

een systeem dat we in stand kunnen houden. Er zijn verschillende niveaus van duurzaamheid die elkaar versterken: persoonlijk, sociaal en onze natuurlijke omgeving. Die haken allemaal in elkaar; we vinden persoonlijke veiligheid in onze sociale relaties en hebben geen van beide zonder een gezonde planeet.

### **Persoonlijke duurzaamheid**

Persoonlijke duurzaamheid slaat op het vermogen om ons energiepeil, onze gezondheid en onze verbindingen met onze dromen en visies, andere mensen en ons hogere zelf te behouden. We zijn verantwoordelijk voor onze eigen fysieke, emotionele, mentale en spirituele gezondheid. We moeten onze eigen noodzakelijke behoeftes begrijpen en mechanismen hebben om eraan tegemoet te komen.

### **Sociale duurzaamheid**

In een sociaal-duurzame cultuur zijn mensen het eens over wat ethisch gedrag inhoudt. Sociale verantwoordelijkheid zit in onze dagen verweven; onze levens zijn gevuld met interacties die ons voeden, onze eigenwaarde verhogen en eerlijkheid aanmoedigen. We zijn sociale wezens en we kunnen niet alles alleen doen, we hebben voedende relaties nodig voor onze geestelijke gezondheid. Wanneer we onze nood aan onderlinge afhankelijkheid erkennen, zijn we bereid om elkaar te steunen. Dat betekent niet dat we allemaal beste vrienden moeten zijn, maar dat we elkaar respecteren, dat we samenwerken en samenleven met al onze verschillen in plaats van in competitie te leven of diversiteit proberen uit te vlakken.

### **Wat is cultuur?**

Cultuur omvat de opvattingen, gewoontes, kunst, instituties, praktijken en sociale gedragingen van een bepaald land of volk. Het bestaat uit innerlijk denken en uiterlijk gedrag. De systemen die we hebben voor het beheren van de hulpbronnen van de Aarde en voor hoe we met elkaar omgaan, hangen grotendeels van onze cultuur af – tradities, waarden, en de manieren waarop we ons organiseren. Cultuur bestaat uit verschillende lagen. Ras, klasse, taal, educatie, ligging en werk dragen allemaal bij tot de omgeving waarin we leven. Onze culturen zijn samengesteld uit onze huizen, families, banen, gemeenschappen en de grotere groepen waartoe we behoren. Elke persoon maakt deel uit van verschillende groepen en heeft een unieke set van culturen waar hij of zij zich mee identificeert. We hebben een familiecultuur en een werkcultuur en tegelijkertijd maken we ook deel uit van andere gemeenschappen en zelfs van nog grotere groepen zoals kinderen, tieners, volwassenen of ouderen.

Vaak handelen we vanuit deze culturele perspectieven en culturele conditio-

nering zonder dat we ons dat realiseren. Zo is bijvoorbeeld het tijdstip waarop we het aanvaardbaar vinden om iemand 's ochtends of 's avonds te bellen geconditioneerd en anders in verschillende culturen. Elke cultuur heeft voorkeuren, aversies en opvattingen. Verschuivingen in culturele opvattingen en handelen vinden voortdurend plaats en kunnen soms behoorlijk snel gaan. De mobiele-telefooncultuur heeft in een mum van tijd wortel geschoten in onze cultuur en heeft zich wereldwijd snel verspreid. Biologische voeding is het afgelopen decennium veel gangbaarder geworden en recyclen en composteren is ook veel gewoner geworden. Wellicht wordt hergebruik van afvalwater de komende tien jaar ook gewoon. Onze huidige economie is gebouwd op producten die verouderen, maar het zou de norm kunnen worden dat ze vervaardigd worden met het oog op demontage en het hergebruik of vervangen van delen.

