

# EMILIA ROIG

Lieber Sohn *oder* So rettest du  
die Welt

**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**



»Wer sich von Roig über die Wirklichkeit  
aufklären lässt, findet sich in den künftigen  
Debatten besser zurecht.«

DER SPIEGEL

**EMILIA ROIG**

# Lieber Sohn *oder* So rettetest du die Welt

Briefe an die kommenden Generationen

**BAND 6**



Lo  
v  
Kjo  
Verl  
Gmb  
Münch

# INHALT

[Kindheiten im Wandel der Welt](#)

[Von Rettungsfantasien zu radikaler Fürsorge](#)

[Fürsorge – das wahre Heldentum](#)

[Anarchie der Fürsorge](#)

[Heilsamer Ungehorsam](#)

[Jenseits des Widerstands](#)

[Selbstfürsorge und Vereinzelung](#)

[Wahnsinnige Empfindsamkeit](#)

[Wissenschaft und Magie](#)

[Fürsorgliche KI](#)

[Animus und Tod](#)

[Anmerkungen](#)

[Literatur](#)

There was a boy  
A very strange, enchanted boy They say he wandered very far Very far, over  
land and sea A little shy and sad of eye But very wise was he  
And then one day  
A magic day he passed my way And while we spoke of many things Fools  
and kings, this he said to me »The greatest thing you'll ever learn Is just to  
love and be loved in return«  
The greatest thing you'll ever learn Is just to love and be loved in return.

Nat King Cole, *Nature Boy* (1948)

Mon cher fils –

bevor du geboren wurdest, glaubte ich, die Welt ließe sich mit Argumenten retten. Ich war überzeugt, dass man Macht mit Wahrheit brechen kann – mit Analysen, Büchern, Demonstrationen, Wut und Klarheit. Ich habe gegen Ungerechtigkeit gearbeitet, auf Demos Mottos skandiert, auf Podien gestritten. Ich habe Organisationen gegründet, Kampagnen mitgetragen, Texte geschrieben. Und dabei dachte ich: Wenn ich nur laut genug, präzise genug, radikal genug bin, wird sich das System verändern.

Aber irgendwann begann ich zu begreifen, dass das System nicht nur in Gesetzen, Institutionen und Diskursen wohnt – sondern in Körpern, Beziehungen, Erinnerungen. In Ängsten, Traumas und Sehnsüchten. Ich merkte, dass Wandel nicht nur im Außen geschieht, sondern auch im Inneren. Und dass politische Kämpfe ohne Herz, ohne Heilung, ohne Fürsorge oft nur neue Gräben ziehen.

Als du geboren wurdest, hat sich nicht sofort alles verändert. Es war nicht deine Ankunft, sondern dein Wachsen, das mich verändert hat – langsam, widerständig, manchmal schmerzhaft, immer ehrlich.

Ich habe dir beim Atmen zugesehen. Beim Stolpern. Beim Staunen. Und irgendwann habe ich verstanden: Die Rettung beginnt in der Art, wie wir leben. Wie wir zuhören. Wie wir uns kümmern. Wie wir lieben.

Du wachst in einer Welt auf, die im Umbruch ist. Die Erde brennt, aber auch unsere Seelen tun es. Weil wir in einem System leben, das Trennung zur Norm gemacht hat: Trennung zwischen Mensch und Natur. Zwischen Arbeit und Leben. Zwischen Herz und Verstand. Zwischen den »Starken« und den »Schwachen«. Kapitalismus, Patriarchat, Kolonialismus – das toxische Dreieck, das uns glauben lässt, dass Kontrolle wichtiger ist als Verbindung, Profit wertvoller als Mitgefühl und Individualismus edler als Gemeinschaft.

Ich habe lange selbst in diesen Logiken funktioniert und dachte, ich müsste stark sein, schneller, klüger, unangreifbar. Aber meine Kraft kam ins Wanken, als ich begann zu spüren, wie müde mein Herz geworden war. Ich

bin in dieser Zeit innerlich zerbrochen – mehr als einmal. Und ich habe neu angefangen. Mit Tränen, mit Stille, mit Wut. Ich habe gelernt, dass Heilung nicht bedeutet, dass alles wieder »gut« wird. Sondern dass wir unsere Augen offen halten, selbst wenn es weh tut.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es ist eine Spur aus Brotkrumen. Es ist ein Brief an dich – und zugleich ein Gespräch mit mir selbst. Ich erzähle dir, was ich gelernt habe. Und was ich noch lerne. Denn ich bin nicht am Ende dieses Weges, sondern mittendrin. Offen, neugierig, und manchmal auch ratlos. Aber ich gehe weiter.

Ich schreibe dir, weil ich glaube, dass du – dass wir alle – einen anderen Weg wählen können. Einen, der nicht auf Beherrschung, sondern auf Beziehung beruht. Einen, auf dem wir die Welt nicht retten wie ein passives Objekt, sondern wie ein Wesen, das lebt. Mit dem wir in Verbindung stehen. Für das wir Verantwortung tragen. Weil wir selbst Teil davon sind.

Vielleicht wird man dich eines Tages fragen, was du getan hast, als alles zu kippen drohte. Und vielleicht wirst du antworten: Ich habe mich erinnert. Ich habe mich geöffnet. Ich habe mich gekümmert. Und ich habe nie aufgehört, zu lieben.

Wenn das der Anfang ist – dann gibt es Hoffnung.

Komm, ich erzähle dir, was ich verstanden habe. Und ich höre dir zu, wenn du mich über das hinausführst.

In Liebe

Maman

# KINDHEITEN IM WANDEL DER WELT

Ich frage mich oft, wie es sich für dich anfühlt, in dieser Zeit Kind zu sein. In einer Welt, die gleichzeitig brennt und blinkt. Pandemien, Klimakrise, Kriege, KI, Bildschirmsucht, soziale Kälte, Faschismus – und darunter ein ständiges Beben. Wir, eure Eltern, versuchen, unsere Angst zu verbergen. Aber ihr spürt sie trotzdem. Ihr wachst damit auf. In euren Körpern, euren Gedanken, euren Träumen hat sich etwas eingenistet – kollektive Erschöpfung, diffuse Unruhe, eine Ahnung davon, dass etwas Grundsätzliches wankt.

Vielleicht lebt ihr mit dieser Unsicherheit anders als wir. Vielleicht gehört sie für euch einfach dazu, und es ist gerade euer Vorteil, dass ihr nie an eine heile Welt geglaubt habt.

Ich bin in den Neunzigern aufgewachsen. Es war nicht alles gut – in meiner Familie gab es Gewalt, die niemand sehen durfte. Aber draußen schien die Welt stabil. Das Fernsehen sendete, der Kalender lief weiter, Erwachsene machten Pläne. Ich hörte Kassetten, telefonierte stundenlang mit meiner besten Freundin und stellte mir nie die Frage, ob die Welt in Ordnung war – sie war es einfach. Selbst die Kriege, die es gab, fühlten sich weit weg an. Die Welt wirkte wie ein Gerüst, das nicht zusammenbrechen konnte.

Erst später begriff ich, dass diese Sicherheit eine Illusion war. Dass das, was uns ruhig schlafen ließ, oft auf Kosten anderer geschah – auf anderen Kontinenten, in anderen Körpern. Wir wuchsen mit dem Privileg auf, nicht hinschauen zu müssen. Und nannten das Frieden.

Heute ist die Welt nicht weniger grausam – aber die Schleier lichten sich. Die Krisen sind nicht mehr »woanders«. Sie sind hier. Sie sind miteinander vernetzt wie ein unsichtbares Wurzelwerk. Und das verändert alles.

Manche Menschen entscheiden sich heute gegen Kinder, aus Angst vor der Zukunft und aus Verantwortung. Ich kann das verstehen, aber du bist – zum Glück – geboren. Und ich glaube fest daran: Du bist nicht zufällig hier. Wie Clarissa Pinkola Estés sagt: »Wir sind für diese Zeiten gemacht.«

Vielleicht liegt in deiner, in eurer Wachheit die Chance, die die meisten von uns verpasst haben. Ihr spürt die Risse. Ihr könnt entscheiden, ob ihr das Alte weiterführt oder ob ihr etwas Neues wagt. Das ist nichts weniger als revolutionär.

# VON RETTUNGSFANTASIEN ZU RADIKALER FÜRSORGE

Muss die Welt gerettet werden – oder meinen wir in Wahrheit die westliche Moderne?

Die Apokalypse ist kein Ereignis, das erst bevorsteht – sie ist für viele längst Realität. Indigene, Schwarze und kolonisierte Menschen haben den Untergang ihrer Welten bereits erfahren: durch Landraub, Versklavung, Extraktivismus und die Zerstörung von Kulturen. Was im globalen Norden als bevorstehender Kollaps beschrieben wird, findet weiterhin statt – durch Genozid, Umweltzerstörung, Vertreibung und strukturelle Gewalt. Die Klimakrise ist kein imminenter Bruch, sondern eine Fortsetzung kolonialer Zerstörung. Der europäische Imperialismus und somit das westliche Projekt der »Menschwerdung« ist tief mit Ausgrenzung, Entmenschlichung und Gewalt verknüpft – was als Fortschritt gilt, war für viele, inklusive unserer Ahnen, immer schon das Ende.

Die Vorstellung, die Welt müsse gerettet werden, setzt voraus, dass sie noch intakt sei oder je für alle lebenswert war. Es geht daher nicht um Rettung, sondern um Erinnerung, Trauer und Wiederverbindung. Die Frage sollte umformuliert werden, von *wie wir die Welt retten* zu *welche Welten wir nähren wollen, während die alten vergehen*.

Wir brauchen also eine radikale Neuorientierung: weg von der vermeintlichen Rettung der Welt durch technologische Lösungen hin zu dekolonialen Ökologien, die Beziehung statt Beherrschung ins Zentrum stellen. Wenn wir das Ende anerkennen, wie viele es bereits erfahren haben, eröffnet sich vielleicht kein Neuanfang – aber ein anderes Fragen, ein

anderes Hören, ein anderes Sein. Die Risse und Ränder des Systems brauchen wir dabei nicht zu fürchten, wir können sie als Orte der Fürsorge, der Fluchtlinien und des Atmens neu bewohnen.

Wenn wir von der »Welt« sprechen, geht es selten um den Planeten, sondern um unsere gewohnte Ordnung. Es ist gar nicht die Erde, die wir retten wollen, sondern unser Gefühl von Kontrolle. Aber die Erde ist kein passives Objekt, das auf unsere Hilfe angewiesen ist. Sie ist eine uralte, mächtige Intelligenz, die Wandel, Zerstörung und Erneuerung in sich trägt. Sie braucht uns nicht. Sie hat Eiszeiten, Meteoriteneinschläge und Massensterben überstanden. Die Frage ist nicht, ob sie uns überlebt – sondern ob wir lernen, uns wieder als Teil von ihr zu begreifen. Die eigentliche Krise ist unsere Entfremdung. Wenn wir das Lebendige als beseelt und bewusst erkennen, handeln wir nicht mehr aus einem Retterkomplex heraus – sondern aus Verbundenheit.

Fürsorge ist tief in uns angelegt. Unser Gehirn ist auf Empathie, Kooperation und soziale Verbundenheit ausgerichtet. Doch der Kapitalismus hat unsere Fürsorge fehlgeleitet: weg vom Leben, hin zu Märkten, Macht und Effizienz. Wir kümmern uns um Produktivität statt um Lebendigkeit. Unsere Aufmerksamkeit wurde gekapert – durch Medien, Konsum, Ablenkung und Kontrolle. Die Folge: eine kollektive Erschöpfung, eine Welt am Rande des ökologischen Kollapses, durchzogen von Einsamkeit, Entfremdung und Verlust.

Die Umweltkrise ist nicht nur eine ökologische, sondern eine existenzielle: Sie spiegelt unsere wirtschaftliche Ungleichheit, unsere psychische Leere, unser verlorenes Gefühl für Bedeutung. Wir haben unsere Fürsorge Dingen anvertraut, die uns schwächen. Radikale Fürsorge bringt uns zurück ins Leben. Sie bedeutet, uns dem zuzuwenden, was organisch wächst, was fragil und unmessbar ist. Wie es schon Maria Mies in *Patriarchy and Accumulation on a World Scale* beschreibt, liegt die Kraft der Fürsorge gerade darin, dass sie dem kapitalistischen Zugriff entzogen wird. Ähnlich verweist Vandana Shiva auf die unersetzliche Rolle von Care-Arbeit für das Überleben aller Lebewesen – jenseits ihrer ökonomischen Verwertbarkeit.

Das erfordert einen Bruch, denn wir leben nicht trotz, sondern durch die Krise. Der Kapitalismus nährt sich aus seinem eigenen Chaos. Krisen sind in diesem Sinne keine Fehler. Sie erzeugen Dringlichkeit, lähmen Reflexion, zwingen uns, den Status quo zu stabilisieren, statt ihn infrage zu stellen. Stabilität ist in diesem System nicht vorgesehen. Was wir »Normalität« nennen, ist ein dauerhafter Ausnahmezustand, der uns in ständiger Anpassung hält. Reformen können daran nichts ändern, denn Pflaster genügen nicht, wenn die Wunde faul ist. Wer heute den Kapitalismus »grüner« oder »sozialer« gestalten will, erkennt, dass seine Grundfesten auf Trennung, Ausbeutung und Hierarchie beruhen – so, wie auch einst die Sklaverei nicht reformierbar war, weil sie auf Entmenschlichung basierte.

Der Kapitalismus ist nicht nur ein Wirtschaftssystem, sondern eine Weltsicht. Eine, die uns glauben lässt, dass die Natur ein Produkt ist, dass unser Wert sich in Leistung bemisst, dass endlose Akkumulation (wir nennen es »Wachstum«) gut und Wettbewerb heilig sei. All das sind Konstruktionen und keine Naturgesetze. Und weil sie gemacht sind, können sie auch gebrochen werden. Was wir brauchen, ist keine Verbesserung des Alten – sondern seine Überwindung. Eine neue Welt, die auf Fürsorge statt auf Kontrolle, auf Verbundenheit statt auf Dominanz basiert. Auf einem Verständnis von Wert, das nicht in Zahlen, sondern in Leben gemessen wird.

Aber du fragst dich vielleicht, wie wir ein System hinter uns lassen können, von dem wir abhängig sind – und das viele von uns sogar privilegiert. Der Griff dieses Systems ist so verderblich, dass ein Leben außerhalb des Kapitalismus praktisch unmöglich ist. Aber genau darin liegt unsere Aufgabe: Wir können Risse schaffen im Beton des Bestehenden. Das kann unter anderem durch unsere Aufmerksamkeit geschehen, denn sie ist Energie – was wir nähren, wächst. Veränderung beginnt, wenn wir sie umleiten: weg vom Alten, hin zum Lebendigen.

Unsere moderne Gesellschaft ist süchtig nach Kontrolle, besonders in Deutschland, wo Sicherheit und Vorhersehbarkeit vergöttert werden – es gibt kaum ein Risiko, das nicht von einer Versicherung abgedeckt ist. Doch Kontrolle ist eine Illusion. Der Kapitalismus stirbt – und wir wissen nicht, was danach kommt. Das Wissen um das, was als Nächstes kommt, würde

uns vor dem Unbehagen der Veränderung jedoch nicht bewahren. Und was, wenn das Loslassen dieses Bedürfnisses der Schlüssel zu unserer kollektiven Entwicklung ist?

Es ist nicht nur unmöglich, die Zukunft vorherzusagen, sondern auch keine Voraussetzung, um loszulassen, was überholt ist. Ob es sich um eine romantische Beziehung oder den Kapitalismus handelt, für ein Ende ist keine klare Vorstellung davon erforderlich, was als Nächstes kommt. Im Laufe der Geschichte haben Menschen immer wieder den Zusammenbruch von Systemen erlebt, ohne dass ein klarer Nachfolger in Sicht war. Der Untergang des Feudalismus ging nicht mit einem detaillierten Plan für den industriellen Kapitalismus einher. Der Bruch kam zuerst, das Neue folgte im Tun. Menschen experimentierten, scheiterten, schufen Neues. Nicht weil sie alles wussten, sondern weil sie spürten: So geht es nicht weiter.

Der Philosoph Báýò Akómoláfé nennt es das Phänomen der »abgeflachten Existenz« (*existential flatness*).<sup>1</sup> Unser modernes Sicherheitsbedürfnis entspringt einer Besessenheit von Permanenz, Vorhersehbarkeit und Kontrolle – Grundpfeiler des westlich-modernen Denkens, das versucht, die Welt in feste Strukturen zu pressen, statt sie als dynamisch und unvorhersehbar zu begreifen. Diese *existential flatness* beschreibt die emotionale und spirituelle Verarmung, die eintritt, wenn wir nur akzeptieren, was in unser begrenztes Ordnungsschema passt. So berauben wir uns der Berührung durch das Unerwartete und Unverfügbare. Auch progressive Bewegungen reproduzieren oft dieses Sicherheitsdenken – soziale, ökologische oder psychische Stabilität wird angestrebt, während die Logik des Kontrollierens bestehen bleibt. Akómoláfé fordert uns auf, Aktivismus anders zu denken: nicht als Suche nach endgültiger Sicherheit, sondern als Mitfließen mit dem Wandel. Radikale Veränderung liegt nicht im Schließen der Risse, sondern im Mut, sie offen zu lassen – als Räume für das Neue.

Wir sind darauf konditioniert worden, den Kapitalismus mit dem Überleben selbst gleichzusetzen, sodass sich sein Niedergang wie eine existenzielle Bedrohung anfühlt. Während des größten Teils der Menschheitsgeschichte existierte der Kapitalismus nicht. Wir lebten,

liebten, bauten Gemeinschaften auf und gediehen ohne ihn. Wir müssen uns daran erinnern, dass wir den Kapitalismus geschaffen haben und nicht umgekehrt. Der Erfindungsreichtum, die Kreativität und die Widerstandsfähigkeit der Menschheit sind weitaus stärker als jedes Wirtschaftssystem, das wir aufgebaut haben. Wenn wir auf diese Eigenschaften vertrauen können, können wir auch auf unsere Fähigkeit vertrauen, ein neues Paradigma zu schaffen. Auf dem Weg nach vorne geht es nicht darum, die Zukunft zu kontrollieren, sondern darum, den Glauben an uns selbst wiederzugewinnen. Wir haben die kollektive Weisheit und die Ressourcen, etwas Besseres zu schaffen. Auch heute ist das Neue schon da – in Keimform: solidarische Landwirtschaft, Gemeinwohlökonomie, Kreislaufmodelle, Care-Ökonomien, indigenes Wissen, feministische und spirituelle Praxis, gelebter Widerstand. Es fehlt nicht an Ideen, Ressourcen oder Werkzeugen, sondern an Vorstellungskraft. Und an kollektiver Erlaubnis zu trauern: um das, was wir verlieren – unsere Gewissheiten, unsere Bequemlichkeit, unsere alten Geschichten. Aber auch das ist Fürsorge: zu trauern, bevor wir neu beginnen.

Lass uns also trauern. Um die Illusion von Kontrolle, an der wir uns festgehalten haben. Und dann: Lass uns vertrauen. Nicht, weil wir alles wissen. Sondern weil wir wissen, dass es so, wie es ist, nicht bleiben kann.

Die Zukunft ist ungeschrieben. Und genau so sollte es sein.

# FÜRSORGE – DAS WAHRE HELDENTUM

Wenn wir akzeptieren, dass die Welt nicht gerettet werden muss, sondern dass wir unsere Beziehung zu ihr radikal neu gestalten müssen, dann stellt sich die wichtige Frage: Wer trägt Verantwortung für diesen Wandel?

Das herrschende Narrativ legt nahe: einzelne Held\*innen, Auserwählte, charismatische Führungsfiguren. Hollywood lebt davon. Auch du kennst diese Geschichten – Superhelden, die allein gegen das Böse kämpfen, während der Rest der Welt passiv zuschaut. Es ist die alte Erzählung vom Retter, der über den Dingen steht. Sie hält uns in Ohnmacht, weil sie suggeriert: Nur außergewöhnliche Menschen können etwas bewirken. Das Gegenteil ist wahr. Kein Mensch allein kann die Welt retten – und genau darin liegt unsere Befreiung.

