente, die nicht zu deiner sonstigen Ausrichtung im Leben passen und diese bereichern bzw. von ihr bereichert werden? Wie überschneiden sich die einzelnen Lebensbereiche und welche Synergie ergibt sich daraus? Wie kannst du diese einzelnen Elemente in einen noch sinnvolleren Zusammenhang bringen, sodass ein positiver Kreislauf gegenseitiger Unterstützung und Inspiration entsteht?

Prinzip 9: Nutze kleine und langsame Lösungen

Dieses Prinzip widerspricht der Idee von „Grösser ist besser!“, an der sich die heutige Wirtschaft oft orientiert. Schnell hochgezüchtete Pflanzen, Tiere, Projekte und innere Prozesse sind krankheitsanfällig und brauchen deshalb mehr Pflege. Permakultur Systeme versuchen immer im kleinsten, praktisch sinnvollen und energieeffizientesten Massstab ihre Funktion zu erfüllen. Kleinere und langsamere Lösungen ermöglichen häufig eine freiere und energieeffizientere Bewegung, ohne dass sie Lärm und Verschmutzung verursachen.

Wenn du ehrlich auf dein Leben blickst, wo und wie unterliegst du manchmal selbst dem Wachstums- und Optimierungswahn unserer modernen Gesellschaft? Wo wählst du schnelle oder bequeme Lösungen auf Kosten von (eigenen und fremden) Ressourcen und Gemeinschaft? Was brauchst du, um kleinere und langsamere Lösungen beherzigen zu können? Wie übst du die Geduld? Wie kultivierst du Dankbarkeit und Achtsamkeit für die kleinen Dinge im Leben? Was unterstützt dein Bewusstsein der fraktalen Verantwortung*?

**Fraktale Verantwortung ist ein Begriff aus der Emergenztheorie. Fraktal heisst Stück, wobei das Stück gleich geformt ist wie das Ganze. Fraktale Verantwortung heisst, dass wir anerkennen, dass die Verantwortungsübernahme im Kleinen, bei mir selbst, eine Auswirkung auf das grosse Ganze hat.*

Prinzip 10: Nutze und schätze die Vielfalt

Die systemische Komplexität in der Natur wird durch die enorme Vielfalt von Formen, Funktionen und durch die Wechselwirkungen zwischen den Elementen erreicht. In der Permakultur wird versucht, eine gesunde Balance zu finden zwischen Bio-Diversität einerseits und Produktivität oder Nutzen andererseits.

Wie lebst und unterstützt du bereits Vielfalt in deinem eigenen Leben? Bist du mit einem Element deines Lebens besonders stark identifiziert (Monokultur)? Wie kann es dir gelingen, deine eigene innere Vielfalt und den Reichtum in deiner natürlichen, sozialen und kulturellen Umgebung noch bewusster wahrzunehmen, zu erhalten und zu fördern?

Kannst du dir vorstellen, den natürlichen Schwankungen und Herausforderungen des Lebens dadurch souveräner begegnen zu können?

Prinzip 11: Nutze Randzonen und schätze das Marginale

Randzonen sind komplexe Schnittstellen zwischen zwei Elementen. Hier können wir unsere Anliegen meistens weniger eindeutig und zielgerichtet verfolgen, es braucht ein genaueres Hinschauen, ein tieferes Verstehen, Ausloten und Träumen. Randzonen laden uns ein, uns auf das weniger Offensichtliche und Undefinierte einzulassen und dort neue Verbindungen zu sehen und zu entwickeln.

Wie gehst du mit den Schnittstellen und Übergängen in deinem Leben um (z.B. zwischen Lebensphasen oder Lebensbereichen)? (Wie) Zelebrierst du sie?

Welche Rituale pflegst du alleine und in der Gemeinschaft? (Wie) Machst du Platz in deinem Herzen und deinem Haus für unbequeme Gäste?

Wie kannst du den Mut finden, dich noch mehr auf das Dazwischen und das Nicht-Wissen einzulassen?

Glaubst du daran, dass sich damit Wege und Möglichkeiten auftun können, von denen du noch keine Ahnung hattest? Wäre das situativ und für dein Leben im Grossen und Ganzen interessant und dienlich?

Prinzip 12: Nutze und reagiere kreativ auf Veränderung

Das letzte der Permakultur Design Prinzipien leitet uns dazu an, mit den Veränderungen zu gehen anstatt sie mit hohem Energieaufwand zu bekämpfen. Veränderungen jeglicher Art können eine grosse Chance sein, bringen aber immer auch Ungewissheit mit sich und stellen eine Herausforderung dar, unabhängig davon ob sie selbst initiiert oder von Aussen an uns herangetragen werden. Nur flexible Systeme können dauerhaft überleben.

Was lösen Veränderungen grundsätzlich in dir aus, gehst du z.B. eher in Widerstand und Auflehnung, meidest du sie aus Angst vor dem Neuen und Unkontrollierbaren oder suchst du von dir aus stetig Veränderung? Wie gehst du bislang mit Veränderung um? Und was trägt dich dabei?

Welche Methoden im Umgang mit Veränderungsprozessen kennst du? Hast du eine Schatztruhe, aus der du schöpfen kannst?

Wie kann es dir noch besser gelingen, die innere und/oder äussere Aufforderung zu Veränderung kreativ für deine Entwicklung zu nutzen? Was brauchst du dafür?

Von Patricia Schirtz & Sabrina Furrer, in Anlehnung an die 12 Permakultur Prinzipien nach David Holmgren. Quelle: <http://permakultur.farm/permakultur-prinzipien>.