### **Regeneratie**

Duurzaamheid is het kernpunt van de drie ethische principes. Jammer genoeg ligt dat kernpunt ver van onze huidige positie. We kunnen naar duurzaamheid kijken als 'geen negatieve impact op de planeet nalaten'. Momenteel is de negatieve impact echter zo groot dat 'geen impact' niet volstaat, positieve impact is noodzakelijk. We kunnen duurzaamheid zien als het midden tussen degeneratie en regeneratie. Hard werken aan de regeneratie van onze groene en sociale systemen is nodig om de schade te compenseren.

*Degeneratie --- Duurzaamheid --- Regeneratie*

### **De Grote Ommekeer**

Joanna Macy<sup>3</sup> beschrijft onze hedendaagse cultuur van industrie, technologie en vervuiling als de 'Industriële Groeicultuur'. Dit is de uiting van een lange geschiedenis van overheersing en afgescheidenheid. Van daaruit hebben we drie opties. De eerste is *business as usual*: ervan uitgaan dat we oneindig kunnen doorgaan met industriële en economische groei. Er worden veel inspanningen geleverd om deze cultuur te behouden, ondanks de negatieve effecten op sociaal en persoonlijk vlak en op het milieu. Als we focussen op de impact die dat heeft op de hulpbronnen van de wereld, wordt het duidelijk dat we dit niet eeuwig kunnen volhouden. Een tweede optie lijkt voor de hand te liggen: een ineenstorting van mondiale systemen tijdens 'de grote ontrafeling'. Dit proces zou veel ellende met zich meebrengen.

De derde optie is er een van hoop, verantwoordelijkheid en daden. Hierin gooien we ons huidige traject om en sturen we het bij in de richting van een 'Levensondersteunende Aardecultuur'. Dit is de 'Grote Ommekeer', de kans om onze inspanningen te bundelen voor het scheppen van een duurzame cultuur

die het leven verbetert voor onze gemeenschappen en alle soorten. Er is werk nodig op drie vlakken om de Grote Ommeker waar te maken. Ten eerste door actie, zoals protesten en campagnes tegen de vele schadelijke praktijken. Ten tweede via het creëren van alternatieve en regeneratieve activiteiten. Ten derde door het veranderen van onze waarden en de manier waarop we naar de wereld kijken. In dit boek gaat het vooral over de twee laatste, hoewel activisme ook belangrijk is. De drie zijn onderling verbonden en ondersteunen elkaar.

## Het randeffect

### Randen van permacultuur

Waar ideeën gedeeld worden, wordt cultuur gedeeld. Er zijn veel disciplines en werkvelden met als doel vrede en harmonie creëren. Ian Lillington<sup>4</sup> beschrijft deze als 'medereizigers' op weg naar een levensondersteunende Aardcultuur.

Permacultuur bruist en vertoont dezelfde kenmerken als een ecosysteem: dynamisch, groeiend en verbindend. De toenemende groep mensen die ervaringen met zorg voor de Aarde, zorg voor de mens en eerlijk delen verbindt met bestaande permacultuurkennis is als een boom met steeds meer vertakkingen. Permacultuur evolueert en expandeert dankzij de informatie die toegevoegd en opgenomen wordt via de vele randen. Permacultuur heeft randen met veel andere sociale groepen; hoe meer mensen een raakvlak delen, hoe groter dat raakvlak wordt en hoe meer uitwisseling er is. Er is bijvoorbeeld een grote rand tussen permacultuur en biologisch tuinieren, in die mate dat sommige mensen denken dat ze hetzelfde zijn. Dat is niet het geval, maar ze delen wel het geloof dat de natuur het beter weet. Mensen dat die werken als shiatsu-therapeut, yogadocent, reflexoloog of aanverwante beroepen als therapeut of coach, delen randen met permacultuur. Twee gedeelde opvattingen zijn hier dat zelfzorg belangrijk is om voor anderen te zorgen en dat persoonlijk welzijn samenhangt met het welzijn van het geheel. Binnen het veld van persoonlijke ontwikkeling is er de gedeelde opvatting dat er innerlijke wijsheid en ongebruikte energie is waar we op kunnen afstemmen en die we kunnen gebruiken.