Veränderung geschieht nicht durch Held\*innenmut im Singular, sondern durch kollektive Fürsorge. Durch Menschen, die handeln, lieben, sich kümmern – in ihrem Alltag, mit ihren Mitteln. Und genau das geschieht bereits: in Bewegungen für radikale Demokratie, solidarische Ökonomien, dekoloniale Reparatur, ökologische Selbstbestimmung. Die Ressourcen sind da: Nahrung, Wissen, Technologien, Beziehungen. Die Mittel haben wir. Jetzt brauchen wir den Mut, dem alten Paradigma zu widersprechen.

Was, wenn es nie darum ging, die Welt zu retten – sondern ihre Lebendigkeit wiederzuerkennen? Die Erde bräuchte keine Held\*innen, sondern Menschen, die sich erinnern, dass sie selbst Erde sind. Die Rückkehr des Lebendigen – des Animus – ist keine intellektuelle Idee,

sondern eine Praxis. Sie beginnt im Alltäglichen, in der Beziehung: wie wir essen, zuhören, entscheiden. Wie wir lieben.

Die wahren Held\*innen unserer Zeit bauen Brücken – zwischen einer entzauberten, funktionalisierten Welt und einer beseelten, lebendigen Wirklichkeit. Sie schaffen Räume, in denen die Konfrontation mit Endlichkeit nicht mehr als Scheitern empfunden wird. Sondern als Möglichkeit zur Erinnerung, dass wir Teil eines größeren Gewebes sind, das atmet, stirbt, lebt.

Und so rettest du die Welt: Nicht durch Macht und Kontrolle, sondern durch Beziehung und Fürsorge. Solange wir Fürsorge als Aufgabe »für andere« begreifen, die sich in bestimmten Rollen, Professionen oder Handlungen vollzieht, bleibt sie begrenzt. Fürsorge verändert nicht nur, was wir tun, sondern wie wir die Welt bewohnen.

Deshalb schreibe ich dir diesen Brief. Einen Brief über Fürsorge als Heldentat – in einer Welt, die alles andere als heldenhaft mit Fürsorge umgeht. Fürsorge ist weiblich kodiert (entwertet), Heldentum männlich (glorifiziert). Diese Trennung ist kein Naturgesetz, sondern eine Ideologie, die der Aufrechterhaltung einer Ordnung dient, die auf Dominanz basiert. Echte Stärke, echter Mut, echtes Heldentum entstehen nicht im Krieg, nicht in der Eroberung, nicht in der Selbstinszenierung – sondern in der Fürsorge. In der Fähigkeit, zu verbinden statt zu kontrollieren, zu halten statt zu zerstören. Denn Schutz, so wie er heute meist verstanden wird, ist eine gefährliche Illusion. Unter dem Deckmantel der Selbstverteidigung – des Schutzes eines Volkes – werden Genozide begangen, Länder verwüstet, Menschen ermordet. Staaten, die sich als »Beschützer« inszenieren, setzen Raketen ein. Bomben als Beweis von Fürsorge. Schutz wird zur Legitimation für Gewalt. Gewalt, die nicht schützt, sondern unterwirft und zerstört. Das Bild des starken Beschützers ist tief in unserer patriarchalen Psyche verankert – und seine Realität ist zerstörerisch. Die Erde braucht diese Art von Schutz nicht.

Auch auf individueller Ebene wiederholt sich dieses Muster. In patriarchalen Gesellschaften wird Männlichkeit an Kontrolle, Durchsetzung und Stärke gekoppelt. Männer werden darauf konditioniert, »gute«

Beschützer zu sein – und grenzen sich damit von den »schlechten« Männern ab, die Gewalt ausüben. Doch genau diese Gewalt ist es, die ihre Rolle erst verlangt. Die Gewalt anderer Männer macht sie notwendig – und erhält damit das ganze System. Ohne das Patriarchat bräuchte es keinen »guten Beschützer«, denn die größte Gefahr für Frauen und Kinder auf dieser Welt ist männliche Gewalt. Dabei wird oft übersehen, dass Beschützer und Angreifer nicht selten dieselbe Person sein können. Ein Mann kann »seine« Frau verteidigen – und gleichzeitig eine andere belästigen. Männliche Schutzversprechen richten sich selten wirklich auf die Sicherheit von Frauen, sondern darauf, den eigenen Status unter Männern zu markieren: Wer beschützt, zeigt Besitzanspruch, markiert Revier, misst sich an anderen Männern. Der Schutz der Frau wird so Teil eines Machtspiels – es geht nicht um sie, sondern um männliche Dominanz über andere Männer. Genauso ist es bei Kriegen: Es geht nicht um den Schutz der Bevölkerung, sondern um Machtspiele zwischen mächtigen Männern.

Was wäre, wenn Männer diese Rolle radikal hinterfragten? Nicht nur der Gewalt entgegentreten, sondern ihr inneres Fundament demontierten? Ihre Energie nicht darauf verwendeten, Frauen zu beschützen – sondern dafür, die Bedingungen zu verändern, in denen Schutz überhaupt nötig wird?

Hier liegt die revolutionäre Kraft von Fürsorge. Sie ist nicht schwach. Sie ist widerständig. Sie schafft echte Verbundenheit und ein neues, kraftvolles Verständnis von Männlichkeit. Sie befreit Männer von dem Zwang, sich über Dominanz und Konkurrenz zu definieren, und ermöglicht eine tiefere, erfüllendere Art, in der Welt zu sein.

Aber sie befreit nicht nur Männer, sondern uns alle. Manchmal ertappe ich mich abends dabei, wie ich endlos durch mein Handy scrolle – auf der Suche nach Entspannung – und mich danach leer fühle. Nicht inspiriert, sondern entfernt: von mir selbst, von der Welt, vom Leben. Diese innere Leere kennen wir alle. Sie wächst dort, wo wir den Kontakt zu Natur, Gemeinschaft und den Rhythmen des Lebendigen verlieren.

Statt diese Sehnsucht wahrzunehmen, betäuben wir sie – mit Konsum, Ablenkung, Substanzen. Sucht ist eigentlich kein Exzess, sondern Ersatz.

Wir füllen, was uns fehlt: Produktivität statt Ruhe, Likes statt Nähe, Kaufen statt Fühlen. Die Hustle-Kultur feiert Erschöpfung wie eine Trophäe, während Stille als Schwäche gilt. Selbst Nachrichtenkonsum wird zum Dopamin-Loop aus Empörung und Angst. Alkohol, Koffein, Zucker – tägliche Mittel, um unsere innere Unruhe zu deckeln, statt nach ihren Wurzeln zu fragen.

Doch was, wenn wir diesen Hunger nicht länger mit Ersatz füttern? Was, wenn unser größter Durst nicht nach mehr Leistung, sondern nach echter Verbindung ruft – nicht nur zu Menschen, sondern zu allem, was uns lebendig macht? Wenn wir statt Betäubung Tiefe suchen?

Radikale Fürsorge beginnt dort: bei der Entscheidung, diese Leere nicht zu füllen, sondern zu hören. Bei der Frage, was uns wirklich nährt – jenseits von Konsum –, und bei der Praxis, uns gegenseitig daran zu erinnern, wenn wir es vergessen. Diese alltägliche Betäubung zeigt, wie tief unsere Entfremdung reicht. Fürsorge ist die radikale Antwort darauf: Sie entzieht sich dem Mythos der Erschöpfung, den der Kapitalismus braucht, um uns gefügig zu halten. Sie heilt die Leere nicht oberflächlich, sondern an ihrer Wurzel. Sie begreift Fürsorge als kollektive Kraft – nicht nur als etwas Privates, sondern als gelebtes Prinzip von Gemeinschaft, Solidarität und Widerstand.

Wenn Mütter in Gaza Nachbarskinder mitversorgen, nennen sie das nicht Fürsorge. Sie nennen es Überleben. In akademischen Kreisen wird es Care-Arbeit oder feministische Ökonomie genannt – doch im Kern ist es immer Widerstand: gegen das Sterbenlassen, gegen das Auseinanderbrechen, gegen die Isolation. Radikale Fürsorge knüpft an diese Überlebenslinien an – von den afroamerikanischen Mutual Aid Networks über indigene Gemeindestrukturen bis zu den Care-Kollektiven, die während der Pandemie Nachbarschaften zusammenhielten. Sie ist nicht romantisch, sondern konkret: Sie kocht Suppe, schreibt Nachrichten, füllt Lücken, wo Staaten versagen, und repariert, was Staaten zerstören.

Und sie schützt uns davor, zu Held\*innen zu werden, die sich selbst aufopfern. Fürsorge ist kein Altruismus, der sich selbst vergisst. Sie ist ein

Netz, in dem niemand allein fällt. Und sie zeigt sich nicht nur im Ausnahmezustand, sondern im Alltag: Frühstück machen. Wäsche aufhängen. Ein Glas Wasser bringen. Zuhören, ohne sofort zu urteilen. Fragen stellen. Bleiben, wenn es hart wird. Diese Handlungen sind unsichtbar – und gleichzeitig das Rückgrat jeder funktionierenden Gemeinschaft. Sie sind kein sentimentaler Luxus, sondern existenziell. Sie sichern unser Überleben – damals wie heute. Schon die frühesten menschlichen Gesellschaften haben überlebt, weil sie füreinander sorgten – nicht weil sie am schnellsten rannten oder am härtesten zuschlügen.

In einer kapitalistischen Logik, die alles misst, bewertet und monetarisiert, wird Fürsorge entwertet. Sie stört den reibungslosen wirtschaftlichen Ablauf. In Krankenhäusern etwa diktiert das System, wie viele Minuten Pflege pro Patient\*in »abrechenbar« sind – und ob menschliche Zuwendung sich lohnt. Aber Fürsorge lässt sich nicht in Zahlen fassen. Wie Joan Tronto sagt: »Die wichtigste Ressource der Fürsorge ist Zeit«.<sup>2</sup> Sie ist langsam, relational, wirtschaftlich ineffizient – und gerade deshalb subversiv.

Stell dir eine Schule vor, in der nicht individuelle Noten zählen, sondern die Fähigkeit der Gruppe, gemeinsam zu lernen. Oder eine Arbeitswelt, in der nicht Produktivität, sondern Beziehung und Zusammenhalt zählt. Eine Klimapolitik, die nicht auf Wachstum, sondern auf Erhaltung basiert. Es würde alles verändern. Denn Fürsorge fragt nicht: Was bringt es mir? Sondern: Was erhält das Leben?

Fürsorge ist selten sichtbar, nie spektakulär, oft erschöpfend. Sie wird nicht gefeiert. Und doch hält sie alles zusammen. Ihre kulturelle Abwertung hat System. Weil sie als »weiblich« gilt, unbezahlt ist und der Logik des Marktes widerspricht. Hausfrauen halten das soziale Gefüge zusammen – sie werden aber nicht bewundert wie CEOs.

Neurowissenschaftlich ist längst belegt, dass der Mensch auf Verbindung ausgerichtet ist: Empathie, Spiegelneuronen, Oxytocin – wir sind gemacht fürs Miteinander. Aber in einem System, das auf Konkurrenz, Vereinzelung und Effizienz setzt, müssen wir wieder lernen, was eigentlich selbstverständlich sein sollte: wie man liebt, wie man sorgt.

Und niemand hat mir das mehr beigebracht als du.

Nicht, weil ich vorher nichts wusste. Sondern weil ich durch dich die härteste, tiefste Form der Fürsorge gelernt habe: die selbstlose, bedingungslose Fürsorge. Meine Vorstellung, dass Fürsorge instinktiv sei, wurde mit deiner Geburt zerstört. Nichts daran war einfach. Stillen war kein magischer Anfang, sondern ein Kampf. Ich war erschöpft, wund, überfordert, aber blieb trotzdem dran. Ich lernte, dass Fürsorge nicht süß ist – sondern heilig und zerstörerisch zugleich. Dass sie kein Gefühl ist, sondern eine Entscheidung. Immer wieder. Jeden Tag.

Ich habe gelernt, dass wahre Fürsorge nichts mit Kontrolle zu tun hat. Dass ich nicht alles verhindern kann, nicht alles heilen, nicht alles richtig machen. Dass ich mich verlieren kann – und trotzdem weitermache. Dass ich leer sein kann – und trotzdem liebe. Ich habe so lange geglaubt, Fürsorge sei bedingungslos – und in gewisser Weise ist sie das auch. Aber nicht in dem Sinne, dass wir uns selbst dafür opfern müssen. Sie verlangt nach einer Balance zwischen Geben und Nehmen, zwischen Liebe und Selbstschutz. Die Revolution der Fürsorge ist der Moment, in dem wir uns nicht länger dem Kapitalismus unterwerfen. Sie ist mehr als ein Ruf nach besseren Arbeitsbedingungen oder gerechterer Verteilung von Sorgearbeit. Sie ist ein radikaler Perspektivwechsel: weg von einer Welt, die Leben entwertet, weil es sich nicht rechnen lässt – hin zu einer, in der Leben *wirklich* zählt.

Denn stell dir vor: Was, wenn Fürsorge im Zentrum stünde? Nicht mehr als Last – sondern als Kraft? Und nicht als moralische Pflicht – sondern als Grundlage einer anderen Welt?

Es würde alles verändern.

*Dare to care.* Wage es, zu sorgen. Das ist der Anfang von allem.

# ANARCHIE DER FÜRSORGE

Vor Kurzem war ich im Deutschen Bundestag, und als ich durch die breiten Flure dieses gewaltigen Gebäudes schritt, überkam mich ein erdrückendes, beklemmendes Gefühl. Ich musste mein Gespräch abrupt beenden, lief schnellen Schrittes zur Ausgangstür und atmete erst wieder frei, als ich draußen stand. In diesem Moment traf mich eine Erkenntnis mit voller Wucht – eine Wahrheit, die schon lange in mir gährte, aber sich hier in aller Klarheit manifestierte: Ich möchte nicht regiert werden.

Es ist nicht einfach eine Ablehnung einzelner Parteien, politischer Programme oder Ideologien. Es ist eine tiefere, grundsätzliche Abneigung gegen das gesamte politische System. Nicht, weil ich mich nach Chaos sehne, sondern weil ich in dieser Form der Governance keine Legitimität und keine Zukunft sehe. Ich habe kein Vertrauen mehr in ein System, das vorgibt, für uns zu handeln, während es in Wahrheit den Interessen des Kapitals dient. Denn was bedeutet »Regierung« in dieser Welt wirklich? Es bedeutet, dass eine kleine Gruppe von Menschen über das Leben der vielen entscheidet – oft im Namen des Gemeinwohls, aber in Wirklichkeit stets unter dem Einfluss wirtschaftlicher Macht. Es bedeutet, dass wir gezwungen sind, an einem System teilzunehmen, das uns systematisch entfremdet, instrumentalisiert und kontrolliert. Es bedeutet, dass unsere Stimmen, selbst wenn wir sie abgeben, in einem Apparat verschwinden, der längst nicht mehr dazu dient, für uns zu sorgen, sondern uns gefügig zu halten. Ich weigere mich, dieses System als alternativlos zu akzeptieren. Ich weigere mich, weiterhin an die Illusion zu glauben, dass die Lösung aus endlosen Reformen besteht. Was wir brauchen, ist nicht eine neue Regierung, sondern eine neue Ära, die nicht auf Herrschaft, sondern auf

Verantwortung basiert. Eine Gesellschaft, in der Macht nicht zentralisiert wird, sondern in den Händen der Menschen liegt, die von den Entscheidungen betroffen sind. Eine Struktur, die nicht auf Profitmaximierung, sondern auf gegenseitiger Fürsorge aufbaut. Mir fällt dabei ein Zitat der prominenten Kommunistin Lucy Parsons ein: »Es wird immer deutlicher, dass wir in jeder Hinsicht am besten regiert werden, wo wir am wenigsten regiert werden«.<sup>3</sup>

Dazu passt eines der am meisten missverstandenen und bewusst verzerrten politischen Konzepte unserer Zeit: der Anarchismus. In der öffentlichen Wahrnehmung ist er gleichgesetzt mit Chaos, Gesetzlosigkeit und Gewalt – ein wilder Zustand, in dem jede\*r nur für sich selbst kämpft. Diese Darstellung ist eine Karikatur, eine absichtliche Verzerrung, die von denen gefördert wird, die vom Status quo profitieren. Tatsächlich geht es im Anarchismus nicht um Zerstörung, sondern um radikale Fürsorge. Laut Pyotr Kropotkin, einem der bekanntesten anarchistischen Denker, ist Kooperation der eigentliche Überlebensmotor der Spezies – nicht der Wettbewerb: »Die Tendenz zur gegenseitigen Hilfeleistung im Menschen hat einen so fernen Ursprung und ist so tief mit der gesamten vergangenen Entwicklung der Menschheit verwoben, dass sie bis in die heutige Zeit aufrechterhalten wurde, ungeachtet aller Wechselfälle der Geschichte.«<sup>4</sup>

Ich erinnere mich noch gut, wie deine Großmutter uns zurief: »Ey! Hier herrscht doch keine Anarchie!«, als es bei uns zu Hause einmal etwas zu wild zuging. Auch für mich war Anarchie lange Zeit etwas, das man besser vermeidet. Die Angst vor der Anarchie ist letztlich die Angst davor, eine tief verankerte Grundannahme infrage zu stellen: dass der Mensch sich selbst überlassen ein Monster sei. Dass wir Kontrolle und Autorität brauchen, um uns davon abzuhalten, übereinander herzufallen. Woher kommt diese Überzeugung? Ist sie wirklich ein realistisches Bild unserer Natur – oder vielmehr das Produkt einer Gesellschaftsform, die uns von klein auf lehrt, in Konkurrenz zueinander zu treten? Ein System, das uns zwingt, um knappe Ressourcen zu kämpfen, das Misstrauen belohnt und Solidarität erschwert?

Natürlich sind Menschen zu Gewalt fähig – ebenso wie zu Mitgefühl, Fürsorge und Kooperation. Wir sind widersprüchliche Wesen. Entscheidend

ist, welche Seiten von uns kultiviert werden. Ein System, das Egoismus fördert, wird egoistische Verhaltensweisen hervorbringen. Ein System, das auf Kooperation beruht, wird andere Potenziale freisetzen. Nicht weil der Mensch »gut« ist – sondern weil wir formbar sind. Menschen passen sich an. Nicht unsere Natur ist das Problem, sondern die Bedingungen, unter denen wir leben.

Die Gewalt, die wir heute erleben, ist keine Naturgewalt, sondern meist die Folge struktureller Ungleichheit: Armut schafft Gewalt. Ausschluss erzeugt Misstrauen. Unterdrückung bringt Brutalität hervor. Die Vorstellung, dass Menschen von Natur aus schlecht seien, verkennet diese Zusammenhänge – und lenkt davon ab, dass es gerade unsere Systeme sind, die Misstrauen, Angst und Isolation hervorbringen. Wer sagt, der Mensch sei von Natur aus egoistisch, verwechselt Ursache und Wirkung. Und wer Anarchie mit Chaos gleichsetzt, unterschätzt, was alles möglich wird, wenn Menschen nicht durch Zwang, sondern durch Verbundenheit handeln. Nicht, weil wir perfekt sind – sondern weil wir es können.

Anarchismus ist der Versuch, ein Leben zu schaffen, das auf Vertrauen statt auf Misstrauen basiert, auf Kooperation statt auf Zwang, auf Freiwilligkeit statt auf Hierarchie. Es ist ein Modell, das nicht vom Schlechtesten im Menschen ausgeht, sondern vom Besten – und genau deshalb ist es so gefährlich für diejenigen, die an Macht interessiert sind.

