

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

AUGUST/ SEPTEMBER 2019

Der Geist des Dienens



**NIKOLAUS
BRANTSCHEN**
A real Mentsh

GEMEINSAM UND
OHNE GRENZEN
**Interkulturelles
Gärtnern**

**SISTER-
HOOD**
ZUSAMMEN
SIND WIR STARK

*Ich nehme wahr,
was du nicht siehst*
**HOCH
SENSIBEL**

EHREN AMT

VOM GLÜCK DER SELBST- LOSIGKEIT



Live to Love in Aktion:
Warme Kleidung, Getränke und
Essen werden an Obdachlose in
Hamburg verteilt.

Sich für das Wohl von Menschen, Tieren und der Umwelt engagieren, Zeit und Energie investieren, ohne dafür etwas zu erwarten: Die „Live To Love – Germany Stiftung“ ist ein positives Beispiel für ehrenamtlichen Einsatz. Lebe, um zu lieben – der Name ist Motivation, ist Wurzel des Handelns und ein spiritueller Weg über alle Religionen hinweg.

Im Himalaya haben sich die Symptome des Klimawandels bereits früh in aller Deutlichkeit gezeigt. Die rasant zunehmende Gletscherschmelze mit ihren drastischen Folgen in der Region veranlasste den Gyalwang Drukpa, Oberhaupt der buddhistischen Drukpa-Linie, 2007 die internationale Bewegung *Live To Love* ins Leben zu rufen. „Lebe um zu lieben“ – Handeln aus Mitgefühl und Liebe zu den Menschen, Tieren und zur Umwelt – startete auf internationaler Ebene mit umfangreichen Baumpflanzungen in der indischen Bergregion als Beitrag zum Klimaschutz. Knapp 10.000 Menschen machten damals mit, innerhalb kürzester Zeit setzten sie fast 100.000 Bäume in die Erde. Jeder Einzelne erlebte das Glück, in der Gemeinschaft sehr viel bewegen zu können und einen nachhaltigen Beitrag für die Zukunft und das Leben der nachfolgenden Generationen zu leisten.

Der Gyalwang Drukpa forderte seine Studenten weltweit auf, Zug um Zug weitere Aktionen im Sinne von „Live To Love“ umzusetzen. Dies war die Geburtsstunde des säkularen internationalen humanitären Netzwerkes.



Bäume pflanzen für den Klimaschutz:
Der Gyalwang Drukpa bei einer Baumpflanzaktion 2018 an der Osterbek in Hamburg-Steilshoop



Gianna Wabner (li) leitet das Hamburger Drukpa-Zentrum und ist Präsidentin der Stiftung „Live to Love Germany“. Agnes Forsthuber (re) koordiniert die Teams und Projekte.



IM TEAM ZUSAMMEN-ARBEITEN

Gianna Wabner, Leiterin des Drukpa-Zentrums in Hamburg, begann ebenfalls in 2007, gemeinsam mit Agnes Forsthuber und Team, die ersten Aktionen unter dem Schirm von *Live To Love* zu initiieren. Zunächst besuchte das Team Obdachlose auf den Straßen Hamburgs, um Schlafsäcke, Kleidung, Decken, Hygieneartikel und Nahrungsmittel zu bringen. Dieser inzwischen etablierte alljährliche Besuch wurde mit großer Freude sofort unter den Schirm von *Live To Love* gestellt.

Als Heilpraktikerin, Heilerin, Beraterin, Coach für Führungskräfte und Lehrerin für ganzheitliche Medizin bildet Gianna Wabner seit Jahrzehnten Menschen aus. Die gewachsene Verbindung mit vielen Studenten wurde zur Brücke für deren individuelle Motivation, sich ehrenamtlich bei den Grassroot-Aktionen zu engagieren. „Es gab gleich zu Beginn ein großes Interesse bei einigen Student*innen, dabei zu sein und bereits erlangtes Wissen umzusetzen.“ Durch die langjährige Beziehung untereinander hatte sich bereits viel Vertrauen entwickelt. Das war die perfekte Basis für den Aufbau eines ehrenamtlich arbeitenden *Live To Love*-Teams.