Ruth Vandekerckhove van Veer & Vlam<sup>5</sup> integreert lichaamswerk, permacultuur en coaching op een holistische manier: 'Via lichaamsbewustzijn groeien we in verbinding met onszelf, anderen en alles wat ons omringt. De natuur heeft eenzelfde effect. Een cliënte liet haar leven erg bepalen door anderen waardoor haar eigen verlangens en talenten weinig ruimte kregen. In mijn tuintje heeft ze heel precies en bewust (on)kruid uit een bedje verwijderd, zich inbeeldend dat ze haar eigen overbodige ballast losliet zodat er ruimte kwam voor wat zij eigenlijk wilde laten groeien. Het weggehaalde kruid hebben we achtergelaten op het moestuinbedje als mulch en voeding voor de groenten.'

Een aantal van de randen die in dit boek verkend worden, zijn die met verbindende communicatie (NVC), het Werk dat weer Verbindt, de transitiebeweging (zie kader op volgende pagina) en neurolinguïstisch programmeren (NLP). De gedeelde opvatting tussen NLP en permacultuur is dat we denkpatronen kunnen veranderen om andere resultaten te behalen. Je zou NLP kunnen zien als 'Nieuwe Linguïstische Patronen om Nieuwe LevensPaden te creëren'. NLP biedt vooral nuttige info voor deel twee van het boek. Onderliggende thema's in alle gedeelde opvattingen zijn zorg, ondersteuning, waardering, verbinding en laten gebeuren. De open houding van iets laten gebeuren komt vaak terug. Door onszelf toe te laten te experimenteren, groeien, ervaren, uit te proberen, zijn, voelen en leven, verbinden we ons met ons authentieke zelf en brengen we positieve verandering teweeg in de wereld. Levensondersteunende cultuur kan in één woord samengevat worden: overvloed. Het denken van de industriële groeicultuur staat hiermee in schril contrast; het is lineair en gebaseerd op korte termijn, angst en hebzucht.

Een aantal van de voornaamste opvattingen die hieruit voortkomen, zijn:

- *Mensen maken geen deel uit van de natuur*
- *De wereld is onveilig*
- *Machtsstructuren zijn goed*
- *Eigenwaarde en status komen voort uit materiële bezittingen*
- *Er is schaarste op het vlak van hulpbronnen*

De laatste opvatting van de industriële groeicultuur is tegenstrijdig met haar gedragspatronen: handelen alsof er schaarste is (door hebzuchtig te zijn en te graaien naar hulpbronnen) en tegelijkertijd hulpbronnen gebruiken alsof ze eindeloos zijn en we ze kunnen opmaken als we willen.

### OEFENING: Gedeelde randen

- Welke randen deel ik met permacultuur?
  - Wat zijn gedeelde opvattingen en uitgangspunten?
  - Welke vaardigheden kan ik inbrengen voor een Aardcultuur met meer eigen verantwoordelijkheid?
- De gedeelde opvattingen zijn patronen die we kunnen gebruiken bij het ontwerpen. Onze vaardigheden zijn waardevolle hulpbronnen om daarbij in te zetten.

## De transitiebeweging

Een van de bekendste randen van permacultuur is de transitiebeweging; permacultuur is een van de grootste inspiratiebronnen voor de transitiebeweging. Deze kwam tot stand toen oprichter Rob Hopkins zich in 2004 met een groep Ierse permacultuurstudenten boog over de vraag hoe een toekomst zonder fossiele brandstoffen en met klimaatverandering eruit zou zien. Samen werkten ze een plan uit om aan een veerkrachtige lokale gemeenschap te bouwen. Deze blauwdruk werd snel opgepikt in het Verenigd Koninkrijk en is intussen ook overgewaaid naar Nederland en België. De maatschappelijke rol van de transitiebeweging komt in deel vier aan bod.