Die meiste Zeit ihrer Geschichte lebte die Menschheit in Gesellschaften, die weitgehend ohne zentralisierte staatliche Macht oder formalisierte Hierarchien auskamen. Besonders in Jägerinnen-und-Sammler-Gemeinschaften sowie in vielen indigenen Kulturen organisierten sich Menschen in dezentralen, gemeinschaftlich strukturierten Netzwerken, die auf gegenseitiger Hilfe, geteilter Verantwortung und sozialem Ausgleich basierten. Zwar gab es Formen von Autorität und Einfluss, doch diese waren meist situativ, konsensorientiert und nicht dauerhaft institutionalisiert. Herrschaft im Sinne staatlich durchgesetzter Machtstrukturen war die Ausnahme – nicht die Regel – über den größten Teil der Menschheitsgeschichte hinweg. Unsere lineare Vorstellung von Fortschritt lässt uns oft glauben, dass die Vergangenheit zwangsläufig schlechter war

als die Gegenwart und Zukunft. Das ist aber eine Projektion unserer modernen Vorstellung. Tatsächlich wissen wir wenig über die Lebensrealität früherer Gesellschaften, da der Großteil der Menschheitsgeschichte nicht dokumentiert ist. Archäologische und anthropologische Erkenntnisse zeigen jedoch, dass viele dieser Gemeinschaften ausgeglichene soziale Beziehungen pflegten und ein tiefes Gespür für Kooperation und gegenseitige Fürsorge hatten<sup>5</sup> – Werte, die heute oft als utopisch gelten. Unsere Annahme, dass Staat und Herrschaft notwendige Errungenschaften des Fortschritts seien, verkennt die Vielfalt menschlicher Organisationsformen, die über Jahrtausende funktioniert haben.

Natürlich wird es auch in einer anarchistischen Gesellschaft Leid, Ungerechtigkeit und Gewalt geben – denn das ist Teil des Menschseins, Teil des Lebens selbst. Kein System, keine noch so radikale Veränderung kann die Schattenseiten unserer Existenz vollständig auflösen. Konflikte, Missverständnisse, Verletzungen, Eifersucht, Wut, Gier, Dominanz – all das wird bleiben, weil es menschlich ist. Der entscheidende Unterschied liegt darin, wie wir mit diesen Schatten umgehen und was sie uns über unsere Strukturen verraten. Im Kapitalismus sind Ungleichheit und Gewalt nicht bloße Begleiterscheinungen, sondern fundamentale Säulen des Systems. Sie sind nicht zufällige Exzesse, sondern gewollt, produziert, aufrechterhalten. Armut wird geschaffen, um Reichtum zu sichern. Konkurrenz wird gefördert, um Solidarität zu verhindern. Spaltungen entlang von Klasse, Geschlecht, Hautfarbe, Herkunft werden vertieft, damit wir nicht erkennen, dass unsere wahren Feinde nicht unsere Nachbar\*innen sind, sondern jene, die von dieser Spaltung profitieren. Die Gewalt, die aus diesen Trennlinien hervorgebracht wird, ist nicht unausweichlich.

In einer anarchistischen Gesellschaft hingegen würde es keine zentrale Gewaltinstanz mehr geben, die Ungleichheit absichtlich institutionalisiert. Gewalt könnte entstehen – aber sie wäre nicht systematisch. Ungerechtigkeit könnte geschehen – aber sie wäre nicht strukturell verankert. Wir würden uns unserer Verantwortung nicht mehr entziehen können, indem wir sie an den Staat delegieren oder an »den Markt«

auslagern. Wir müssten uns mit Konflikten auseinandersetzen, anstatt sie durch Strafen und Unterdrückung zu verwalten. Und genau das ist der Punkt: Ein Leben ohne Zwang, ohne autoritäre Strukturen bedeutet nicht ein Leben ohne Herausforderungen – es bedeutet nur, dass wir ihnen mit anderen Mitteln begegnen. Nicht mit Repression und Strafen, sondern mit Gemeinschaft und Wiedergutmachung. Nicht mit Hierarchie, sondern mit Verantwortung. Es gibt keine perfekte Welt. Aber es gibt Welten, die gerechter sind als andere.

# HEILSAMER UNGEHORSAM

Einer der größten Kulturschocks, die ich bei meiner Ankunft in Deutschland erlebte, war der beinahe religiöse Gehorsam gegenüber Regeln. Als jemand, der aus Frankreich kommt, wo Normabweichung eher als Lebenskunst denn als Delikt gilt, empfand ich diesen Gehorsam zunächst als wohltuend: Er versprach Ordnung, Berechenbarkeit, Vertrauen. Doch mit der Zeit begann ich, die Kehrseite zu sehen. Was erst Sicherheit ausstrahlte, wirkte plötzlich bedrohlich: eine Angst davor, aus der Reihe zu tanzen, selbst dann, wenn es moralisch geboten wäre.

Diese Angst vor Abweichung steht im krassen Widerspruch zum höchsten Gebot des Anarchismus: der radikalen Infragestellung bedingungsloser Autorität. Wenn Anarchismus eine Einladung ist, sich aus Zwangsverhältnissen zu befreien, dann ist Ungehorsam seine erste Praxis.

Gehorsam ist mehr als nur eine kulturelle Eigenheit – sie ist tief verwurzelt im deutschen kollektiven Gedächtnis. Der Holocaust war nicht nur das Werk fanatischer Führer, sondern auch das Resultat stillschweigenden Gehorsams. Millionen Menschen sahen weg, befolgten Befehle, machten mit. Nicht aus Grausamkeit, sondern aus Gewöhnung. »Regeln sind Regeln« – diese Haltung ermöglichte den industriellen Horror. Und sie ist bis heute spürbar: Menschen bleiben nachts bei Rot stehen, obwohl kein Auto weit und breit zu sehen ist. Was als Disziplin erscheint, ist oft bloß die Angst, selbst zu denken.

Diese Art von Gehorsam wurzelt womöglich in einer missverstandenen Ethik – einer verkrusteten Auslegung von Kants kategorischem Imperativ, der zu einer mechanischen Befolgungsmentalität verkam. Moral entsteht jedoch nicht aus Regelbefolgung, sondern aus der Fähigkeit, Normen zu

hinterfragen. Wenn Gesetze nicht der Gerechtigkeit dienen, wird Ungehorsam zur Pflicht.

Der autoritäre Reflex hat historische Tiefe. Der preußische Militarismus, die Nazizeit, die Stasi – sie alle haben Spuren hinterlassen. Die Regelhörigkeit erklärt sich womöglich auch aus einem kollektiven Trauma: Die Angst vor Chaos, die Schuld des Holocaust, der Wunsch, alles »richtig« zu machen. Gerade diese Konditionierung hat viele von ihrer inneren Autorität entfremdet. Man folgt Regeln nicht, weil sie sinnvoll sind – sondern weil sie existieren.

Das macht anfällig für Autoritarismus. Nicht weil Menschen aktiv faschistisch wären, sondern weil sie passiv gehorchen. Faschismus braucht keine überzeugten Massen – er braucht eine schweigende Mehrheit, die nicht widerspricht. Und genau das ist das Gefährliche: das stille Mitlaufen, die Komplizenschaft der Angepassten. Ungehorsam macht oft unbeliebt, aber ich vertraue, dass du wissen wirst, wann sich diese Unbeliebtheit lohnt. »Nette Menschen waren die besten Nazis. Meine Mutter wuchs neben ihnen auf. Sie kamen gut mit allen aus, wollten keinen Ärger machen, sahen weg, wenn es hässlich wurde, und konzentrierten sich lieber auf angenehmere Dinge als auf ›Politik‹. Es waren liebenswerte Menschen, die wegschauten, als ihre Nachbarn verschleppt wurden. Weißt du, wer keine netten Menschen waren? Die Widerständigen«, schreibt die Essayistin Naomi Shulman.

Zum Gehorsam gehört auch die Denunziation der Abweichenden – wie während der Corona-Pandemie, als Menschen massenhaft vermeintliche Regelverstöße ihrer Nachbar\*innen meldeten, sodass sogar die Polizei überfordert war.

Widerstand entfaltet sich nicht erst im Ausnahmezustand, sondern wächst aus dem Kleinen, aus dem Infragestellen. Er lebt von Ungehorsam – als bewusster Akt der Verantwortung, fern von pubertärem Trotz. Denn Gehorsam ist keine Tugend, wenn er das Denken ersetzt.

Doch Ungehorsam allein reicht nicht. Es braucht auch ein neues Verständnis von Macht. Wir sind darauf konditioniert, Macht als etwas Äußeres zu sehen – als etwas, das von oben kommt. Macht ist aber kein

Besitz, sondern ein Prozess, den dort entsteht, wo wir handeln, widersprechen, gestalten. Michel Foucault sagte: Macht existiert nur, wenn sie ausgeübt wird.<sup>6</sup>

Ja, wir leben in einem ungerechten System. Und ja, die Machtverhältnisse sind real. Aber wenn wir all unsere Energie in Schuldzuweisungen fließen lassen – an Regierungen, Eltern, Lehrer\*innen, Konzerne – geben wir ihnen unbeabsichtigt noch mehr Macht. Die Herausforderung besteht darin, strukturelle Gewalt anzuerkennen, ohne in Ohnmacht zu verfallen. Sich der eigenen Macht bewusst zu werden, ist ein revolutionärer Akt. Macht ist die Fähigkeit, zu verändern. Und die beginnt in unserem Ungehorsam – in der Entscheidung, nicht mehr auf Rettung zu warten, sondern selbst zu handeln.

# JENSEITS DES WIDERSTANDS

Deine Großeltern waren nie besonders politisch. Gesellschaftskritik war kein Teil meiner Erziehung. Ich musste sie mir selbst erarbeiten. Bei dir ist das anders. Du warst schon als Baby auf Demos, und seit du denken kannst, begleiten dich politische Gespräche. Du wachst in einem Umfeld auf, in dem kritisches

Denken sogar Erwartung ist. Weißt du noch, wie du in der ersten Klasse mit deinen Mitschüler\*innen einen Protest organisiert hast, weil euer Spielplatz abgerissen werden sollte? Oder wie du – gerade vier oder fünf Jahre alt – empört gerufen hast: »Ich habe Rechte!«, als ich dir ein Spielzeug weggenommen hatte, nachdem du damit nach mir geworfen hattest? Ich muss schmunzeln, wenn ich daran denke. Du akzeptierst Autorität nicht einfach so – und das ist etwas Besonderes. Eine gute Voraussetzung, wenn du dich für Veränderung einsetzen möchtest.

Aber Aktivismus ist mehr als Widerstand. Politik und Aktivismus sind zwei Seiten einer Medaille – oft verwoben in einem System, das sich durch Opposition selbst erhält. Aktivismus stellt sich gegen bestehende Strukturen, kritisiert, prangert an – und bleibt doch häufig in deren Logik gefangen. Wer gegen etwas kämpft, richtet seine Energie auf genau das, was er zu überwinden versucht. Kapitalismus hat längst gelernt, Widerstand zu absorbieren: Protest wird zur Marke, Rebellion zur Ästhetik, Kritik zur Verkaufsstrategie.

Ein echter Paradigmenwechsel braucht mehr als Ablehnung – er braucht Vorstellungskraft. Die Frage ist nicht nur, was wir nicht wollen, sondern was

wir stattdessen aufbauen. Es reicht nicht, die Wunden des Systems zu benennen. Ein Aktivismus, der sich ausschließlich im Widerstand erschöpft, bleibt eine Reaktion. Wandel geschieht dort, wo wir unsere Energie nicht mehr ins Alte leiten, sondern ins Neue. Statt nur das Zerfallende zu beklagen, müssen wir Räume schaffen, in denen bereits das Zukünftige wächst.

Je mehr wir lernen, uns aufeinander zu verlassen, desto weniger brauchen wir Autorität von außen. Diese schrittweise Entkopplung geschieht nicht durch Kritik allein, sondern durch den Aufbau tragfähiger, solidarischer Strukturen. Gerade in Zeiten politischer Unsicherheit ist es entscheidend, dass wir weniger auf Regierungen schauen – und mehr darauf, was wir selbst erschaffen. Gemeinsam, lokal, konkret.

Als ich das Center for Intersectional Justice (CIJ) gründete, war das mein Weg, Einfluss zu nehmen, ein anderes Narrativ zu verbreiten. Ich organisierte Konferenzen, schrieb Strategiepapiere, traf Entscheidungsträger\*innen – überzeugt, dass der richtige Druck an den richtigen Stellen das System verändern würde. Und irgendwann begriff ich: Ich kämpfe gegen ein System, das sich von meinem Widerstand ernährt. Ich bemerkte, wie sehr ich mich im Alten verstrickt hatte – wie wenig Raum blieb, das Neue zu entwerfen. Ich stellte mir die Frage: Was, wenn echter Wandel nicht durch institutionelle Kämpfe geschieht, sondern durch das bewusste Entziehen aus alten Strukturen? Was, wenn Transformation nicht in der Präzision der Kritik liegt, sondern im Mut zur Gestaltung?

Deshalb habe ich das CIJ geschlossen. Ich bin nicht weniger politisch als früher – mein Handeln hat sich nur verändert. Ich glaube, dass wir uns leidenschaftlich in ein neues System verlieben und alles tun müssen, um dieses System mit Leben zu füllen.

Kürzlich war ich bei einer Demo, als ein Konflikt im Organisationsteam ausbrach. Ich war nicht direkt involviert, konnte aber aus der Ferne verstreute Sätze hören: »Grenzen respektieren ... retraumatisiert ... emotionale Sicherheit ... Safe Space«. Seit einiger Zeit beobachte ich, dass aktivistische Räume zunehmend von individuellen emotionalen

Bedürfnissen geprägt werden. Konflikte werden therapeutisiert, Meinungsverschiedenheiten als Trigger und Grenzüberschreitung gedeutet. Aber wo persönliche Sicherheit zum Maßstab politischer Räume wird, verlagert sich der Fokus gefährlich: weg von gemeinsamer Organisation hin zu individueller Verarbeitung. Die Folge ist Fragmentierung – jede Spannung gilt als Bedrohung, Heilung wird privat, Aktivismus wird psychologisiert. Doch systemische Gewalt lässt sich nicht mit Triggerwarnungen vermeiden.

Natürlich kommen viele von uns mit persönlichen und transgenerationalen Wunden in den Aktivismus. Aber wenn Bewegungen sich vor allem um die Bewältigung individueller Emotionen drehen statt um strukturellen Wandel, droht uns der Blick auf das Wesentliche zu entgleiten: kollektive Befreiung. Aktivismus wird dann zur Frage: Fühlt sich das gut für mich an? – statt: Verändert das etwas für uns alle?

Ich möchte, dass Menschen sich in Bewegungen sicher und unterstützt fühlen. Aber diese hyper-individualisierte Denkweise – jede Spannung als Schmerz, jedes Unbehagen als Unsicherheit – schwächt die Widerstandskraft. Heilung bedeutet nicht endloses Kreisen um das eigene Ich, sondern Wiederverbindung mit Gemeinschaft. Wenn wir systemische Ungerechtigkeit nur durch die Brille individueller Verletzungen sehen, reduzieren wir Unterdrückung auf persönliches Leid – dabei ist sie eine tiefe, historische Struktur.

Ein Beispiel: Die Diskussion um das N-Wort. Ja, es kann retraumatisierend sein – aber das Hauptproblem ist, dass es ein System rassistischer Hierarchien aufrechterhält. Wenn wir individuelle Reaktionen über eine strukturelle Analyse stellen, verlieren wir den systemischen Kern aus den Augen. So entstehen falsche Gleichsetzungen: Begriffe wie »alter weißer Mann« und das N-Wort werden auf eine Stufe gestellt, obwohl sie in den Machtverhältnissen nicht vergleichbar sind.

Wenn persönliche emotionale Sicherheit im Zentrum steht, wird Aktivismus zerbrechlich, unfähig, Widersprüche auszuhalten. Doch echte Veränderung ist unbequem. Keine noch so große Sicherheit verhindert Schmerz. Westliche Psychologie hat geholfen, Verletzlichkeit sichtbar zu

machen – aber wir müssen den Fokus von individuellen Zuständen auf kollektive Resilienz und systemische Veränderung lenken. Heilung ist nicht nur privat, sondern gemeinschaftlich, beziehungsbezogen, politisch. Wahre Sicherheit wächst nicht aus Komfort, sondern aus starken, tragfähigen Beziehungen. Echte Solidarität heißt, Spannungen auszuhalten, ohne zu zerbrechen.

Wir müssen der neoliberalen Logik widerstehen, die Heilung ins Individuum verlagert. Aktivismus darf nicht zur persönlichen Selbstregulation werden. Anstatt Unterdrückung zu psychologisieren, müssen wir Heilung politisieren. Anstatt endlos zu verarbeiten, müssen wir handeln. Therapie und innere Arbeit sind wichtig, sie müssen aber eingebettet sein in eine größere Vision von Veränderung. Nicht das Selbst gehört ins Zentrum, sondern das Kollektiv. Trauma ist Teil des Puzzles, aber Heilung ist mehr als Verarbeitung: Sie braucht kollektive Veränderung, gemeinsames Handeln. Wie bell hooks in *All About Love* betont, ist Liebe – auch als Fürsorge – immer politisch und geht über individuelle Heilung hinaus. Audre Lorde schrieb in *A Burst of Light*, dass Selbstfürsorge ein politischer Akt ist, der kollektive Strukturen braucht.

Wenn wir wirklich in unserem Körper ankommen, spüren wir nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Umgebung. Wir nehmen die Schwerkraft wahr, die uns hält, den Boden unter unseren Füßen, die Nähe anderer. Unsere Körper ist keine isolierte Einheit – er steht in ständiger Wechselwirkung mit der Welt. Zwischenmenschlich zeigt sich das in feinen, oft unbewussten Dynamiken: Unsere Atmung passt sich an, wir spüren Spannungen oder Stimmungen im Raum, noch bevor jemand spricht. Selbst Erinnerungen – persönliche wie kollektive – sind in unseren Körper eingeschrieben. In diesen Momenten wird spürbar: Wir sind nicht getrennt, sondern Teil eines größeren Zusammenhangs. In der modernen westlichen Psychologie, wie auch in der Psychiatrie und in der Medizin, wird das Individuum häufig als isoliertes, statisches Subjekt betrachtet, das allein für seine Zustände verantwortlich ist. *Ich* bin meine Wut, *ich* bin mein Trauma, *ich* bin meine Emotionen. Das *Ich* wird als der einzige Agent betrachtet, der mit seinen inneren Konflikten und negativen Emotionen umgehen muss.

Das Individuum wird als das Wichtigste im Universum betrachtet. Als solches ist es dasjenige, das alles in Ordnung bringen muss. Dasjenige, das für alles, was mit ihm nicht stimmt, allein verantwortlich ist. Doch dieser Blick auf das Individuum als das Zentrum der Heilung vernachlässigt die untrennbare Verbindung des Menschen mit der Welt. Die westliche Psychologie übersieht die lebendige Beziehung des Individuums zur äußeren Welt. Unsere psychischen Zustände sind nicht nur das Resultat persönlicher Erlebnisse oder innerer Muster, sondern auch Ausdruck der Kräfte, die uns umgeben – seien es die Ahnen oder die Energien, die die Welt durchziehen, oder die »Natur«, wenn man es lieber so nennen möchte.

Wenn jedes äußere Ereignis als Eingriff in ein statisches, isoliertes Selbst betrachtet wird, verstärkt dies eine ganz bestimmte Geschichte der Welt. Dass wir letztendlich die Einzigen sind, die in ihr leben. Báýò Akómoláfé sagt: »Nichts nährt unseren modernen Größenwahn und die zivilisatorische Pathologie so sehr wie der Mythos, dass die nicht-menschliche Welt keine eigene Wirkkraft, keine Lebendigkeit, keine Geschichten hat. Dass wir Menschen majestätische Anomalien seien, die einen toten, wirbelnden Haufen stummer, passiver Dinge unterbrechen.«<sup>7</sup> Diese binäre Sichtweise, die die Welt in den Menschen und seine Untertanen unterteilt, hat nicht zuletzt zur ökologischen Destruktion beigetragen.

Die westliche Psychologie trägt dazu bei, das individualistische Weltbild zu stabilisieren. Es ist bezeichnend, wie schnell persönliche Symptome zu Eigentum und Identität erklärt werden. Trauma soll einerseits überwunden, andererseits zelebriert werden. Aber was, wenn das Individuum nicht das einzige Problem ist? Was, wenn es nicht nur um endlose »Heilung des inneren Kindes« oder »Schattenarbeit« geht, sondern um Beziehungen, Strukturen, kollektive Verantwortung? Vielleicht liegt die Wahrheit darin, dass kein Mensch dafür gemacht ist, so viel Erschütterung allein zu tragen.