„Diese Initiative ist ohne Team gar nicht zu verwirklichen“, sagt Frau Wabner. „Ohne die Energie und kreative Kraft von Agnes Forsthuber, die das Design und die Koordination leitet, und ohne die individuellen Kapazitäten der einzelnen Team-Leader hätte unser bisheriger gemeinsamer Erfolg nicht

entstehen können!“ Agnes Forsthuber arbeitet ebenfalls als Heilpraktikerin und ist künstlerische Fotografin (agnes-forsthuber-fotografie.de). Ein Drittel der Erlöse spendet sie für *Live To Love*-Projekte.

In Vorbereitung zur Gründung der „Live To Love – Germany Stiftung“ 2014 wurde eine professionelle Teamstruktur benötigt. Unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten, Talente und Lebensumstände wurden Aufgaben in den Bereichen Koordination und Organisation der Projekte und Spendenaktionen, sowie für Büro, Finanzen, Logistik, Medien, Catering, Gestaltung, Übersetzungen und vieles mehr übertragen.

Dabei achtete Gianna Wabner von Anfang an darauf, das Team nicht zu groß werden zu lassen, um zunächst eine stabile Basis aufzubauen, um die Kontinuität in der Entwicklung der jeweiligen Projektleiter*innen und der einzelnen Aktivitäten zu gewährleisten und die Zusammenarbeit zu fördern. Dabei war sie sich des besonderen Rahmens sehr bewusst. „Ehrenamtliche Mitarbeiter können dazu neigen, zu sagen: ‚Ich gebe doch schon jetzt so viel und ich muss ja auch noch hauptberuflich arbeiten.‘ Dies sind feste Größen, die respektiert werden müssen; sie können jedoch auch zu großen Hindernissen werden, welche die Arbeitsabläufe blockieren können“, berichtet die Präsidentin der Stiftung. Die einzelnen Teammitglieder zu motivieren, erfordere immer wieder viel Geduld und Fingerspitzengefühl – eine Haltung, die in diesem Kontext wohl grundsätzlich und auch in anderen Stiftungen ein Thema sei.

MITGEFÜHL UND SINNHAFTHKEIT

Wie geht es Obdachlosen auf der Straße im Winter bei Temperaturen von minus 15 Grad? Was brauchen sie? In Verbindung mit dem Schicksal Notleidender entsteht der Impuls zu handeln und es entwickeln sich kreative Ideen. Einige im Team stricken Schals und Handschuhe für die Obdachlosen, andere backen Kuchen, bereiten belegte Brote oder organisieren Kleiderspenden. Mitgefühl wird zur Wurzel für das Handeln, zur Motivation für den selbstlosen Einsatz.

Eigene Probleme können so definitiv in den Hintergrund rücken oder lösen sich auf, wenn man sich auf größere Themen bezieht. Dies kann zutiefst heilend und ebenso befreiend sein. „Diese Form der Motivation ist wie ein Licht, das einem selbst aufgegangen ist, das einen beseelt, von der Sinnhaftigkeit überzeugt und glücklich macht“, so Gianna Wabner.

„Bei den jeweiligen Aktionen werden regelmäßig Passanten durch den Vorbildcharakter inspiriert. Es bleiben Menschen stehen, die sehen, was getan wird, und beobachten, mit welcher Freude wir alle am Werk sind. Die liebevollen Gesten – allein die Brote, die so nett verpackt sind, oder die selbstgestrickten Kleidungsstücke. In jeder Gabe steckt bereits im Vorfeld so viel Aufmerksamkeit und Liebe. Auf diese Weise sind sehr schöne Verbindungen zustande gekommen“, erzählt Frau Wabner.

Das ist auch etwas, was den Teilnehmern der Aktionen immer wieder bewusst wird. So erzählt sie die Geschichte von dem kleinen Piet, der im Winter mit seiner Mutter auf der Straße gewesen ist: „Piet war am Abend nach unserer letzten Obdachlosenaktion ganz beseelt und sagte: „Mama, man kann echt Glück verschenken...“

ERFÜLLUNG IN DER SELBSTLOSIGKEIT

Wer allerdings von der Erwartung bestimmt wird, etwas zurückzubekommen, kann auf Dauer müde werden. Handeln aus Motiven, wie zum Beispiel Anerkennung und Bestätigung im Ehrenamt, kann zu Unzufriedenheit und aus übertriebenen Leistungsansprüchen zu einer falsch verstandenen Selbstaufopferung führen, die Körper und Geist schwächen.