## Overvloeddenken

### Overvloed versus schaarste

In een Aardcultuur en bij het principe van eerlijk delen staat het idee van overvloed centraal. De industriële groeicultuur stoelt op het tegenovergestelde idee, namelijk van schaarste. Schaarste versus overvloed staat gelijk aan angst versus vertrouwen. Denken vanuit schaarste komt vanuit de onderliggende angst dat er niet genoeg is. Een houding van overvloed gaat uit van het vertrouwen dat in onze behoeftes voorzien zal worden. Wanneer we onze tijd en energie geven, dragen we bij aan de energiestroom, wat die stroom toelaat om naar ons terug te keren. Wanneer we openstaan om te geven, staan we open om te ontvangen. Wanneer we geven, hoeven we ons geen zorgen te maken over de gevolgen van onze acties of waardering of iets in ruil te verwachten. Vanuit schaarstedenken klampen we ons vast aan onze tijd, energie en hulpbronnen, waardoor ze kunnen stagneren of vervuild raken.

### SCHAARSTE

Angst  
Hebzucht/meer  
Vergaren en stagnatie  
'Van mij'  
Competitie  
Ondermijnen  
En/of



### OVERVLOED

Vertrouwen  
Genoeg/voldoende  
Flow en evolutie  
Delen  
Samenwerking  
Waarderen  
En/en

## Gebruik van hulpbronnen

Wanneer we bang zijn, kunnen we als reactie zoveel mogelijk hulpbronnen vergaren en onze bezittingen overbeschermen, als een kind dat zijn speelgoed niet wil delen. Gebruik heeft echter verschillende effecten op verschillende hulpbronnen; sommige blijven dezelfde hoeveelheid, andere nemen zelfs toe. Zo produceren bepaalde planten meer wanneer ze regelmatig geoogst worden en ook vriendschappen verbeteren door ze te 'gebruiken'. Er bestaat enige verwarring over de termen 'overvloed' en 'weelde' of 'luxe'. De excessen in de wereld van 'te veel' zijn niet gebaseerd op ware overvloed. Veel milieubewuste mensen willen weg van het verkwisten en slaan door naar schaarstedenken, menen dat we het zonder moeten doen om 'groen' te zijn. Het beeld dat groen zijn een terugkeer naar een primitieve levensstijl inhoudt, wordt ook door de media verspreid. Luxe, schoonheid en kwaliteit kunnen echter allemaal hand in hand gaan met eenvoud en duurzaam leven. We kunnen investeren in kwaliteitsproducten die minstens zo lang meegaan als goed gemaakt gereedschap of laarzen waarvan de zolen vervangen kunnen worden. We kunnen luxe en schoonheid creëren zonder schade te berokkenen.

### Overschotten creëren

Het ligt binnen onze mogelijkheden om overschotten en overvloed in ons leven te creëren. Overvloed gaat over meer dan materie; denk maar aan een overvloed aan eigenwaarde, vertrouwen, praktische vaardigheden, vrienden, lokale gemeenschap, zingeving, kennis en tijd. Dit creëren begint bij observatie van wat we hebben, de overschotten zien en wat we hebben herdefiniëren in termen van wat we nodig hebben. Waardering en overvloed gaan hand in hand. Het is een keuze om de overvloed te zien; zien we de veelheid aan aardbeien of willen we geïmporteerde bananen? Natuurlijk zijn aardbeien en bananen niet hetzelfde, maar overvloed gaat eerder over het waarderen van wat we hebben dan over focussen op wat we niet hebben. Dit gaat nog een stap verder wanneer we actief overschotten schep- pen: wat kunnen we maken, welke vaardigheden hebben we te bieden, welke plan- ten kunnen we verspreiden, wat kunnen we oogsten, welke tijd hebben we vrij?

### OEFENING: Overschotten delen

Een goede manier om overvloeddenken te oefenen is iets weggeven. Wat heb ik om me heen – wat zijn mijn overschotten? Misschien zijn het planten in de tuin, spullen die je niet nodig hebt, vaardigheden, tijd of geld. Vind een manier om iets van je overschotten weg te geven door je hulp aan te bieden, spullen aan vrienden te geven, iets aan een goed doel te schenken of planten te delen. Probeer elke week iets kleins of groots weg te geven om momentum te behouden.

# Lessen van de natuur