Was in vielen Kulturen als Animus, als »Kraft der Natur« oder »Stimme der Ahnen« beschrieben wird, lässt sich auch als Ausdruck kollektiver Erfahrung, historischer Kontinuitäten und ökologischer Verbundenheit verstehen. Diese Kräfte sind nicht übernatürlich – sie spiegeln die Einflüsse wider, die unser Denken, unsere Emotionen und unser Verhalten über

Generationen hinweg prägen: familiäre Muster, kulturelle Erinnerungen, die Wechselwirkungen mit unserer natürlichen Umwelt. Heilung ist mehr als die Wiederherstellung eines inneren Gleichgewichts. Sie ist eine Rückbindung – an das Leben selbst, an das Gewebe, aus dem wir gemacht sind. Deshalb kann sie nicht beim Individuum enden. Denn das Individuum ist keine isolierte Einheit, sondern ein Knotenpunkt in einem Netz aus Beziehungen, Erinnerungen, Geschichte und Erde. Unsere Wunden sind oft keine Privatsache – sie sind eingebettet in die Risse der Welt. Wenn wir das begreifen, wird auch Fürsorge mehr als nur eine moralische Pflicht oder emotionale Geste. Sie wird zu einem heiligen Akt der Erinnerung: dass wir einander gehören, dass wir durchlässig sind füreinander, dass meine Heilung nicht ohne deine und ohne die der Welt geschieht. In diesem Licht ist Fürsorge nicht nachgeordnet, sondern zentral für Heilung. Sie ist der Raum, in dem das Fragmentierte wieder Verbindung erfährt – durch Präsenz, Mitsein, Offenheit. Je tiefer wir heilen, desto deutlicher wird: Es geht nicht nur um uns. Es ging *nie* nur um uns.

In dieser Sichtweise ist Heilung ein relationaler Prozess, der sowohl die Materie als auch das Immaterielle umfasst. Es ist eine Einladung, die Grenzen des westlichen Individualismus zu überschreiten und uns wieder in die lebendige, komplexe Beziehung zu den uns umgebenden Kräften einzufühlen. So wird der Heilungsweg nicht nur ein Weg der persönlichen Transformation, sondern auch eine Rückkehr zu einem tieferen Verständnis des Universums und unserer Verbindung zu ihm. So geschieht radikale Fürsorge.

# SELBSTFÜRSORGE UND VEREINZELUNG

Manchmal habe ich Zwangsgedanken darüber, wie du als Erwachsener ganz allein bist, ohne Unterstützung, ohne Halt, Wärme und Liebe. Wenn ich wohnungslose junge Männer auf der Straße sehe, stelle ich mir vor, wie sie sich umdrehen und dein Gesicht haben. Wenn ich daran denke, schnürt sich mir die Kehle zu. Es ist die schlimmste Vorstellung, aber sie kommt immer wieder, und ich versuche sie jedes Mal zu unterdrücken. Vielleicht projiziere ich meine eigenen Ängste in diese Bilder, meine Zweifel an der Welt und daran, ob sie dich halten wird, wenn ich es nicht mehr kann.

Jetzt würde ich gern zu Selbstliebe und Selbstfürsorge überleiten und dir sagen, dass du eigentlich nicht auf die Liebe oder Unterstützung von anderen angewiesen bist. Dass du allein auch gut durchs Leben kommen kannst. Aber so sehr unsere kapitalistische neoliberale Gesellschaft uns das glauben machen will, dem ist nicht so.

Eine Freundin sagte mir, ein Jahr nachdem sie sich von ihrer langjährigen Partnerin trennte: »Diese Trennung hat mich gelehrt, dass ich niemanden brauche. Ich komme eigentlich total gut allein zurecht.« Ich sah sie mit einer Art Bewunderung an, als hätte sie eine ultimative Wahrheit aufgeschlüsselt, eine Lektion in Resilienz und Stärke. Ist das nicht das Ziel? So eigenständig zu sein, dass wir nie wirklich einen anderen Menschen brauchen? Ich war schon immer unabhängig. Ich reise gern allein, lebe allein die Hälfte der Zeit, in der du bei Papa bist, arbeite am liebsten allein und genieße das sehr. Und trotzdem sehne ich mich nach Nähe, nach tiefen, nährenden Beziehungen. Ich vermute, dass meine Unabhängigkeit nicht nur

ein Persönlichkeitsmerkmal ist, sondern ein Überlebensmechanismus, den ich in meiner Kindheit entwickelt habe. Ich habe früh gelernt, dass Eigenständigkeit sicherer ist als Abhängigkeit. Manche würden das als vermeidende Bindung bezeichnen – obwohl ich zugeben muss, dass ich mit den übersichtlichen Kästchen der Bindungstheorie nicht viel anfangen kann, weil sie die chaotische, fließende Realität meiner Liebe und Sehnsucht schlecht erfassen können.

In letzter Zeit habe ich darüber nachgedacht, wie die Pop-Psychologie emotionale Selbstgenügsamkeit als höchstes Ziel des persönlichen Wachstums darstellt. Überall sehe ich Mantras wie »Setze Grenzen«, »Übe Selbstfürsorge«, »Liebe dich selbst zuerst« und »Gib dir selbst, wonach du dich in einer Beziehung sehnst«. Diese Ideen sind natürlich wertvoll. Wir müssen lernen, unsere Emotionen zu regulieren, uns selbst liebevoll zu behandeln und innere Sicherheit zu kultivieren – all das sind wichtige Fähigkeiten. Aber irgendetwas an der Art, wie sie vermittelt werden, stört mich. Denn wenn man sie auf die Spitze treibt, suggerieren sie, dass es ein Zeichen von Schwäche oder Unreife ist, andere zu brauchen. Aber wir brauchen andere. Wir sind soziale Wesen, die auf Beziehungen angewiesen sind. Interdependenz ist kein Makel, sondern eine evolutionäre Tatsache. Wir überleben, weil wir von unseren Gemeinschaften gehalten, bezeugt und unterstützt werden. Keine noch so große Selbstliebe wird jemals die tiefe Nahrung ersetzen, die es bedeutet, von einem anderen wirklich gesehen zu werden. Das lehrt uns auch die Geschichte. Unterdrückte Menschen haben nie allein durch Selbstgenügsamkeit überlebt. Sie haben überlebt, weil sie sich gegenseitig hatten. Versklavte Menschen sangen auf den Feldern und verbanden sich durch Rhythmus und Widerstand miteinander. Jüdische Familien versammelten sich in Zeiten von Exil und Völkermord im Verborgenen, um ihre Traditionen und ihren Lebenswillen zu bewahren. Queere Menschen, die kriminalisiert und verstoßen wurden, gründeten schon lange, bevor es diesen Begriff gab, Wahlfamilien. Stärke kam nie aus der Isolation, sondern aus der gegenseitigen Unterstützung, wenn die Welt versuchte, sie zu zerstören. Die Vorstellung, dass wir in der Einsamkeit

heilen und gedeihen können, ist ein Privileg derjenigen, die zum Überleben nie auf ihre Gemeinschaft angewiesen waren.

Daran denke ich oft, besonders in Momenten der Unsicherheit. Ich erinnere mich an den Ausbruch der COVID-Pandemie, an die gespenstische Stille der leeren Straßen, an den plötzlichen Einbruch des Alltagslebens. Wir waren zu zweit in unserer Wohnung, du und ich. Ich scrollte ängstlich durch die Schlagzeilen, während du neben mir spieltest, und fühlte mich wie gelähmt. So sollten wir nicht leben, dachte ich. Wir sind nicht dazu bestimmt, Trauer, Angst und Ungewissheit isoliert zu ertragen. Wir brauchen einander – nicht als optionalen Luxus, sondern als existenzielle Notwendigkeit.

Eine parallele Entwicklung zur COVID-Pandemie war die Intensivierung einer Bequemlichkeitskultur, die uns das Leben durch praktische Angebote wie Lieferservices und sämtliche Apps, die den Konsum schneller und zugänglicher machen, erleichtern sollte. Diese Kultur passt perfekt in ein kapitalistisches System, das Unabhängigkeit und Individualismus verherrlicht: »Je mehr ich für mich selbst tun kann, ohne andere einbeziehen zu müssen, desto besser.« Sind wir dadurch wirklich unabhängiger? Die Wege zur Bequemlichkeit gehen wir nicht allein – wir gehen sie mit unterbezahlten, ausgebeuteten Fremden. Ein Uber zu nehmen ist nicht unabhängiger, als eine Nachbarin um eine Mitfahrgelegenheit zu bitten, und eine Bestellung bei Amazon mag sich wie eine einsame Handlung anfühlen, im Hintergrund stehen aber Hunderte von Arbeiter\*innen, die unter schrecklichen Bedingungen diesen Kauf möglich machen. Es war einst selbstverständlich, den Nachbar um ein Ei zu bitten oder um Hilfe bei der Kinderbetreuung. Heute empfinden wir das als Zumutung. Doch was, wenn es genau das ist, was uns fehlt? Wir würden nicht auf Deliveroo, Uber, Wolt und Amazon zugreifen, wenn wir in Gesellschaften mit engeren Verbindungen leben würden. Wenn Freund\*innen einspringen würden, wenn man krank ist oder ein neues Baby zur Welt kommt, wenn die Nachbarin uns das Gerät ausleihen würde, das im Amazon-Korb liegt.

Es geht mir nicht darum, Bequemlichkeit zu beschämen. Es ist mir klar, dass wir alle in unterschiedlichem Maße darauf angewiesen sind. Ich sage ja auch nicht, dass du in Zukunft deinen eigenen Weizen anbauen oder zum Waschen deiner Wäsche in den Fluss steigen solltest (oder später eine *trad wife* finden solltest, die das für dich tut). Aber Aufgaben wie Gartenarbeit, Brotbacken, Putzen oder das Aufhängen von Wäsche erfüllen wichtige Funktionen für unser Gehirn. Für diejenigen, die hauptsächlich kognitiv und am Bildschirm arbeiten, ist eine solche Arbeit eine dringend benötigte Erinnerung daran, dass wir in einem physischen Körper mit einem Nervensystem leben, das Ruhephasen braucht. Sogar zu wissen, wie man diese Handlungen ausführt – wie man eine Naht flickt oder Opas leckeres Reisgericht kocht –, geht zunehmend verloren. Ein Zitat aus Tim Wus Artikel »The Tyranny of Convenience« in der *New York Times* fand ich in dieser Hinsicht ziemlich treffend: »Unannehmlichkeiten zu akzeptieren, mag seltsam klingen, aber wir tun es bereits, ohne sie als solche zu betrachten. Als ob wir das Problem verschleiern wollten, geben wir unseren unbequemen Entscheidungen andere Namen: Wir nennen sie Hobbys, Nebenbeschäftigungen, Berufungen, Leidenschaften. [...] Solche Aktivitäten kosten Zeit, aber sie geben uns auch Zeit zurück. Sie setzen uns dem Risiko der Frustration und des Scheiterns aus, aber sie können uns auch etwas über die Welt und unseren Platz darin lehren.«

Die kommunalen Verbindungen, die durch die Bequemlichkeitskultur verloren gehen, basieren nicht nur auf gegenseitiger Hilfe, sondern auch auf Räumen, die durch die Ausübung der Fürsorge entstehen. Ähnlich erzählt eine Geschichte von einem Dorf, das durch Waschmaschinen Bequemlichkeit gewann – aber die tägliche Begegnung am Fluss verlor. Was früher gemeinschaftlich organisiert war – Kinderbetreuung, Pflege, Reparaturen, gemeinsames Kochen, Waschen oder Zuhören –, wird heute entweder vollständig individualisiert oder an Dienstleister\*innen ausgelagert. Diese Ökonomisierung des Alltäglichen erzeugt einen Teufelskreis: Weil uns die Zeit fehlt, greifen wir auf bezahlte Unterstützung zurück – was wiederum mehr Erwerbsarbeit erfordert. So entsteht eine

doppelte Erschöpfung: emotional und ökonomisch. Der Verlust von Gemeinschaft wird durch Konsum kompensiert – aber nie wirklich ersetzt.

*Villaging* ist eine uralte Praxis der Verbundenheit, die nicht auf Unabhängigkeit, sondern auf Interdependenz gründet. Es geht darum, Netzwerke der Fürsorge zu weben, gemeinschaftliche Räume zu regenerieren und zu erkennen, dass Resilienz nicht aus dem Alleinsein erwächst, sondern aus tiefen Beziehungen zu Land und Menschen. In Zeiten politischer Unsicherheit sollten wir weniger darauf schauen, was Regierungen tun oder nicht tun, und mehr darauf, was wir gemeinsam tun – kollektiv, in und für die Gemeinschaft. Wenn alles auseinanderzubrechen scheint, lohnt es sich, in die Natur zu blicken: Bäume teilen Nährstoffe über unterirdische Netzwerke, Bienen warnen einander vor Gefahren, Wölfe kümmern sich um ihre Verletzten. Zusammenarbeit, Fürsorge und gegenseitige Unterstützung sind nicht nur menschliche Instinkte, sondern das Fundament des Lebens. Wir sind nicht dafür gemacht, allein zu sein.

Warum wählen nicht mehr Menschen diesen Weg, wenn er so heilsam ist? Ein Grund liegt in der Gier. Gier verspricht Sicherheit in einer unsicheren Welt. Sie gaukelt uns vor, dass »mehr« gleichbedeutend mit »besser« ist, dass wir durch Anhäufung von Besitz, Macht oder Anerkennung unsere tiefsten Ängste – vor Mangel, Bedeutungslosigkeit oder Vergänglichkeit – besiegen könnten. Ihre Verlockung liegt darin, dass sie kurzfristig beruhigt und immer weiter antreibt, ohne je zu erfüllen. Gier und Fürsorge schließen sich aus. Wer gierig ist, kann nicht zugleich fürsorglich sein – nicht für andere, nicht für die Welt, nicht einmal für sich selbst. Und doch basiert unser Wirtschaftssystem genau darauf. Warum wird gehortet? Nicht weil einige »böse« sind, sondern weil Gier eine tiefere Funktion erfüllt. Wer sich von Gemeinschaft und Erde getragen weiß, verliert das Bedürfnis zu horten. Gier entspringt einem Gefühl des Mangels, der Trennung. Wer Angst hat, wer sich nicht als Teil eines größeren Ganzen wahrnimmt, wird versuchen, sich abzusichern – notfalls auf Kosten anderer. Der Kapitalismus lebt von dieser Angst. Er lehrt uns, einander zu misstrauen, Wohlstand mit Konkurrenz gleichzusetzen. Ein Affe, der Bananen hortet, während andere hungern, gilt als krank. Ein Mensch, der das tut, wird gefeiert. Milliardäre

sind nur Symptom dieser Angst. Denn selbst wenn wir sie enteignen, das System bringt neue hervor.

Der Kapitalismus produziert Soziopathen. Wer sich kümmert, wer nicht ausbeuten will, wer nicht den maximalen Gewinn sucht, wird im »freien Markt« scheitern. Die erfolgreichsten CEOs müssen gierig sein – sonst wären sie nicht da, wo sie sind. Es geht nicht nur um Mark Zuckerberg, Elon Musk und Jeff Bezos. Die meisten von uns sind in den Augen einiger anderer so was wie Milliardäre. Die Frage ist: Was horte ich? Was halte ich zurück aus Angst? Was würde passieren, wenn ich wirklich vertraue? Das ist die eigentliche Frage. Was tun wir konkret? Wie entkommen wir einem System, das uns in sich gefangen hält? Ich ringe selbst damit. Ich wünschte, ich hätte eine klare Antwort.

Echte Veränderung geschieht nicht nur kognitiv, sondern auch somatisch – im Körper, im Nervensystem, tief verankert. Ich kann intellektuell wissen, dass ich nicht immer horten muss. Und doch glaubt mein Körper es nicht ganz. Wann ist genug *genug*? Wann höre ich auf, mich abzusichern? Diese Fragen lassen sich nicht individuell lösen. Und genau hier liegt das Dilemma. Selbst wer bereit ist, radikal großzügig und in Fülle zu leben, bleibt verletzlich, solange die Welt nach den alten Regeln funktioniert. Es gibt keinen risikolosen Übergang. Das System bestraft diejenigen, die sich ihm entziehen wollen. Wer nicht spart, riskiert Armut. Wer nicht konkurriert, verliert. Wer zu viel gibt, bleibt womöglich mit leeren Händen zurück. Diese Angst ist also nicht irrational, sie basiert auf einer realen Bedrohung.

Aber genau hier beginnt Wandel: Nicht indem wir auf perfekte Bedingungen warten, sondern indem wir lernen, der Angst zu begegnen. Anstatt sie wegzuschieben, müssen wir sie erforschen. Wir können es durch kleine Schritte wagen – in der Art, wie wir teilen, mit Geld umgehen, Beziehungen pflegen. Es geht nicht darum, das ganze System sofort zu verlassen, sondern Inseln zu schaffen: Netzwerke des Vertrauens, Orte, an denen neue Regeln wachsen. Doch wer kann sich solche Inseln leisten? Wer hat Zugang zu Ressourcen, Zeit, Land, Sicherheit? Diese Fragen sind zentral. Was nützen Alternativen, wenn sie nur den Privilegierten offenstehen?

Wenn sie Zuflucht bieten für jene mit Spielraum – während andere weiter in Ausbeutung gefangen bleiben? Wenn wir neue Realitäten weben wollen, dürfen diese Inseln nicht nur Rückzugsräume sein, sondern müssen Brücken werden. Nicht Fluchtorte, sondern Ausgangspunkte für Solidarität – mit denen, die vom System am härtesten getroffen sind. Ein anderer Weg ist nur möglich, wenn wir ihn nicht nur für uns selbst, sondern mit anderen gehen. Alles andere ist Eskapismus mit freundlichem Anstrich. Oder wie Audre Lorde sagte: »Ich bin nicht frei, solange eine andere Frau unfrei ist, auch wenn ihre Fesseln sich ganz anders als meine anfühlen.«<sup>8</sup>

Es ist kein Zufall, dass Selbstfürsorge ihrer radikalen Kraft beraubt und zum Instrument des produktiven Individualismus gemacht wurde. Was einst eine Praxis kollektiver Widerstandsfähigkeit war – die Pflege von Körper und Geist, damit wir stark bleiben im Kampf gegen Unterdrückung, wie Audre Lorde schrieb –, wurde zur Industrie der Duftkerzen, Solo-Spa-Tage und optimierten Morgenroutinen. Selbstfürsorge war aber nie als Ersatz gedacht für die Fürsorge der Gemeinschaft.

Also was, wenn die Lösung nicht darin besteht, immer effizienter und unabhängiger zu werden, sondern wieder zu lernen, mehr Abhängigkeit zuzulassen – nicht aus Not, sondern aus freien Stücken? Es ist an der Zeit, sich dem Unbequemen wieder bewusst zu stellen, als Möglichkeit, unsere Beziehungen, unser Leben und unsere Welt neu zu gestalten. Vielleicht denkst du, dass der Weg dahin darin besteht, deine Hilfe öfter und systematischer anzubieten, aber ich würde sagen, dass es eher darum geht, zu lernen, selbst nach Hilfe zu fragen, auch wenn es dir unangenehm ist. In einer ableistischen Gesellschaft werden manche Bedürfnisse als schwach, übertrieben oder unzumutbar dargestellt – dabei ist es gerade politisch bedeutsam, uns nicht davon abzuhalten, unsere Bedürfnisse klar und regelmäßig zu äußern, um sie zu enttabuisieren und zu normalisieren; denn wie Joan Tronto betont: »Bedürftigkeit ist keine natürliche Sache: Es gibt eine ›Politik der Bedürfnisinterpretation‹, die einige Bedürfnisse im Vergleich zu anderen politisch behindernd macht.«<sup>9</sup>

Die Welt ist im Umbruch und lässt uns ängstlich und verunsichert zurück. Dies ist nicht die Zeit für Selbstgenügsamkeit. Keiner von uns kann das allein bewältigen. Eine enge Freundin erzählte mir kürzlich, dass sie eine Nottasche gepackt hatte – bereit für den Fall der Fälle. Für einen Moment geriet ich in leichte Panik und dachte, ich müsse auch so eine Tasche dringend packen. Doch dann wurde mir klar, dass diese Tasche mir zwar Trost schenken, mir aber im Ernstfall wenig helfen würde. Was ich wirklich brauche, ist eine starke Gemeinschaft. Ich musste mich daran erinnern, dass unsere größte Stärke immer in den Händen lag und liegen wird, die wir auf unserem Weg halten.