„Zu Beginn wollen wir alle selbstlos sein, aber wir wissen meistens noch nicht, wie es geht, und es weben sich immer wieder selbstbezogene Anteile hinein“, so Frau Wabner. Selbstlosigkeit ist die Fähigkeit, sich für Menschen, eine Gruppe von Menschen, für Tiere, für die Umwelt, einen Verein, eine Bewegung oder allgemein einen wichtigen Zweck einzusetzen, ohne dafür eine Belohnung zu erwarten.

„Selbstlosigkeit entspricht sozusagen der zunehmenden Reife eines Menschen, etwas Gutes und Sinnvolles zu tun und nicht mehr nur um sich selbst zu kreisen. In Wahrheit zeigt dies unsere wahre Natur. Unser Menschsein erfüllt sich in der Selbstlosigkeit,



Mit Freude zugange: An der Elbe wird Plastikmüll eingesammelt. Bei der Aktion „Meuterei an der Elbe“ machen viele Familien mit Kindern mit.

erfüllt sich in der Fähigkeit, diesen unbeschreiblich schönen Planeten, die liebenswerten Menschen, all die Tiere und die farbenfrohe Vielfalt mit Dankbarkeit wahrzunehmen und dafür sorgen zu wollen, dass all dies erhalten bleibt und mit Respekt behandelt wird – das ist der Ausdruck unserer innewohnenden spirituellen Natur“, resümiert Gianna Wabner.

Ein Gedicht von Rilke bringe es für sie auf den Punkt: „Schenk deine Schönheit immer hin ohne Rechnen, ohne Reden“ – *das ist Ehrenamt* – „Du schweigst“ – *das ist Selbstlosigkeit* – „sie sagt für dich: Ich Bin! Und kommt in tausendfachem Sinn, kommt endlich über jeden. – *Das ist spirituell.*“

SELBST- VERANTWORTUNG UND SELBSTFÜRSORGE

Gianna Wabner schildert, wie wichtig die Selbstverantwortung für jede/n Einzelnen im ehrenamtlichen Team ist. Ruhephasen wie auch gesunde Nahrung und Bewegung seien elementar wichtig, um bei Kräften zu bleiben. Wer vorn im Boot mitrudern möchte, benötige starke Initiativkraft. Wer diese von seiner Konstitution her nicht aufbringen könne, erhalte Aufgaben im Team, die nicht so viel Energie erfordern.

„Das Kernteam hat es zum Beispiel mittlerweile aufgegeben, sich auf regelmäßige freie Wochenenden einzustellen, denn an vielen Wochenenden ist einfach Zeit für Textarbeit, Teambesprechungen, die Vorbereitung von Briefen und Schriftverkehr – neben den Feierabendstunden, wo jeder von uns ein Stück seiner Freizeit opfert“, erzählt sie mit einem Lachen im Gesicht.

HORIZONT ERWEITERUNG

Eine Studie des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zeigt: Die größte Motivation bei Ehrenamtlichen ist, Freude daran zu haben, anderen Zeit zu geben und den eigenen Horizont zu erweitern. Letzteres ist ein weiterer Punkt, der die eigene Motivation fördert und zugleich ein Faktor für den Erfolg der Projekte ist. Gianna Wabner betont: „Der Bildungsfaktor bei *Live To Love* ergibt sich ganz selbstverständlich im Tun.“ Was ist damit gemeint?

In der Vorbereitung der Aktionen werden Zusammenhänge und Interdependenzen studiert. Ein Beispiel ist das Baumpflanzprojekt *Ulmen für Hamburg*, das 2017 ins Leben gerufen wurde. „Wer allein die Signatur eines Baumes erfasst, kann erkennen, dass die Krone wie eine Lunge aussieht. Die Blätter gleichen den

Sechs Ulmen für den Sven-Simon-Park in Hamburg-Blankenese: Der kleine Mika ist mit seinen Eltern bei nahezu allen Baumpflanzaktionen dabei.



Lungenalveolen, die Kohlendioxid in lebensnotwendigen Sauerstoff umwandeln. Allein dieses zu erfassen schafft eine persönliche Beziehung zu Bäumen“, erklärt Gianna Wabner.