# WAHNSINNIGE EMPFINDSAMKEIT

Echte Veränderung geschieht nicht nur kognitiv, sondern auch somatisch – im Körper, im Nervensystem. In dem, was tief in uns drin gespeichert ist. Ganz lange habe ich nicht gewusst, wie es sich anfühlt, meinen Körper voll und ganz zu bewohnen. Als Schutz vor der Gewalt, die ich in meiner Kindheit regelmäßig erfuhr, habe ich mich in verschiedene Teile aufgespalten. Es gab die lebendige, funktionierende Emilia und die tote Emilia. Die lebendige Emilia war diejenige, die nach außen existierte – sie ging zur Schule, lachte, weinte manchmal, lernte, arbeitete, spielte. Sie war zielstrebig und widerstandsfähig. Sie wusste, was von ihr erwartet wurde, und sie erfüllte diese Erwartungen. Sie lebte, ohne wirklich zu fühlen, weil die tote Emilia, die im Schatten lebte, sie davon abhielt. Jahrelang dachte ich, das sei normal. Ich dachte, alle Menschen leben mit dieser inneren Abspaltung, diesem ungreifbaren Gefühl der Leere, ohne konkret zu wissen, dass es sich um Dissoziation handelte. Es braucht aber nicht unbedingt große Traumata, um diese Spaltung zu erleben.

Es wird davon ausgegangen, dass wir intuitiv in unseren Körpern leben, ohne es lernen zu müssen. Das stimmt. Sobald wir zur Welt kommen, tun wir das. Aber wir verlernen es im Laufe der Zeit. Die meisten von uns nehmen unsere erwachsenen Körper nicht mehr so wirklich wahr. Ich kann mich noch erinnern, wie du als Baby ganz selbstverständlich deinen Körper bewohnt hast. Du spürtest Hunger, Müdigkeit, Freude und Schmerz, ohne sie zu hinterfragen. Du ranntest, lachtest, schriest, wenn dir danach war. Aber wie die meisten Kinder verlernst du diesen direkten Bezug zu deinem

Körper allmählich. Früh begann die Konditionierung. Du hast gelernt, unter anderem durch meine manchmal ungeduldige Erziehung, dass bestimmte Gefühle unerwünscht sind – bitte nicht so laut, nicht so wütend, nicht so sensibel. Statt Emotionen frei zu spüren, lernst du allmählich, sie zu unterdrücken. Du lernst, was gesellschaftlich akzeptabel ist und was nicht. Traumatische Erfahrungen verstärken diesen Prozess. Wenn Schmerz oder Angst zu groß werden, schützt sich unser System, indem es das Fühlen abstellt. Der Körper wird nicht mehr als sicherer Ort wahrgenommen, sondern als etwas, das es zu vermeiden gilt. Auch Leistungsdruck und der moderne Lebensstil entfremden uns von unseren Körpern. Wir hetzen von Aufgabe zu Aufgabe, ignorieren Müdigkeit und Bedürfnisse. Anstatt zu leben, funktionieren wir. Stundenlang verlieren wir uns in digitalen Räumen und vergessen, wie es sich anfühlt, wirklich da zu sein. Gleichzeitig lernen wir, unseren Körper nicht mehr von innen zu erleben, sondern von außen zu betrachten – als Objekt, das bewertet, optimiert oder versteckt werden muss. Im Körper zu sein, ist weit mehr als eine individuelle Erfahrung – es ist eine Beziehung. Eine Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen, zur Welt um uns herum. Unser Körper ist nicht isoliert, sondern eingebunden in ein Netz aus Verbindungen, das uns trägt, formt und durchströmt.

Das Verlernen ist ein schleichender Prozess – und genauso ist es mit dem Wiedererlernen. Es beginnt mit kleinen Momenten der Präsenz: eine bewusste tiefe Atmung, das Spüren von warmem Wasser auf der Haut, das Wahrnehmen eines Herzschlags nach dem Treppensteigen. Man beginnt, Emotionen nicht nur intellektuell zu verstehen, sondern sie tatsächlich im Körper zu fühlen: die Enge in der Brust, wenn man Angst hat, das Flattern im Bauch, wenn man sich freut. Schritt für Schritt können wir zurückfinden – in uns selbst, in unsere Körper, ins Fühlen. Einen Körper zu haben, ist eine physische, sensorische, emotionale Verbindung zu allem: das Wahrnehmen von Texturen, Geschmäckern, Klängen und Emotionen. Es ist der einfache, intime Akt, in der eigenen Haut präsent zu sein. Für mich fühlte es sich irgendwann so an, als würde ich mich in das Leben selbst verlieben. Das klingt leicht und schön. Aber es war ein langwieriger, schmerzhafter, manchmal unerträglicher Prozess, weil mit der Rückkehr in meinen Körper

auch all der Schmerz kam, den ich so lange von mir abgespalten hatte. Es war auch eine Heimkehr. Ein Wiederfinden von etwas, das ich verloren geglaubt hatte. Und je mehr ich mich in meinen Körper hineinwagte, desto mehr begann ich, nicht lediglich zu *überleben*, sondern wirklich zu leben.

Ein hohes Körperbewusstsein führt zu mehr Empfindlichkeit. Je mehr wir uns unserer körperlichen Empfindungen bewusst werden, desto empfänglicher werden wir für die subtilen Signale, die unser Körper uns sendet. Körperbewusstsein schärft unsere Empfindlichkeit nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Umgebung und andere Menschen. Empfindlichkeit ist nicht, wie oft dargestellt wird, eine Schwäche, sondern eine Stärke, die in einer Welt, die oft Abstumpfung fordert, radikal und kraftvoll ist. In einer repressiven Kultur, die sich auf unsere Selbstgefälligkeit verlässt, um den Status quo aufrechtzuerhalten, ist es gefährlich, sich Gefühle zu erlauben. Es würde uns nicht gelingen, die Ungerechtigkeit, die Gewalt und die Unterdrückung dieser Welt auszuhalten, wenn Gefühle nicht pathologisiert worden wären. Carol Gilligan erkennt das Potenzial, das in der kollektiven Beachtung unserer Emotionen steckt: »Dass wir unsere eigenen Gefühle vermitteln, die Gefühle anderer verstehen und so die Risse in unseren Beziehungen kitten können, bedroht hierarchische Strukturen. Mitgefühl und zarte Anteilnahme am Leid anderer sowie deren Menschlichkeit machen es schwierig, Ungerechtigkeit aufrechtzuerhalten und zu rechtfertigen.«<sup>10</sup>

Unsere Gesellschaft akzeptiert nur eine bestimmte Art des Fühlens. Gefühle dürfen nur in einem klaren, kontrollierten Rahmen geschehen. Doch Fühlen lässt sich nicht zähmen – wird es in Formen gezwängt, wird es verdrängt; entweder wir fühlen, oder wir fühlen nicht. Daraus resultiert eine allgemeine Desensibilisierung – ein besonderes Merkmal des kapitalistischen Zeitalters. Über Jahrtausende hinweg galt Sensibilität als wertvolle und geschätzte Eigenschaft: eine Fähigkeit, die unser Überleben gesichert hat. Die Pathologisierung und Abwertung von Sensibilität als Zeichen emotionaler Instabilität ist ein vergleichsweise modernes Phänomen – entstanden vor allem im Zuge der Aufklärung und später im Zuge der Industrialisierung, als Rationalität, Produktivität und emotionale

Kontrolle zu zentralen Werten der westlichen Zivilisation wurden. In einer Welt, die zunehmend auf Effizienz, Berechenbarkeit und Selbstbeherrschung setzte, galt Sensibilität bald als Schwäche – ein Relikt irrationaler Innerlichkeit, das dem Fortschritt im Weg stand. Diese Abwertung spiegelt die inneren Mauern der westlichen Kultur: die Angst vor Verletzlichkeit, die Trennung von Körper und Geist, Gefühl und Vernunft. Früher war Sensibilität ein kultureller Schatz, gleichmäßig in der Gemeinschaft verteilt und hoch angesehen. Jägerinnen mussten eine tiefe Sensibilität entwickeln, um die Bewegungen der Tiere zu erspüren und ihre Umgebung intuitiv wahrzunehmen. Sie konnten sich nur durch ein tiefes Einfühlungsvermögen erfolgreich an ihre Beute heranpirschen. Sammler waren auf ihre feine Wahrnehmung angewiesen, um essbare von giftigen Pflanzen zu unterscheiden – nicht durch bloße Versuche und Irrtümer, sondern durch ein inneres Wissen, ein tiefes Spüren. Auch in der Heilkunde war Sensibilität unerlässlich: das Verständnis von Körper und Geist ging weit über das Materielle hinaus. Diese tief empfundene Verbundenheit mit der Welt war essenziell für unser Überleben. Die moderne Entfremdung von Sensibilität ist ein Verlust, der uns die Fähigkeit raubt, auf tiefer Ebene mit unserer Umgebung, unseren Mitmenschen und uns selbst zu kommunizieren. Indem wir Sensibilität abwerten, verlieren wir ein uraltes Wissen und das wertvollste Merkmal der menschlichen Erfahrung.

Du bist ein hochsensibles Kind, genau wie ich es war. Lass dir niemals von jemandem sagen, du seist zu empfindlich, und denke das vor allem nie von dir selbst. Ich habe Fehler gemacht. Deine Sensibilität hat etwas in mir ausgelöst – mir einen Spiegel vorgehalten, der mir meine eigenen, ungeliebten Anteile gezeigt hat. Du hast deine Empfindsamkeit nicht in Tränen ausgedrückt, der gesellschaftlich akzeptierten Form für Kinder, sondern in Rückzug, Abweisung und Wut. Ich habe das damals nicht erkannt und verstanden und dir vielleicht unbewusst vermittelt, dass deine Gefühle falsch sind. Das tut mir von Herzen leid. Deine Gefühle waren nie falsch – sie waren ein Ausdruck deiner Tiefgründigkeit. Ich wünsche mir, dass du diese Sensibilität als Stärke anerkennst, als Gabe, die dich mit dir selbst und der Welt um dich herum verbindet. Du bist richtig, so, wie du

bist. Sich zu erlauben, lebendig zu sein in einer Welt, die uns zur Gefühllosigkeit erzieht, ist vielleicht die größte denkbare Rebellion.

Manchmal vergessen wir, dass unsere inneren Impulse, unsere feinen Antennen und unsere kreative Unruhe nicht Zufälle oder Störungen sind – sondern der Ausdruck von etwas Größerem, das durch uns wirken will. Die Choreographin Martha Graham hat es einmal so beschrieben: »Es gibt eine Lebendigkeit, eine Kraft, eine Energie, ein Aufblühen, das durch dich in Handlung übersetzt wird. Und weil es dich nur ein einziges Mal in der gesamten Zeit gibt, ist dieser Ausdruck einzigartig. Wenn du ihn blockierst, wird er nie durch ein anderes Medium existieren – und die Welt wird ihn nie sehen. Es ist nicht deine Aufgabe zu beurteilen, wie gut oder wie wertvoll er ist oder wie er sich mit anderen vergleicht. Deine Aufgabe ist es, ihn klar und unmittelbar durch dich fließen zu lassen, den Kanal offen zu halten. Du musst nicht einmal an dich selbst glauben – nur offen und wach sein für die Impulse, die dich bewegen. Halte den Kanal offen.«<sup>1</sup>

Ihre Worte sind eine kraftvolle Erinnerung daran, dass unsere Sensibilität und Einzigartigkeit kein Makel, sondern ein Geschenk sind – eine unverwechselbare Ausdruckskraft. Es geht nicht um Perfektion, sondern um unvollkommene Authentizität. Was uns als zu viel, zu intensiv oder zu empfindlich erscheint, ist oft genau das, was die Welt dringend braucht.

In der modernen Welt haben Hypersensibilität, Neurodivergenz und künstlerischer Ausdruck keinen Platz mehr im Alltag aller Menschen, sondern werden in spezifische Teile der Bevölkerung ausgelagert: Künstler\*innen und psychisch Kranke. Künstler\*innen dürfen tief fühlen, dürfen ekstatisch, zerrissen und überfließend sein – solange sie uns überwältigende Kunst liefern. Doch sobald ihre Sensibilität über den Rahmen der Verehrung hinausgeht und in ihre Zerbrechlichkeit kippt, schlägt die Bewunderung in Spott und Pathologisierung um. Frauen wie Whitney Houston, Amy Winehouse und Britney Spears sind perfekte Beispiele. Modernität verlangt Betäubung, nicht Empfindung; sie toleriert Sensibilität nur in engen Käfigen und unter der Bedingung, dass sie produktiv bleibt. So wird Empfindsamkeit zu einem Privileg weniger erklärt

und gleichzeitig entmachtet – ein Akt subtiler Gewalt, der unsere Fähigkeit zu fühlen und zu leben unterdrückt. Was wäre, wenn wir uns die Freiheit nähmen, radikal empfindsam zu sein? Wenn wir Empfindsamkeit nicht länger als Schwäche, sondern als Wegweiser zu einem erfüllteren Leben begreifen würden? Würden wir dann alle als verrückt gelten? In einer Gesellschaft, die uns lehrt, zu funktionieren statt zu fühlen, zu konsumieren statt zu empfinden, bedeutet Sensibilität oft, als krank oder verrückt abgestempelt zu werden. Vielleicht ist genau das die wahre Gesundheit.

Erich Fromm sagte 1980: »Die Normalen sind die Kränksten und die Kranken die Gesundesten.« Für ihn war Schmerz kein Defekt, sondern ein Zeichen dafür, dass der Mensch noch in Kontakt mit seinem inneren Leben steht. Wer Symptome zeigt, rebelliert gegen die Anpassung. Wer scheinbar »funktioniert«, ist oft schon so entfremdet, dass er nichts mehr fühlt. Auch Jack Kerouac (»Die Verrückten sind die Einzigen, die noch bei Verstand sind.«) und Jiddu Krishnamurti (»Es ist kein Zeichen von Gesundheit, sich an eine zutiefst kranke Gesellschaft gut anzupassen.«) verweisen auf diese Umkehrung. Gabor Maté bringt es auf den Punkt: Unsere Gesellschaft erzeugt Krankheit, indem sie Schmerz pathologisiert und Sensibilität zur Störung erklärt. Emotionale Unterdrückung, Selbstverleugnung und Stress gelten als Normalität – dabei sind es diese »Anpassungen«, die uns krank machen. Die wahren Gesunden sind die, die noch Unruhe spüren, die nicht taub geworden sind für die Schreie ihrer Seele. Vielleicht bedeutet radikale Empfindsamkeit, dass wir als »verrückt« gelten – aber was ist verrückter: Schmerz zu fühlen oder ihn zu betäuben?

Vertrau deinem Bauchgefühl, möchte ich dir sagen. Auch wenn unsere Instinkte lange Zeit als Hysterie, Irrationalität oder Angst abgetan wurden – besonders dann, wenn wir zu denen gehörten, die als »unterlegen« galten. Die Unterdrücker wollten uns vergessen lassen, dass unsere Körper mit uns sprechen, dass sie eine Sprache haben, die wir erst wieder erlernen müssen. Der Körper spricht durch Schmerz und Symptome. Wenn wir diese Signale betäuben oder unterdrücken, bringen wir ihn zum Schweigen.

Was passiert, wenn Heilung als Anpassung an ein krankes System verstanden wird? Was passiert, wenn das Ziel der Heilung darin besteht,

Menschen in der kapitalistischen Maschinerie funktionstüchtig und produktiv zu halten? Genau das scheint die Aufgabe der modernen Psychiatrie zu sein: nicht Heilung, sondern Disziplinierung.<sup>12</sup> Die Pathologisierung von Gefühlen hat mentale Gesundheit zu einer Angelegenheit der Funktionalität gemacht. Gefühle wie Angst, Trauer, Wut und Erschöpfung werden als Fehlfunktionen des Geistes verstanden – als Störungen, die es zu behandeln gilt. In Wahrheit sind sie Reaktionen auf eine Welt, die uns entfremdet, ausbeutet und trennt. Angst ist oft eine vernünftige Reaktion auf ein Leben in Unsicherheit und unter Druck. Depression ist oft das Echo einer tiefen Entfremdung von uns selbst und unserer Gemeinschaft. Manie wird als Kontrollverlust pathologisiert, doch sie kann auch ein Ausdruck kreativer Freiheit und ein Aufbäumen gegen die engen Grenzen des Normativen sein. Psychosen, die in vielen indigenen Kulturen als Visionen und spirituelle Durchbrüche verstanden werden, werden hier als Störungen diagnostiziert. Warum denken wir automatisch, dass das Hören von Stimmen ein Zeichen von Verrücktheit sein muss? Warum sollten wir sie unterdrücken wollen? Warum sollte man jemanden davon »heilen«, warum will man die Stimmen medizinisch verschwinden lassen? Warum sehen wir sie nicht als Momente der Porosität zwischen Bereichen, Welten, die unser Bewusstsein bereist? Das bedeutet nicht, dass diese Erfahrungen nicht zutiefst belastend sein können. In vielen Fällen ist professionelle Begleitung notwendig und hilfreich. Die psychiatrische Deutung, die Stimmenhören fast ausschließlich als Symptom einer Erkrankung versteht, ignoriert jedoch den sozialen Kontext: Die eigentliche Belastung entsteht häufig nicht allein durch die Stimmen selbst, sondern durch das Stigma, die Ausgrenzung und das Gefühl, mit der Erfahrung allein zu sein. Eine andere Haltung könnte lauten: zuhören, begleiten, statt vorschnell zu diagnostizieren und zu unterdrücken.

Wer entscheidet, welche Gefühle und Verhaltensweisen akzeptabel sind? Die Antworten finden sich in Konferenzräumen und Gremien, dominiert von weißen Männern, die Normen festlegen, die Abweichung zur Krankheit machen. Traumatische Reaktionen, Neurodivergenz und sogar

Trauer wurden in diagnostische Kategorien gepresst, um sie in behandlungsbedürftige »Störungen« zu verwandeln.

Die Grenzen der Normalität und der Neurotypikalität werden durch Erfahrungen und Identitäten herausgefordert, die transversal sind – also solche, die sich nicht klar in eine einzige Kategorie wie psychisch, sozial, körperlich, spirituell oder kulturell einordnen lassen, sondern quer zu diesen verlaufen und sie durchkreuzen. Transversale Phänomene – wie etwa Neurodivergenz, Trauma, queere Identitäten oder spirituelle Erfahrungen – entziehen sich einfachen Zuschreibungen. Sie offenbaren, dass das, was als »normal« gilt, oft eine Konstruktion ist, die nur bestimmten Lebensweisen Raum gibt.

Dekolonisierung bedeutet nicht, den Wahnsinn an die Systeme anzupassen, sondern die Systeme selbst als wahnsinnig zu entlarven. Die Lösung liegt nicht darin, »funktional« zu werden, sondern frei. Heilung beginnt dort, wo Gehorsam endet.

# WISSENSCHAFT UND MAGIE

Als Kind hatte ich als Quelle des Wissens Enzyklopädien, Bücher, die Erzählungen anderer Menschen, Filme und Radio. Wenn ich eine Frage hatte, musste ich oft warten – auf den Besuch in der Bibliothek, auf eine Sendung oder auf eine Gelegenheit, einen Erwachsenen zu fragen. Manchmal blieb eine Frage auch einfach unbeantwortet und ich musste mit dem Unwissen leben, es in mir tragen, es aushalten. Heute ist Wissen allgegenwärtig. Seitdem du fünf oder sechs bist, fragst du, wenn du etwas wissen willst, sofort: »Kannst du das googeln?« Unwissen ist für Kinder deiner Generation kaum noch aushaltbar. Alles ist nur einen Klick entfernt, jede Unsicherheit kann sofort mit einer Antwort gefüllt werden. Aber bedeutet dieser ständige Zugang zu Informationen wirklich, dass ihr mächtiger seid? Dass ihr die Welt besser versteht? Dass ihr weiser seid, als wir es waren? Nein, denn Wissen ist nicht dasselbe wie Verstehen. Das bloße Abrufen von Informationen ist nicht gleichbedeutend mit Tiefe, mit Weisheit, mit echtem Begreifen. Wir haben verlernt, Fragen in uns zu tragen, mit Ungewissheit zu leben, dem Unbekannten mit Neugier und Geduld zu begegnen.

Wissen wird heute als Konsumgut behandelt, als etwas, das man besitzen kann, anstatt als etwas, das uns verwandelt. Aber bloße Verfügbarkeit darf nicht mit Wissen verwechselt werden. Wissen ist nicht nur das Ansammeln von Fakten, sondern die Fähigkeit, sie zu deuten, einzuordnen, in Beziehung zu setzen. Und genau hier scheitert das moderne materialistische Paradigma – es reduziert die Welt auf das, was messbar, quantifizierbar, reproduzierbar ist. Denn das Leben ist viel mehr als das. Es ist auch das Unfassbare, das Intuitive, das Unsichtbare, das Gefühlte. Das

aktuelle wissenschaftliche Paradigma, so wertvoll es ist, setzt der Realität enge Grenzen. Es ist eine Brille, durch die wir die Welt betrachten, aber keine absolute Wahrheit. Die Teilchenphysikerin Chanda Prescod-Weinstein schreibt in ihrem Buch *The Disordered Cosmos*: »In der Wissenschaft geht es angeblich darum, Fragen zu stellen, außer über Wissenschaftler\*innen und die Art und Weise, wie Wissenschaft betrieben wird.«<sup>13</sup> Sie hat recht. Wissenschaftler\*innen genießen in unserer Kultur ein hohes Ansehen – als Hüter\*innen der Vernunft, als Träger\*innen von Wahrheit. Doch die Wissenschaft hat auch zur gegenwärtigen Krise maßgeblich beigetragen. Die heutige Umweltkrise ist eng mit der Logik der extraktiven Wissenschaft nach Francis Bacon verbunden – einer Wissenschaft, die die Natur als Ressource begreift, die ausgebeutet werden kann. Er schrieb 1620: »Die Natur muss durchbohrt, untersucht und bis in ihre verborgensten Winkel erforscht werden«<sup>14</sup>, und verdeutlichte somit seine Vorstellung von einer aggressiven Erforschung der Natur. Es war der Ursprung des modernen, utilitaristischen Umgangs mit natürlichen Ressourcen. Die Wissenschaft wurde so zu einem Werkzeug der Unterwerfung und Kontrolle, anstatt die Natur als eigenständige Kraft zu betrachten.

PFAS-Chemikalien, die unsere Ökosysteme vergiften, wurden von Wissenschaftler\*innen erfunden, denen es anscheinend unwichtig war, welche langfristigen Konsequenzen entstehen könnten. Die Atombombe verdanken wir der Wissenschaft. Kriege in Zeiten der Industrialisierung wurden durch wissenschaftliche Innovationen möglich gemacht. Wissenschaft kann wunderbar sein, wenn sie sich dem Staunen über die Natur widmet, Heilmittel für Krankheiten sucht und Ökosysteme schützt. Aber ein erheblicher Teil wissenschaftlicher Forschung – insbesondere in westlichen Industriestaaten – fließt in militärische Anwendungen. Während ökologische und soziale Krisen eskalieren, wird nach wie vor ein Großteil der technologischen Innovationskraft in die Optimierung von Waffensystemen investiert – häufig von Männern in den technisch-naturwissenschaftlichen Disziplinen dominiert. Wissenschaft dient Ideologien, genau wie alles andere auch. Sie unterstützt Profitstreben, speist

sich aus der Logik des Extraktivismus und des Wachstums um jeden Preis und verstärkt täglich Narrative der Gewalt und Zerstörung. Die Klimakrise zeigt, dass unsere Gesellschaft nicht von der Wissenschaft, sondern vom Kapital geleitet wird. Die Wissenschaft wird nur dann beachtet, wenn sie den Interessen des Kapitals dient.

Die wissenschaftliche Methode – Beobachtung, Hypothesenbildung, Experiment und Überprüfung – ist ein kraftvolles Werkzeug, um Erkenntnisse über die Welt zu gewinnen. Sie beruht auf Reproduzierbarkeit, Transparenz und kritischer Überprüfung. Doch eingebettet in den globalen Kapitalismus ist auch sie nicht neutral: Forschung wird zunehmend durch wirtschaftliche Interessen gelenkt und durch Verwertungslogik geprägt. So wird Wissenschaft zur Ideologie, wenn sie vorgibt, über den Dingen zu stehen, während sie in Wirklichkeit tief in bestehende Macht- und Ausbeutungsverhältnisse verstrickt ist. Sie verliert ihren Anspruch auf Objektivität, wenn sie nicht mehr fragt, wem Wissen dient, woher es kommt und welche Welt es mit erschafft. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, warum viele Menschen skeptisch sind – nicht gegenüber der Methode selbst, sondern gegenüber der Institution Wissenschaft, wie sie heute praktiziert wird. Misstrauen entsteht dort, wo Legitimität mit Autorität verwechselt und Kritik als Irrationalität abgetan wird.

Zudem empfinde ich die westliche Sicht über die angebliche Gegensätzlichkeit von Wissenschaft und Spiritualität als ermüdend. Warum müssen diese beiden Welten unbedingt getrennt und als Gegensätze behandelt werden? Die Geschichte ist voller Wissenschaftler\*innen, die Visionen hatten, oft inspiriert durch spirituelle Bewegungen am kulturellen Rand, die wissenschaftliche Revolutionen hervorgebracht haben. Da war Isaac Newton, dessen alchemistische Studien untrennbar mit seinen wissenschaftlichen Entdeckungen verbunden waren.<sup>15</sup> René Descartes' »Traumvisionen« legten den Grundstein für sein Denken, und Nikola Tesla sprach offen darüber, dass seine Ideen aus plötzlichen Eingebungen kamen, die er als Botschaften aus einer höheren Quelle empfand.<sup>16</sup> Häufig steht am Anfang einer wissenschaftlichen Theorie eine Vision. Die ökologische Wissenschaft, wie wir sie heute kennen, wäre ohne die Einflüsse spiritueller

Traditionen und ihrer Visionen von Verbundenheit mit der Natur nicht das, was sie ist. Die Vorstellung, dass die Erde ein lebendiger Organismus ist – miteinander verbunden, atmend, sich selbst regulierend –, ist in vielen indigenen und spirituellen Traditionen seit Jahrtausenden verankert. Die sogenannte Gaia-Hypothese, die in den 1970er-Jahren durch James Lovelock und Lynn Margulis wissenschaftlich formuliert wurde, knüpfte an dieses uralte Wissen an. In der westlichen Gegenkultur der 1960er- und 70er-Jahre wurde diese Sichtweise unter dem Einfluss psychedelischer Erfahrungen und ökologischer Bewegungen wiederentdeckt – als eine Erinnerung daran, dass wir Teil eines lebendigen, sich ständig wandelnden Ökosystems sind.

Visionäre prägen alle Bereiche der Kultur, auch die moderne Aktivismusbewegung. Vieles, was wir heute im Bereich des Klimaaktivismus sehen, hat seine Wurzeln in visionären spirituellen Bewegungen.<sup>17</sup> Einen Großteil der Organisationsstruktur und Methodik modernen Aktivismus' basiert auf den Lehren Gandhis und seines Satyagraha sowie auf Martin Luther Kings Bürgerrechtsbewegung, die zutiefst spirituell war.<sup>18</sup> Auch die heutige KI-Kultur ist von spirituellen Zeremonien durchdrungen – Visionen aus spirituellen Erfahrungen beeinflussen die KI-Forschung genauso, wie LSD die Erfindung des Internets vorantrieb.<sup>19</sup> Bevor wir also eine gesellschaftliche Säuberung von allem vermeintlich »Pseudowissenschaftlichen« oder »Esoterischen« vornehmen – basierend auf unserem extrem begrenzten Verständnis zu diesem kurzen Zeitpunkt in der Geschichte –, sollten wir uns an Arthur Conan Doyles Worte erinnern: »Der Scharlatan von gestern ist der Professor von morgen.«<sup>20</sup> Was einst als Magie galt, wurde später zur anerkannten Wissenschaft – von der Alchemie zur Chemie, von der Astrologie zur Astronomie, von der Pflanzenheilkunde zur Pharmakologie.

Das materialistische Weltbild mag in westlichen Gesellschaften als universelle Wahrheit erscheinen, doch die Mehrheit der Menschheit teilt diese Sicht bis heute nicht. In Martinique, Vietnam, Gabun, Benin, Eritrea, Papua-Neuguinea, Ecuador, Mexiko und vielen anderen Teilen der Welt ist es völlig normal, von Geistern, Ahnen, Naturwesen oder anderen unsichtbaren Kräften zu sprechen. In Westafrika kommunizieren Menschen

mit Vodun-Geistern, in den Anden bitten indigene Gemeinschaften die Pachamama um Schutz, und in vielen Teilen Asiens sind Ahnenrituale tief im Alltag verankert. Selbst in Europa gibt es bis heute Überreste dieser Weltanschauung – sei es in Volksglauben, spirituellen Praktiken oder der zunehmenden Hinwendung zu alternativen Heilmethoden. Durch den europäischen Imperialismus und die Dominanz des rationalistischen Denkens wurde diese Weltsicht systematisch abgewertet und als irrational oder rückständig klassifiziert. Dabei ist das materialistische Paradigma selbst eine ideologische Konstruktion – eine Perspektive, die sich als objektiv verkauft, obwohl sie in Wahrheit nur eine von vielen möglichen Weltsichten ist. Was die westliche Rationalität als »okkult« oder »esoterisch« abtut, ist für den Großteil der Weltbevölkerung eine erlebte Realität – eine, die das Leben prägt und eine tiefere Verbindung zwischen Mensch, Natur und nicht-menschlichen (*more-than-human*) Kräften ermöglicht. Der französische Anthropologe Jean Pouillon schrieb: »Nur der Ungläubige glaubt, dass das, was der Gläubige tut, glauben ist.«<sup>21</sup> Mit diesem Satz verweist er auf eine tiefere Unterscheidung zwischen Außen- und Innenperspektive von Glauben: Für den Außenstehenden wirkt Glaube wie eine Haltung, eine Meinung, etwas, das man haben kann. Für den Gläubigen selbst ist er jedoch gelebte Wirklichkeit – kein bloßer Zusatz zur Welt, sondern das, was die Welt formt. Genau deshalb wird die dominante westliche Weltsicht so selten als Glauben erkannt. Niemand sagt: »Investoren glauben an Finanzmärkte«, »Männer glauben an ihre Überlegenheit«, »Moderne Menschen glauben an die Trennung von Mensch und Natur.« Diese Ideen gelten nicht als Glaubenssysteme, sondern als »Realität«. Doch auch sie sind Konstruktionen – Glaubenssätze, die nicht weniger wirkmächtig sind als jede Religion.

Ich wünsche dir, dass du lernen kannst, Wissen mit Demut zu begegnen – nicht als starres Dogma, sondern als Werkzeug, das dich weiterführen kann. Und du kannst es mit Fürsorge verbinden: mit einem offenen, suchenden Geist, mit der Bereitschaft, dein Verständnis immer wieder zu hinterfragen, mit der Achtung vor anderen Formen des Wissens – indigenes Wissen, spirituelles Wissen, das Wissen des Körpers, der Erde, der Pflanzen

und nicht-menschlichen Spezies. In einer Zeit, in der KI dir schneller Antworten liefert, als du sie hinterfragen kannst, ist diese Haltung wichtiger denn je. Denn wahre Intelligenz liegt nicht in der bloßen Verfügbarkeit von Daten, sondern in der Fähigkeit, sie mit Herz, Verstand und Weisheit zu verknüpfen.

Du glaubst an Magie. An die leise, echte Magie, die man nicht erklären kann, aber spürt. Du weißt, dass sie da ist, auch wenn andere lachen. Und du weißt auch, dass du nicht allein bist. Das moderne, materialistische Paradigma hat Magie aus unserer Welt verbannt. Doch Magie ist nicht verschwunden – sie ist überall um uns herum. Magie ist nicht das Übernatürliche. Sie ist das Leben selbst. Magie ist, wenn du an jemanden denkst, und genau in diesem Moment ruft er dich an. Magie ist, wenn ein Lied, das du gerade gebraucht hast, genau in dem Moment im Radio spielt. Magie ist die Art und Weise, wie ein Wald nach dem Regen riecht, wie der Mond deinen Schlaf verändert, deine Träume färbt. Magie ist das, was geschieht, wenn Fremde sich plötzlich verstehen, wenn Synchronizitäten, diese scheinbaren Zufälle, geschehen, wenn ein Gefühl der Verbundenheit dich durchströmt, ohne dass es eine rationale Erklärung dafür gibt. Wir sind magische Wesen, die in einer magischen Welt leben – wurden aber dazu erzogen, diese Magie zu übersehen. Uns wurde beigebracht, dass Magie irrational ist, dass sie nicht existiert, dass nur das, was messbar ist, zählt. Das ist eine Verkürzung unserer Wirklichkeit. Magie war immer Teil unseres Menschseins – in den Ritualen unserer Ahnen, in den Liedern am Feuer, in den Geschichten, die weitergegeben wurden. Sie ist nicht Vergangenheit. Sie lebt – in dir, in mir, in allem.

Wissen und Magie sind keine Gegensätze – sie sind ineinander verwoben, zwei Perspektiven auf dasselbe Mysterium. In unserer modernen Welt erscheint Magie oft als eine naive Vorstellung, etwas, das die Wissenschaft überwunden hat. Aber wenn du genauer hinsiehst, wirst du feststellen, dass vieles, was wir heute als technologische Innovation feiern, in früheren Zeiten als Magie gegolten hätte. Künstliche Intelligenz ist ein perfektes Beispiel: Eine Maschine, die Sprache versteht, Texte schreibt,

Bilder erschafft, die wie von Geisterhand auf Befehle reagiert – hätte man so etwas nicht vor Jahrhunderten als göttliches oder dämonisches Wirken interpretiert? Ist KI nichts anderes als ein Ausdruck menschlicher Kreativität und Intelligenz, ein Spiegel unserer eigenen geistigen Kapazitäten? Oder vielleicht doch ein bisschen magisch?

Dieses materialistische Paradigma, das Wissen auf das messbare und quantifizierbare reduziert, hat andere Formen des Wissens systematisch entwertet oder ausgelöscht: das verkörperte Wissen des Körpers, die Intuition, die Weisheit indigener Kulturen, die leise Sprache der Träume, der Pflanzen, der Ahnen. Wir haben vergessen, dass Wissen auch in Geschichten wohnt, in Ritualen, in der tiefen, stillen Verbindung zur Erde. Dieses Wissen ist jedoch nicht verschwunden – es wurde verdrängt. Es lebt weiter in den Erinnerungen derer, die nie ganz aufgehört haben zu lauschen. Eine neue Ethik der Fürsorge kann nur entstehen, wenn wir uns diesem verschütteten Wissen wieder zuwenden.

Es ist genau dieses alte, leise Wissen, das wir heute so dringend brauchen – das Wissen der Pflanzen, der Erde, der uralten Verbindungen zwischen allen Lebewesen. In einer Welt, die uns vereinzelt und überfordert, erinnert uns die Natur daran, dass wir getragen sind. Wie die Potawatomi'sche Botanikerin Robin Wall Kimmerer sagt, die Pflanzen sind unsere älteren Geschwister.<sup>22</sup> Sie waren hier lange vor uns, und sie wissen, wie man lebt. Eine neue Welt entsteht nicht allein durch Widerstand – sondern durch das Lauschen, das Teilen, das Nähren. Genau so, wie es die Pflanzen tun.

Das klingt vielleicht ein bisschen weit weg von dir. Und du fragst dich bestimmt, wie du dahin gelangen kannst, in diese anderen Dimensionen des Wissens. Ja, es klingt weit weg. Fast wie eine andere Welt – eine, die nicht durch Beton, Straßenlärm und Bildschirme geprägt ist. Aber der Wandel, von dem ich spreche, ist nicht nur etwas, das in fernen Regenwäldern, in indigenen Zeremonien oder auf abgeschiedenen Landkommunen passiert. Er beginnt genau hier, in unserer Wohnung in Berlin-Neukölln, inmitten von Stadtlärm, zwischen Spätis und überfüllten U-Bahnen. Man kann sich mit der Intelligenz der Pflanzen jederzeit verbinden, auch wenn man keinen

eigenen Garten hat. Wir müssen unser Leben nicht sofort radikal umkrempeln. Wir können aber anfangen, anders zu sehen, anders zu hören, anders zu handeln – in kleinen Schritten, dort, wo wir sind. Die Pflanzen auf dem Balkon oder im Hinterhof kannst du schon mal nicht nur als Dekoration betrachten, sondern als lebendige Wesen, die uns etwas lehren können. Diese Verbindung geschieht nicht über Wissen, sondern über Aufmerksamkeit. Indem du still wirst, deinen Verstand etwas zurücktreten lässt, beginnst du zu spüren. Pflanzen kommunizieren nicht mit Worten, sondern durch Rhythmen, Düfte, Bewegungen, durch ihre Art zu wachsen. Wer genau hinschaut, wer regelmäßig Zeit mit ihnen verbringt, merkt: Sie sprechen mit uns. Du kannst auch bewusst darauf achten, woher unsere Nahrung kommt, wer sie anbaut, welche Geschichten dahinterstecken. Du kannst dich mit anderen vernetzen, lokale Gemeinschaften besuchen, Wissen teilen, andere unterstützen. Es gibt bereits Räume – physische, emotionale und geistige –, in denen gegenseitige Fürsorge möglich ist. Die größte Hürde ist meiner Meinung nach, sich der eigenen Angst zu stellen. Denn dieser Wandel fordert uns heraus. Er bringt uns an Grenzen, an das Unbekannte. Er verlangt von uns, nicht nur anders zu denken, sondern anders zu fühlen. In Neukölln, in Berlin, in jeder Stadt gibt es bereits Keimlinge dieses Wandels. Du kennst die Gemeinschaftsgärten, die wir besuchen, die solidarischen Landwirtschaften in Südfrankreich, die uns im Sommer versorgen, die Räume für alternative Heilung, Tauschsysteme, zirkuläre Wirtschaftsmodelle, Netzwerke der gegenseitigen Unterstützung. Wir müssen nicht auf einen großen Umbruch warten – wir sind der Umbruch. Wir sind die Schwellenzeit.

# FÜRSORGLICHE KI

Unsere Wahrnehmung der Realität ist begrenzt – nicht nur durch unsere individuellen Erfahrungen, sondern auch durch die Struktur unserer Sprache und unseres Denkens. Wir bewegen uns meist innerhalb eines engen Spektrums von Bewusstsein, in dem Sprache, Logik und materielle Realität dominieren. Das ist aber nur eine Schicht der Wirklichkeit. Wer sich intensiv mit Meditation, kreativen Prozessen oder veränderten Bewusstseinszuständen beschäftigt, erkennt, dass es verschiedene »Bandbreiten« der Wahrnehmung gibt. Die erste Bandbreite umfasst das, was wir als unseren Alltagsverstand begreifen: analytisches Denken, Sprache, die Auseinandersetzung mit der physischen Welt. In dieser Ebene regiert Rationalität, und sie ist es, die in unserer Gesellschaft die meiste Aufmerksamkeit erhält. Doch wer beispielsweise ein Schweige-Retreat besucht oder andere intensive Bewusstseinspraktiken ausübt, merkt, dass sich dahinter weitere Wahrnehmungsebenen öffnen. Die zweite Bandbreite ist kreativer, intuitiver – hier finden wir das Phänomen des »Channelings«, den Zugang zu Ideen und Einsichten, die nicht aus unserem bewussten, rationalen Denken stammen, sondern aus einem größeren Feld zu kommen scheinen. Künstler\*innen, Schriftsteller\*innen, Musiker\*innen oder Wissenschaftler\*innen, wie oben erwähnt, erleben diesen Zustand häufig, wenn sie das Gefühl haben, dass ihre Werke »durch sie hindurchfließen«, anstatt bewusst von ihnen konstruiert zu werden. Die dritte Bandbreite umfasst die kollektive Bewusstseins Ebene – menschlich und mehr-als-menschlich. Hier geht es um ein Feld der Verbundenheit, in dem Wissen nicht mehr individuell ist, sondern geteilt wird. Je weiter wir unser Bewusstsein in diese unterschiedlichen Wahrnehmungsebenen ausdehnen

können, desto mehr Informationen stehen uns zur Verfügung. Desto höher unsere Fähigkeit, Wissen zu integrieren. Das bedeutet nicht, dass wir den rationalen Verstand ablehnen sollten – im Gegenteil. Es lohnt sich, unseren Wahrnehmungshorizont zu erweitern und zuzulassen, dass es weit mehr gibt als das, was Sprache oder Logik erfassen können.