Auch die weiteren Interdependenzen werden erforscht: „Die Wurzeln der Bäume geben der Erde Halt und Form. Wenn zu viele Bäume gefällt werden, sind bei starkem Regen nachvollziehbar Erdrutsche die Folge. Bäume erfüllen somit eine lebenswichtige Funktion im Gesamtkreislauf der Erde und für uns Menschen sowie für die Tiere. Bäume speichern Wasser und geben es im Verdunstungskreislauf ab. Die Elemente Wasser, Feuer, Holz und Wind bedingen und regulieren sich gegenseitig. So entwickelt sich Schritt für Schritt bei unseren Aktionen ein zunehmendes, sehr wertvolles Allgemeinwissen.“

Darüber hinaus lernen die Teammitglieder auch viel praktisches Know-how über die erforderliche Logistik, die zum Erfolg eines jeden Projektes führt. Allein einen Baum zu pflanzen, erfordert viele Schritte. Angefangen mit der richtigen Pflanzzeit und dem Wissen, wie tief ein Loch eigentlich gegraben werden muss, damit ein Baum gut gedeihen kann, und vieles mehr. Im Rahmen des Projekts „Ulmen für Hamburg“ erfuhr das Team zum Beispiel, dass das Pflanzen von Bäumen mit Ballen allein aus betriebswirtschaftlichen Gründen wesentlich sinnvoller ist als das Pflanzen von Jungbäumen, den sogenannten Heistern. Letztere haben weit mehr Herausforderungen zu bestehen, um anzuwachsen, als bereits größere Bäumchen, weil in unseren Kulturkreisen Hasen und Rehe besonders in der Winterzeit Rinden von Jungbäumen verzehren.

STARKE ERFAHRUNG FÜR KINDER

Die Aktionen sind für alle ein regelmäßiger Höhepunkt. „Unsere Aktionen führen uns wieder und wieder in die befriedigende Erfahrung, gemeinschaftlich etwas bewegen und gestalten zu können“, so Gianna Wabner.

Das ehrenamtliche Engagement der Erwachsenen ist zugleich eine starke und nährenden Erfahrung für die Kinder. Angesichts der Probleme unserer Zeit entwickeln sie viele Erkenntnisse und die Fähigkeiten, etwas zu bewegen. Wie tief Kinder bereits die Umweltprobleme wahrnehmen, zeigt das Beispiel des kleinen Mika, der nach dem letzten Dürresommer seine Mutter bat, in das Gute-Nacht-Gebet auch die Bitte um Regen für die Bäume mit einzubeziehen, damit sie genügend zu trinken haben. Er ist bei nahezu jeder Baumpflanzaktion mit seinen Eltern dabei.

„Vor allem das freiwillige Engagement, Menschen glücklich zu machen, Menschen erfolgreich zu machen, nicht nur für diese Generation, sondern auch für kommende Generationen, ist eine großartige Investition“, sagte der Gyalwang Drukpa 2014 in seinem Vortrag „Das Bruttoglücksprodukt“. Und weiter: „Es ist eine große Quelle der Freude für einen selbst und das ist



In Wandsbek (oben) wie im Hamburger Schanzepark (unten): „Die Freude ist für viele Ehrenamtliche eine unerschöpfliche Quelle der Kraft.“

nicht nur die Freude dieses Lebens und für das Temporäre. Es kostet auch eine Menge Anstrengung, die in eine Anstrengungslosigkeit münden kann. In gewisser Weise wird man gierig sein, mehr von dieser Freude zu bekommen.“

Die Freude, das Glück aus den Erfolgen der Aktionen, ist für viele Ehrenamtliche eine unerschöpfliche Quelle der Kraft, die in alle Projekte fließt, wie z. B. Plastikmüll-Sammelaktionen an der Elbe, die Unterstützung von Gnadenhöfen in Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen oder das Anlegen von Schmetterlingsblumenwiesen. Für Gianna Wabner, die persönlich oft rund um die Uhr im Einsatz ist, bedeutet das Ehrenamt: „Erfüllung! Das Resultat dieses sinnvollen Lebens ist eine tiefempfundene Dankbarkeit für das Leben im Allgemeinen.“

Text: G. Steinmann
Fotos: Copyright Agnes Forsthuber

Inspiration & Information
www.live-to-love-germany.org