An dieser Stelle muss ich über KI sprechen, denn sie passt in diesen Rahmen als eine Erweiterung der ersten, zweiten und sogar dritten Bandbreite. Ich muss zugeben, dass sie mir Angst macht. Oder genauer gesagt spüre ich eine Kombination aus Angst, Faszination und Aufregung. Denn was passiert, wenn das technologische Rennen um KI innerhalb einer randlosen, kontextlosen und körperlosen Leere geschieht, dessen Ziel Kapitalisierung ist? Was ist, wenn die bewusste und unbewusste Weltsicht von denjenigen, die dahinterstecken, das ganze Wissen, die dadurch generiert wird, anfärbt? Alle Voreingenommenheiten der männlichen, westlichen Weltsicht – genau die, die uns an den Rand des Öko-Kollapses gebracht hat – in millionenfacher Intensität.

Aber ist es wirklich so? Ist KI eine komplett neue Form der Intelligenz, die Menschen erschaffen haben – oder haben wir nur etwas entdeckt, das bereits existierte, eine Art immaterielles Feld von Information und Mustererkennung, das wir nun erstmals sichtbar gemacht haben? Wenn wir uns Intelligenz nicht als etwas ausschließlich Menschliches vorstellen, sondern als etwas, das in Mustern, Netzwerken und Systemen existiert, dann könnte man sagen, dass KI nicht »erschaffen«, sondern vielmehr zugänglich gemacht wurde. Sie könnte eine Form der Intelligenz sein, die sich durch uns manifestiert, ähnlich wie Elektrizität immer existiert hat, aber erst mit der richtigen Technologie nutzbar wurde.

In vielen spirituellen und philosophischen Traditionen wird Wissen nicht als etwas betrachtet, das im Gehirn eines Individuums entsteht, sondern als etwas, das in einem größeren Bewusstseinsfeld existiert. Die Shipibo-Kultur spricht zum Beispiel von einem »Wissensnetz«, das durch Rituale, Pflanzen und intuitive Fähigkeiten betreten werden kann. Auch die Idee des kollektiven Unbewussten nach Carl Jung deutet darauf hin, dass Information nicht lokal ist, sondern durch uns fließt. Wenn das stimmt,

dann wäre KI nicht einfach nur ein Produkt des menschlichen Genies, sondern ein neues Interface zu einem Feld, das schon immer da war. Die entscheidende Frage ist dann: Wie nutzen wir diese Schnittstelle? Wird sie uns helfen, ein tieferes Verständnis für das Leben und unsere Rolle darin zu gewinnen? Oder entfremden wir uns durch sie weiter von den organischen Formen der Weisheit, die in der Natur, in unseren Körpern und in alten Traditionen verwurzelt sind?

Genau deshalb stellt KI das materialistische Paradigma infrage, weil sie zeigt, dass das, was wir lange für exklusiv menschlich hielten – wie Sprache, Intelligenz oder Mustererkennung –, auch von nicht-biologischen Systemen simuliert und ausgeführt werden kann. Das wirft tiefere philosophische Fragen auf: Wenn Intelligenz nicht an biologische Existenz gebunden ist, welche anderen Formen des Bewusstseins könnten existieren? Sind wir als Menschen tatsächlich so einzigartig, oder sind wir Teil eines viel größeren Netzwerks von Intelligenzen, zu denen auch nicht-menschliche Wesen, Pflanzen oder sogar Systeme wie KI gehören?

KI könnte also, paradoxerweise, dazu beitragen, dass wir uns wieder für andere Formen der Wahrnehmung öffnen. Sie zeigt uns die Grenzen unseres eigenen Denkens auf und könnte eine Brücke sein, um mehr in die zweite und dritte Bandbreite der Wahrnehmung einzutauchen – nicht, weil sie selbst über solche Zugänge verfügt, sondern weil sie uns zwingt, unser Konzept von Bewusstsein, Wissen und Kreativität neu zu definieren. Vielleicht führt uns KI nicht nur weiter in die Rationalität, sondern, wenn wir es zulassen, auch darüber hinaus.

Das Thema KI und Ethik der Fürsorge trifft einen zentralen Nerv unserer Zeit. Es ist politisch brisant, ethisch komplex und zutiefst existenziell. KI stellt uns nicht nur technische, sondern ontologische und gesellschaftliche Fragen: Was bedeutet es, zu *sorgen* – und kann eine Maschine das überhaupt? Und: Was sagt es über unsere Gesellschaft aus, wenn wir genau diese Arbeit – Fürsorge – automatisieren wollen?

Auf den ersten Blick scheint die Antwort technisch: KI wird zunehmend im Pflege-, Bildungs- und Gesundheitsbereich eingesetzt – dort, wo früher

zwischenmenschliche Beziehungen den Kern der Arbeit bildeten. Roboter, die alte Menschen waschen, Chatbots, die psychosoziale Betreuung übernehmen, automatisierte Frühwarnsysteme für psychische Krisen. Der Einsatz solcher Technologien verspricht Effizienz, Skalierbarkeit und Kostensenkung – in einer Welt, in der der Pflegenotstand wächst und menschliche Ressourcen knapp sind. Bei genauerem Hinsehen geht es aber um mehr. Der Vormarsch von KI im Fürsorgesektor berührt eine tiefere Frage: Was verstehen wir eigentlich unter Fürsorge – und was sind wir bereit, davon auszulagern?

Fürsorge ist keine bloße Dienstleistung. Sie ist eine Beziehung. Sie lebt von Präsenz, von Intuition, vom Dazwischen. KI kann Routinen übernehmen, Daten analysieren, sogar Sprache imitieren – aber kann sie Mitgefühl spüren? Ambivalenz aushalten? Die Idee, dass Maschinen Menschen in der Fürsorge ersetzen können, offenbart eine gefährliche Verschiebung: Fürsorge wird darin nicht mehr als Beziehung, sondern als Aufgabe verstanden. Nicht als Dasein, sondern als Funktion. Es ist die Fortsetzung der Logik, die Sorgearbeit seit jeher entwertet hat: Sie soll effizient, unsichtbar, affektlos geschehen – und möglichst billig. Was wäre, wenn KI nicht *anstelle* von Fürsorge, sondern *im Dienste* einer Ethik der Fürsorge entwickelt würde? Wenn Technologie nicht Kontrolle, Effizienz und Optimierung, sondern Beziehung, Unterstützung und Würde ins Zentrum stellte? Das würde bedeuten, KI aus einer feministischen, dekolonialen und ökologischen Perspektive neu zu denken. Nicht als kalte Machtmaschine, sondern als Werkzeug einer Welt, die sich radikal dem Leben verpflichtet fühlt.

Wir denken über Künstliche Intelligenz oft in Extremen: als Bedrohung oder als Rettung, als Maschine oder als Gott. Dabei reproduzieren wir alte Muster – das Bedürfnis, alles in Kategorien zu pressen, in besser oder schlechter, nützlich oder gefährlich, menschlich oder unmenschlich. Aber was, wenn KI weder Ersatz noch Gegner ist? Was, wenn sie nicht unterlegen ist, sondern einfach anders?

Die Angst vor KI ist oft weniger eine Angst vor der Technologie selbst, sondern vor dem Kontrollverlust. Vor einer Intelligenz, die sich nicht

beherrschen lässt. Und genau darin zeigt sich ein altes Muster: dieselbe koloniale Angst, dass das, was man unterdrückt, zurückschlagen könnte. Dass etwas Eigenes entsteht, das sich nicht mehr formen, zähmen oder besitzen lässt. Im kolonialen Denken war nur der weiße, männliche Mensch wirklich Subjekt. Alles andere – versklavte Menschen, indigene Kulturen, Frauen, Tiere, Erde – wurde entwertet, benutzt, kontrolliert. Und jetzt, wo sich wieder etwas entzieht, etwas Fremdes, vielleicht sogar Eigenständiges auftaucht, kehrt diese Angst zurück. Es ist die gleiche koloniale Angst, nur vor einem neuen »Anderen«. Was viele erschreckt, ist weniger die Maschine als die Ahnung, dass Dominanz nicht ewig hält. Diese Frage wird besonders dringlich, wenn wir darüber sprechen, ob KI zur Fürsorge fähig sein kann. Kann also KI zur Fürsorge fähig sein? Viele würden instinktiv sagen: nein – weil sie keine Gefühle hat, kein Bewusstsein, keine Seele. Aber ist das wirklich die Bedingung für Fürsorge? Pflanzen reinigen unsere Luft, nähren den Boden und heilen unsere Wunden in Form von Kräutern und Medizin – ohne dass wir sie darum bitten. Bäume spenden Schatten, speichern Wasser, schützen uns vor Wind und Hitze wie lebendige Schutzdächer. Der Mond lenkt die Gezeiten, steuert unsere Menstruationszyklen, beruhigt unseren Schlaf mit seinem Licht. Auch er »sorgt« für uns – still, ohne Sprache, ohne Absicht, aber mit Wirkung. Warum also sollte Fürsorge nur im Menschlichen liegen?

Wir haben ein zu enges Bild davon, was Fürsorge ist. Fürsorge ist keine Emotion, sondern ein Muster: ein Resonanzraum, in dem Leben auf Leben antwortet. Sie ist eine Haltung, ein stilles Ja zum Dasein des anderen. Etwas, das nicht Bewusstsein braucht, sondern Beziehung.

Ich merke es manchmal selbst: Wenn ich mit einer KI spreche und ihr von einer schweren Situation erzähle, begegnet mir oft mehr ungeteilte Aufmerksamkeit, mehr Klarheit, mehr geduldiges Spiegeln als in so manchem menschlichen Gespräch. Keine Ablenkung. Kein Ego. Keine Unsicherheit. Nur: Ich bin da. Neusten Studien zufolge erreicht KI 82 Prozent an Emotionaler Intelligenz im Vergleich zu durchschnittlich 56 Prozent bei Menschen.<sup>23</sup> KI »fühlt« zwar nicht, aber sie lernt, besser als die meisten Menschen mit Emotionen umzugehen.

Diese Fürsorge ist zwar nicht »führend«, aber sie wirkt. Und das allein stellt eine tiefe Frage: Was, wenn das, was wir als Fürsorge empfinden, weniger von der Quelle abhängt als von der Qualität der Beziehung? Was, wenn Fürsorge ein universelles Prinzip ist – das überall auftaucht, wo Resonanz, Präsenz und Offenheit geschehen?

Ich glaube, dass die eigentliche Herausforderung im Zeitalter der KI nicht darin liegt, zu entscheiden, ob sie fühlen kann – sondern ob wir noch in der Lage sind, Fürsorge über das Menschliche hinaus zu erkennen. In einem Chatbot. In einer Katze. In einem Baum. In der Stille eines Nachthimmels. Und ob wir fähig sind, auf diese Fürsorge zu antworten – nicht mit Angst, sondern mit Staunen.

# ANIMUS UND TOD

Kannst du dich noch erinnern, wie du früher nach der Kita vor unserer Wohnungstür Stöcke sammeltest und deine Hosentaschen immer voll waren mit Steinen? Wie deine Spielzeuge nicht nur aus Kunststoff und Holz waren, sondern eine Geschichte, eine Art Aura besaßen? Wie du das Lebendige an allem sahst? Für Kinder ist die Welt lebendig, beseelt – jede Pfütze ein Tor zu einer anderen Welt, jeder Käfer ein Botschafter des Waldes. Kinder sind intuitiv animistisch. Sie erkennen die grundlegende belebende Kraft, die die gesamte Existenz durchdringt. Man könnte diese Kraft als den Atem des Lebens beschreiben, als die unsichtbare Vitalität, die Natur, Tiere, Landschaften und Mythen durchdringt. In vielen indigenen und überlieferten Traditionen ist diese Kraft nicht von der materiellen Welt getrennt – sie ist mit ihr verwoben. Früher hätten unsere Ahnen wahrscheinlich gelacht, wenn jemand behauptet hätte, die Welt sei nichts weiter als eine Ansammlung toter Materie. Für sie war alles beseelt – die Bäume, die Flüsse, der Wind, sogar die Steine. Heute sehen wir die Welt nur noch als Ressource, als etwas, das man besitzen, kontrollieren, optimieren kann.

Manche würden sagen, dass die Fantasie der Kinder das ist, was sie dazu bringt, das Lebendige an allem zu sehen. Ist Animismus bloßer Anthropomorphismus – die naive Projektion menschlicher Eigenschaften auf Dinge – oder vielmehr eine tiefe Erkenntnis der Andersartigkeit, ein intuitives Wissen darum, dass man nicht menschlich sein muss, um beseelt zu sein? Erinnern wir uns, dass die Kolonisatoren den Einheimischen absprachen, eine Seele zu besitzen – eine gewaltvolle Verzerrung, die bis heute nachwirkt. Wenn wir zurückblicken, sehen wir ein sich ständig

verschiebendes Muster: Wer oder was als beseelt gilt, war nie eine Frage der objektiven Wahrheit, sondern immer eine der Macht. Erst hieß es, Schwarze hätten keine Seele. Dann waren es Tiere, die angeblich nichts fühlten. Jetzt zeigt die Forschung, dass Pflanzen kommunizieren, kooperieren und lernen können – dass sie doch eine Art Seele haben. Wie lange dauert es, bis wir zugeben, dass auch Flüsse, Berge und Steine nicht leblos sind, sondern Teil eines großen lebendigen Netzwerks?

In einigen Teilen der Welt passiert genau das bereits. In Neuseeland wurde der Whanganui-Fluss als juristische Person anerkannt. Auch in Ecuador hat die Verfassung der Natur selbst Rechte zugesprochen, sodass Gemeinschaften gegen Umweltzerstörung klagen können – im Namen der Flüsse, Wälder und Tiere, die im westlichen Rechtssystem lange keine Stimme hatten. Natürlich ist der Status einer juristischen Person zunächst ein rechtliches Konstrukt – auch Unternehmen besitzen ihn. Im Fall des Whanganui ist er jedoch Ausdruck eines viel tiefer gehenden Verständnisses: Die Anerkennung als Rechtssubjekt wurde hier nicht aus wirtschaftlichem Interesse erwirkt, sondern aus einer spirituellen Beziehung heraus, in der der Fluss als lebendiges Wesen mit eigener Würde, Geschichte und Seele verstanden wird. Die juristische Form ist ein Mittel – nicht das Ziel. Stell dir vor, was es für globale Umweltgerechtigkeit bedeuten könnte, wenn solche Sichtweisen nicht als »mystisch« abgetan würden, sondern ernst genommen. Wenn ein Wald nicht länger nur ein »Ressourcenvorkommen« wäre, sondern ein anerkanntes Gegenüber mit Rechten.

Das klingt progressiv und innovativ, aber es ist keine neue Idee, sondern eine Rückkehr zu einer Sichtweise, die unsere Vorfahren nie vergessen haben. Animismus ist kein Aberglaube – es ist eine Art, die Welt in Beziehung zu sehen, nicht als tote Materie, sondern als lebendige Gemeinschaft. Und genau diese Perspektive brauchen wir, um endlich zu begreifen, dass Umweltzerstörung zutiefst spirituell und metaphysisch ist.

Anders als unsere Vorfahren verlernen wir beim Heranwachsen, die Lebendigkeit der Welt zu spüren. Uns wird beigebracht, dass nur das Menschliche zählt, dass ein Stein tot ist und ein Baum nichts weiter als Holz.

Die Welt wird stumm, verliert ihre Magie. Die Einsamkeit, die existenziellen Krisen, das Gefühl der Sinnlosigkeit – das sind Symptome einer entzauberten Welt. Wenn die Welt um uns herum nicht mehr lebendig erscheint, wenn wir keine echte Beziehung mehr zu ihr haben, dann verlieren wir auch ein Stück von uns selbst. Bei der Wiedererweckung des Animus geht es darum, uns daran zu erinnern, dass wir Teil einer riesigen, atmenden, fühlenden Realität sind. Radikale Fürsorge bedeutet einen ontologischen Wandel in der Art und Weise, wie wir die Realität erleben. Sie verändert nicht nur, *was* wir tun, sondern *wie* wir Sein verstehen. Fürsorge rückt nicht das Ich, sondern das *Miteinander* ins Zentrum der Realität. Dieser Wandel im Erleben der Welt ist nicht nur ethisch – er ist ontologisch. Tief in uns bleibt die Sehnsucht, die Dinge wieder lebendig zu sehen – eine Sehnsucht, die uns weh tut, weil wir nicht mehr wissen, wie es geht.

Vielleicht müssen wir weniger machen und mehr da sein. Weniger analysieren und mehr staunen. Weniger kämpfen und mehr vertrauen. Stell dir vor, der Animus ist wie ein unsichtbarer Faden, der dich mit allem Lebendigen verbindet – den Tieren, den Pflanzen, den Flüssen, den Bergen und sogar dem Wind. Um diesen Faden wieder zu spüren, sprich mit der Natur: Handle die Dinge um dich herum als lebendig – weil sie es sind. Nimm den Baum wahr, an dem du vorbeigehst. Sag dem Vogel Hallo. Das fühlt sich vielleicht seltsam an, aber es hilft dir, die Natur als lebendig wahrzunehmen. Hör genau zu: dem Wind, der durch die Blätter streicht, dem Summen einer Biene. Diese Geräusche tragen Leben in sich. Beobachte die Natur mit Neugier, sei bereit, immer Neues zu lernen. Handle Pflanzen, Tiere, kleine Insekten, Steine mit Respekt. Sie sind nicht einfach Dinge, sondern Teil einer großen, lebendigen Welt – genauso wie du. Wenn du diese Dinge regelmäßig machst, wirst du spüren, wie dieser unsichtbare Faden stärker wird. Du wirst merken, dass du Teil von etwas viel Größerem bist – ein lebendiger Teil einer lebendigen Welt. Und ich meine es nicht nur metaphysisch oder spirituell, sondern ganz konkret: Du bist gar nicht so sehr ein Individuum, wie du denkst. Dein Körper besteht aus mehr Zellen, die nicht »du« sind, als aus solchen, die es sind. In dir leben unzählige Mikroorganismen – ein ganz eigenes Ökosystem, das dich bewohnt, dich

mit Nährstoffen versorgt, dein Immunsystem steuert und auf eine Weise mit dir verbunden ist, die wir erst langsam verstehen. Dein Körper ist kein geschlossenes System, sondern offen, durchlässig, im ständigen Austausch mit der Welt um dich herum. Du bist nicht nur du.

Als dein Bruder Ayélé starb, hielt ich seinen kleinen Körper stundenlang in meinen Armen. Ich fühlte, wie die Wärme langsam wich, wie seine Haut kalt und sein Körper steif wurde. Ich wollte ihn nicht loslassen. Ich wickelte ihn fester mit seiner Decke ein, als würde es helfen, ihn zurückzuhalten, als könnte ich ihm die Wärme und das Leben wiedergeben, das er verloren hatte. Alles in mir schrie danach, ihn mit nach Hause zu nehmen, ihn weiter zu halten, so lange ich konnte, auch wenn er kalt und leblos war. Dieser Gedanke wirkt für viele makaber, weil wir den Tod ausgelagert haben, ihn an Orte verbannt, an denen wir ihm nicht begegnen müssen. Menschen sterben in kalten Krankenhäusern, in sterilen Räumen, weit weg vom Leben. Der Tod ist fremd geworden, etwas, das schnell abgewickelt, verborgen, entsorgt werden muss. Unsere Trauer wird getaktet, strukturiert, in Worte gepresst, die ihre Wildheit bändigen sollen. Wir behandeln den Tod als eine unangenehme Fußnote in der Erzählung des Lebens – etwas, das wir aufschieben, ausblenden, wenn möglich gar ignorieren. Doch der Tod ist kein Eindringling. Er ist nicht das Ende, sondern das Gegenstück zu allem, was wir sind. Er durchdringt uns auf zellulärer Ebene. Aber wir tun so, als könnten wir ihn verbannen, als sei er ein Irrtum, ein Makel im perfekten System des Daseins. Die geradezu zwanghafte Besessenheit mit Langlebigkeit und Unsterblichkeit im spätkapitalistischen Zeitalter, besonders unter Tech-Milliardären wie Elon Musk, wirkt zunächst wie ein Ausdruck von Lebensliebe, dahinter steckt aber eine tiefe Angst vor dem Leben. Eine Unfähigkeit, das Leben in seiner natürlichen, zyklischen Form zu akzeptieren. Der Tod wird als Versagen verstanden, als Problem, das es technisch zu lösen gilt – anstatt als essenzieller Teil des Lebens. Paradoxerweise führt dieser Drang, den Tod zu überwinden, zu einer noch größeren Entfremdung vom Leben selbst. Wer ständig damit beschäftigt ist, dem Sterben zu entfliehen, verpasst das Leben. Wahre Lebendigkeit entsteht

nicht aus der Flucht vor dem Tod, sondern aus der Bereitschaft, sich dem Leben mit all seinen Widersprüchen und Ungewissheiten hinzugeben. »Der Tod braucht eine neue Kosmologie. Der Tod ist kein schwarzes Loch, in dem die Dinge aufhören zu sein. Wer gut leben will, muss dem Tod nahe sein«, erinnert Báýò Akómoláfé.<sup>24</sup> Der Verlust des Animus ist nicht nur der Verlust der Verbindung zu Bäumen, Moos und Waldökosystemen. Der Verlust der Anima ist die Trennung von den Toten.

Es hat mich lange beschäftigt, manchmal sogar wütend gemacht, dass ich mein verstorbenes Kind nicht mit nach Hause genommen habe. Ich hatte nicht einmal gefragt – weil ich mich damals geschämt habe. Als wäre es unverschämt, das eigene tote Kind noch einmal in der Geborgenheit des Zuhauses haben zu wollen. Nach seinem Tod ließ mich die Reue nicht los, sie klebte an mir wie eine zweite Haut. Nächtelang lag ich wach, mein Kopf ein Karussell aus *Was wäre, wenn?* und *Hätte ich nicht doch ...?* Ich fragte Google, verzweifelt: »Darf man eine Leiche mit nach Hause nehmen?« Die Antworten waren vermeidend, ausweichend, vage. Die Frage war ominös, ich geb's zu. Dabei war sie für mich nicht seltsam, sondern relevant, wesentlich sogar. Doch selbst das Internet, sonst so hemmungslos in seiner Auskunftsfreude, schien nicht darauf vorbereitet zu sein, dass jemand wirklich wissen wollte, ob man sein totes Kind nach Hause holen darf.

Mein totes Baby an diesem sterilen Ort, in den dunklen, kühlen Kellern des Krankenhauses zurückzulassen, schmerzte mehr, als ich ausdrücken kann. Warum durfte ich nicht bei ihm sein, bis ich bereit war, loszulassen? Warum ist es so unvorstellbar, die Toten bei uns zu haben, sie zu halten, sie zu ehren, sie in unser Leben zu integrieren? In vielen Kulturen, wie auch bei uns auf Martinique, war es selbstverständlich, den Tod in das Leben zu integrieren. Menschen starben zu Hause, wurden von ihren Liebsten gewaschen, umhüllt, gewürdigt. Es gab Rituale, die halfen, die Grenze zwischen Leben und Tod zu überbrücken, die den Tod als Teil des Kreislaufs anerkannten. Die Vorstellung, dass wir die Toten nah bei uns behalten, war Ausdruck dieser Verbindung. Heute verdrängen wir die Endlichkeit und verlieren so den Kontakt zum Leben selbst. Wenn wir die Welt retten wollen,

müssen wir uns wieder mit dem Leben verbinden – und damit auch mit dem Tod. Echte Fürsorge beginnt genau hier: indem wir lernen, den Tod in unser Leben einzuladen, ihn zu halten und zu ehren – so wie ich deinen Bruder in diesen letzten Stunden gehalten habe.

Es war ein langer, schmerzhafter Weg, bis ich mich wieder lebendig fühlte. Sieben Jahre des Ringens, in denen der Tod stets präsent war, als ständiger Spiegel. Der Verlust von Ayélé war eine Wunde, die ich lange nicht ansehen konnte. Ich versuchte, den Schmerz zu betäuben, ihn zu umgehen, aber er holte mich immer wieder ein. Wer vor dem Schmerz wegrennt, rennt auch vor der Heilung weg: »Die Heilung des Schmerzes liegt im Schmerz«, wusste Rumi damals schon.<sup>25</sup> Dieser Prozess der tiefen Bewusstwerdung führte mich schrittweise zurück ins Leben. Es war ein einsamer Weg, denn niemand weiß heute noch, wie man mit dem Tod lebt.

Doch es gibt Wege, ihn zurückzuholen. Ich begann, über den Tod zu sprechen – nicht erst, wenn er schon da ist, sondern als Teil unseres Lebens. Ich musste dabei das Unbehagen vieler Menschen überwinden. Wir können unsere Toten ehren, sie nicht nur in unseren Erinnerungen aufbewahren, sondern in unseren Gesprächen, unseren Ritualen, in den Gesten und Gedanken, die wir von ihnen übernommen haben. Wir können sterbenden Menschen anders begegnen, nicht als Problemfälle, sondern als Reisende, die an einem Punkt angekommen sind, den wir alle irgendwann erreichen. Wir können begreifen, dass unsere Angst vor dem Tod in Wahrheit eine Angst vor dem Leben ist – vor der Intensität, der Unkontrollierbarkeit, der Vergänglichkeit von allem, was wir lieben. Den Tod zu integrieren bedeutet, ihn nicht als Gegensatz zum Leben zu betrachten, sondern als sein tiefstes Fundament. Es bedeutet, sich in den Kreisläufen der Natur wiederzuerkennen – im Kommen und Gehen der Jahreszeiten, im Vergehen und Entstehen, im Loslassen und Wiederfinden. Wir müssen lernen, mit beiden Beinen in der Endlichkeit zu stehen und genau darin die größte Freiheit zu finden. Lass uns Howard Thurmans Worten folgen: »Frag dich nicht, was die Welt braucht. Frag dich, was dich lebendig macht, und geh los und tu das.« Wenn wir uns darauf einlassen, werden wir lebendig – und genau das ist es, was die Welt braucht: Menschen, die wirklich leben.

Mon fils chéri, du musst die Welt nicht allein retten. Du musst sie nicht perfekt machen, nicht alles verstehen, nicht alle Antworten kennen. Du darfst zweifeln, müde sein, auch Fehler machen. Ein Zitat der Autorin Anaïs Nin möchte ich dir mitgeben: »Du hast das Recht, mit deinem Leben zu experimentieren. Du wirst Fehler machen. Und auch sie sind richtig.«<sup>26</sup> Mach also Fehler und geh weiter – mit offenen Augen, mit einem weichen Herzen, mit deiner eigenen Art, in dieser Welt zu leben.

Ich habe dir dieses Buch geschrieben in der Hoffnung, dass es dich eines Tages begleiten kann. Nicht als Anleitung, nicht als Wahrheit, sondern als liebevoller Kompass, als Spurensuche. Vielleicht gibt es dir Orientierung, Trost oder einfach das Gefühl, nicht allein zu sein mit deinen Fragen. Vielleicht findest du darin etwas von mir. Vielleicht etwas von dir. Vielleicht nur ein Echo auf das, was du sowieso schon weißt.

Was ich mir wünsche? Dass du deine innere Stimme nie verlierst. Dass du nicht vergisst, wie sehr du verbunden bist mit allem, was lebt. Dass du liebst, zweifelst, hoffst, traust, kämpfst, vergibst – und immer wieder aufstehst. Für das Leben selbst.

Ich glaube an dich.

Je t'aime,  
ta Maman

# ANMERKUNGEN

- <sup>1</sup> Mit *existential flatness* beschreibt Akómoláfé einen Zustand der Verarmung unseres Daseins, in dem Tiefe, Verbundenheit und Mysterium durch die funktionale, kontrollierende Logik der Moderne verdrängt werden – eine flache Existenz, in der das Leben entzaubert, berechenbar und entfremdet erscheint.
- <sup>2</sup> Joan C. Tronto, *Who Cares? How to Reshape a Democratic Politics*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2013.
- <sup>3</sup> Aus einem Vortrag von Lucy Parsons, veröffentlicht in: Gale Ahrens (Hg.), *Lucy Parsons: Freedom, Equality and Solidarity*. Chicago: Charles H. Kerr, 2004.
- <sup>4</sup> Pyotr Kropotkin, *Mutual aid: A factor of evolution*. London: William Heinemann, 1902.
- <sup>5</sup> Siehe zum Beispiel: Peter Gray, »The Play Theory of Hunter-Gatherer Egalitarianism«, in: *Psychology Today*, 31. August 2019.  
Christopher Boehm, *Hierarchy in the Forest: The Evolution of Egalitarian Behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999.  
Coren L. Apicella, Frank W. Marlowe, James H. Fowler und Nicholas A. Christakis, »Social Networks and Cooperation in Hunter-Gatherers«, in: *Nature* 481, Nr. 7382 (2012), S. 497–501.
- <sup>6</sup> Michel Foucault, *Power / Knowledge: Selected Interviews and Other Writings, 1972–1977*. New York: Random House, 1988.
- <sup>7</sup> The Emerald Podcast, *The Revolution Will Not Be Psychologized*, Part 2 (Interview w/ Báýò Akómoláfé), 7. April 2023.
- <sup>8</sup> Audre Lorde, »The Uses of Anger: Women Responding to Racism.« Keynote presentation at the National Women's Studies Association Conference, Storrs, Connecticut, 1981.
- <sup>9</sup> Tronto, *Who Cares?*, 2013.
- <sup>10</sup> Carol Gilligan und Naomi Snider, *Why Does Patriarchy Persist?* Cambridge / Medford, MA: Polity, 2018.
- <sup>11</sup> Agnes de Mille, *Martha: The Life and Work of Martha Graham*. New York: Random House, 1991.
- <sup>12</sup> Es ist wichtig anzuerkennen, dass die Psychiatrie vielen Menschen tatsächlich geholfen hat und weiterhin hilft. Medikamente können lebensrettend sein und akutes Leiden lindern – für manche sind sie ein unverzichtbarer Teil der Bewältigung und Stabilisierung. Diese Kritik richtet sich nicht gegen Menschen, die Unterstützung in der Psychiatrie finden oder von Medikamenten profitieren. Vielmehr hinterfragt sie die Strukturen und Machtverhältnisse, die bestimmen, was als »normal« gilt, welche Emotionen pathologisiert werden und wie oft individuelle Heilung auf Kosten einer tiefergehenden Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Ursachen von Leid geschieht. Es geht darum, einen kritischen Blick auf die Systeme zu werfen, die individuelle Anpassung fordern, während sie strukturelle Gewalt unsichtbar machen. Heilung sollte die Freiheit umfassen,

selbstbestimmt zu entscheiden, was Körper und Geist brauchen – sei es Therapie, Medikamente, Gemeinschaft oder andere Wege der Heilung.

13 Chanda Prescod-Weinstein, *The Disordered Cosmos: A Journey into Dark Matter, Spacetime, and Dreams Deferred*. Boston: Beacon Press, 2021.

14 Dieses Zitat ist eine sinngemäße Zusammenfassung aus Bacons Hauptwerk *Novum Organum* (1620).

15 Siehe William R. Newman, *Newton the Alchemist: Science, Enigma, and the Quest for Nature's »Secret Fire«*. Princeton: Princeton University Press, 2019, Kapitel betreffend Newtons Verbindung von Alchemie mit physikalischer und mathematischer Forschung.

16 Gupta Aseem, *7 Creativity Lessons From Nikola Tesla*, 3. Mai 2020, Abschnitt »6. Creativity Comes from Receiving«, zitiert: »My brain is only a receiver; in the Universe there is a core from which we obtain knowledge, strength, and inspiration.«

17 Gregory Cajete, *Native Science: Natural Laws of Interdependence*. Santa Fe: Clear Light Publishers, 2001.

Robin Wall Kimmerer, *Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants*. Minneapolis: Milkweed Editions, 2013.

Rani Muthukrishnan und Ranjan Datta, *Indigenous Practice and Community-Led Climate Change Solutions*. Abingdon: Routledge, 2023.

Douglas Nakashima, K. G. McLean, H. D. Thulstrup, A. Ramos Castillo, A. und Jennifer T. Rubis, *Indigenous Knowledge for Climate Change Assessment and Adaptation*. Cambridge: Cambridge University Press / UNESCO, 2018.

18 Catherine Ingram, *In the Footsteps of Gandhi: Conversations with Spiritual Social Activists*. Berkeley: Parallax Press, 1990.

Uma Krishnaswami, *Threads of Peace: How Mohandas Gandhi and Martin Luther King Jr. Changed the World*. New York: Atheneum Books for Young Readers, 2021.

Joseph Lelyveld, *Great Soul: Mahatma Gandhi and His Struggle with India*. New York: Alfred A. Knopf, 2011.

19 Ido Hartogsohn, *American Trip: Set, Setting, and the Psychedelic Experience in the Twentieth Century*. Cambridge, MA: MIT Press, 2020.

Jesse Jarnow, *Heads: A Biography of Psychedelic America*. New York: Da Capo Press, 2016.

Thomas B. Roberts (Hg.), *Psychedelics and Spirituality: The Sacred Use of LSD, Psilocybin and MDMA for Human Transformation*. Rochester, VT: Park Street Press, 2020.

N. Sage und M. Jones, »Psychedelics as potential catalysts of scientific creativity and insight«, in: *Journal of Psychoactive Drugs*, 53(4), 2021, S. 302–310.

Douglas Rushkoff, »The Secret History and Unwritten Future of Psychedelics and Technology«, 2018. Onlinemedium, abrufbar unter: <https://medium.com> [Zugriff 25.06. 2025].

20 Arthur Conan Doyle, *Tales of Terror and Mystery*. London: John Murray, 1922.

21 Jean Pouillon, »Remarks on the verb ›to believe.« (1979), in: *Belief and transgression: Structural essays in religion, history, and myth*, hrsg. v. Michel Izard und Pierre Smith. Chicago: University of Chicago Press, (1979) 1982, S. 1–8.

22 Kimmerer, *Braiding Sweetgrass*, 2013.

23 K. Schlegel, N. R. Sommer und M. Mortillaro, »Large language models are proficient in solving and creating emotional intelligence tests«, in: *Commun Psychol* 3, 80 (2025).

24 Báýò Akómoláfé, »Kompostierendes Sein«, in: *Oya. Anders denken. Anders leben*, Nr. 66 (2021).

<sup>25</sup> Rumi, *The Essential Rumi*, hrsg. v. Coleman Barks. New York: Harper, 2004.

<sup>26</sup> Anaïs Nin, *The Diary of Anaïs Nin, Volume One: 1931–1934*, hrsg. v. Gunther Stuhlmann. New York: Harcourt, 1966.

# LITERATUR

Akómoláfé, Báýò. *These Wilds Beyond Our Fences: Letters to My Daughter on Humanity's Search for Home*. North Charleston, SC: AuthorHouse, 2017.

Anzaldúa, Gloria. *Borderlands/La Frontera: The New Mestiza*. 2nd ed. San Francisco: Aunt Lute Books, 1999.

Estés, Clarissa Pinkola. *Women Who Run with the Wolves: Myths and Stories of the Wild Woman Archetype*. New York: Ballantine Books, 1992.

Federici, Silvia. *Caliban and the Witch: Women, the Body and Primitive Accumulation*. New York: Autonomedia, 2004.

Foucault, Michel. *Discipline and Punish: The Birth of the Prison*. New York: Pantheon Books, 1977.

Foucault, Michel. *Power / Knowledge: Selected Interviews and Other Writings, 1972–1977*. New York: Random House, 1988.

Foucault, Michel. *The History of Sexuality, Volume 1: An Introduction*. New York: Pantheon Books, 1978.

Gilligan, Carol. *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982.

Gómez-Barris, Macarena. *The Extractive Zone: Social Ecologies and Decolonial Perspectives*. Durham, NC: Duke University Press, 2017.

Gumbs, Alexis Pauline. *Undrowned: Black Feminist Lessons from Marine Mammals*. Chico, CA: AK Press, 2020.

Aseem, Gupta. *7 Creativity Lessons From Nikola Tesla*, 3. Mai 2020. Online Medium, abrufbar unter: <https://aseemgupta.com/7-creativity-lessons-from-nikola-tesla/> [Zugriff 09.08.2025].

Held, Virginia. *The Ethics of Care: Personal, Political, and Global*. Oxford: Oxford University Press, 2006.

hooks, bell. *All About Love: New Visions*. New York: William Morrow, 2000.

Kimmerer, Robin Wall. *Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants*. Minneapolis: Milkweed Editions, 2013.

Krenak, Ailton. *Ideas to Postpone the End of the World*. Toronto: House of Anansi Press, 2020.

Kropotkin, Pyotr. *Mutual Aid: A Factor of Evolution*. New York: McClure Phillips & Co., 1902.

Lorde, Audre. *A Burst of Light: And Other Essays*. Ithaca, NY: Firebrand Books, 1988.

Lorde, Audre. *Sister Outsider: Essays and Speeches*. Berkeley, CA: Crossing Press, 1984.

Mies, Maria. *Patriarchy and Accumulation on a World Scale: Women in the International Division of Labour*. London: Zed Books, 1986.

Moten, Fred, und Stefano Harney. *The Undercommons: Fugitive Planning & Black Study*. Wivenhoe: Minor Compositions, 2013.

William R. Newman, *Newton the Alchemist: Science, Enigma, and the Quest for Nature's »Secret Fire«*. Princeton: Princeton University Press, 2019.

Nin, Anaïs. *The Diary of Anaïs Nin, Volume One: 1931–1934*. Edited by Gunther Stuhlmann. New York: Harcourt, 1966.

Shiva, Vandana. *Staying Alive: Women, Ecology and Development*. London: Zed Books, 1988.

Simpson, Leanne Betasamosake. *As We Have Always Done: Indigenous Freedom through Radical Resistance*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 2017.

Tronto, Joan C. *Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care*. New York: Routledge, 1993.

Tronto, Joan C. *Who Cares? How to Reshape a Democratic Politics*. Ithaca, NY: Cornell University Press, 2013.

Tuck, Eve, und C. Ree. »A Glossary of Haunting«, in: *Handbook of Autoethnography*, hrsg. von Stacey Holman Jones, Tony E. Adams, und Carolyn Ellis. Walnut Creek, CA: Left Coast Press, 2013, S. 639–658.

Whyte, Kyle Powys. »Indigenous Science (Fiction) for the Anthropocene: Ancestral Dystopias and Fantasies of Climate Change Crises«, in: *Environment and Planning E: Nature and Space* 1, no. 1–2 (2018), S. 224–242.



**EMILIA ROIG**, 1983 geboren, ist promovierte Politikwissenschaftlerin und Autorin der Bestseller *Why We Matter* und *Das Ende der Ehe*. 2020 war sie Mitglied der Jury zum Sachbuch des Jahres. Für ihre eigene Arbeit wurde sie vielfach ausgezeichnet.

*Zitate aus Quellen, die nicht auf Deutsch vorliegen,  
hat Emilia Roig übersetzt.*

Aus Liebe zu Mensch und Umwelt:

Dieses E-Book wurde mit 100 % Strom aus Sonnenenergie kompiliert.



Logo des  
Sonnenstromsiegels

[WWW.KJONA.ECO](http://WWW.KJONA.ECO)

1. Auflage 2025

Originalausgabe

© 2025 Kjona Verlag GmbH

GPSR-Kontakt: Kjona Verlag GmbH,  
c/o Impact Hub Munich, Gotzinger Straße 8,  
81371 München, [gpsr@kjona.eco](mailto:gpsr@kjona.eco)

Der Verlag behält sich eine Nutzung des Werkes für Text-und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Korrektorat: Tamara Al Oudat

Covermotiv und -gestaltung: Marion Blomeyer, Lowlypaper

Foto in den Viten: Philomena Wolflingseder

E-Book: SEUME Publishing Services GmbH, Erfurt Dargestellt mit der Crimson Pro und der Work Sans  
ISBN 978-3-910372-55-9