

Leben im System – Eine Einladung zur inneren Haltung

Johannes-Samuel Gartzke · Gemeinschaftskultur im Back to Balance Universum

Das Back to Balance Universum ist mehr als ein Wirtschaftsmodell. Es ist eine Lebenshaltung. Dieses Dokument beschreibt, wie wir miteinander leben wollen – nicht als Regelwerk, sondern als Einladung.

Bewusstsein statt Betäubung

Das Universum steht für einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper und Geist. Das bedeutet: **Substanzen, die betäuben, haben in der Gemeinschaft keinen Platz.**

Nikotin

Nikotin ist eine Suchtsubstanz, die den Körper schädigt und die Umgebung belastet. Das Universum unterstützt Menschen, die aufhören wollen – aber es normalisiert den Konsum nicht.

Alkohol

Alkohol ist gesellschaftlich akzeptiert, aber das macht ihn nicht weniger schädlich. **Im Back to Balance Universum ist Alkohol kein Bestandteil des Gemeinschaftslebens.** Wer trinkt, tut das im Privaten – die Gemeinschaftsräume bleiben frei davon.

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist kein Kursangebot. Sie ist eine Praxis, die in den Alltag eingewoben ist – in die Art, wie wir kochen, wie wir bauen, wie wir miteinander sprechen. **Langsamkeit ist kein Produktivitätsverlust – sie ist eine Qualität.**

Gemeinsame Stille, bewusstes Essen, ein respektvoller Umgang mit Werkzeug und Material – all das sind Formen gelebter Achtsamkeit.

Umgang mit Konflikten

Konflikte gehören zum Zusammenleben. Sie sind kein Zeichen von Scheitern, sondern von Lebendigkeit. Das Universum bietet Strukturen für den Umgang mit Konflikten:

- **Direkte Ansprache** – Konflikte werden nicht hinter dem Rücken besprochen

- **Mediation** – bei Bedarf unterstützt eine dritte Person das Gespräch
- **Keine Schuldfrage** – es geht um Verständnis, nicht um Recht oder Unrecht
- **Zeiträume** – manchmal braucht ein Konflikt Abstand, bevor er gelöst werden kann

Gewaltfreiheit gilt auch in der Sprache. Vorwürfe, Abwertungen und Manipulation sind keine akzeptablen Kommunikationsformen.

Digitale Gesundheit

Das Universum nutzt Technologie – aber es lässt sich nicht von ihr beherrschen. **Bildschirmzeit ist kein Selbstzweck.** Die Gemeinschaft pflegt bewusste Offline-Zeiten und ermutigt dazu, digitale Gewohnheiten zu hinterfragen.

Kinder und Jugendliche werden nicht in eine digitale Welt hineingestoßen, sondern begleitet. Der Zugang zu Geräten und Inhalten wird gemeinsam und altersgerecht gestaltet.

Ernährung als Haltung

Essen ist keine Nebensache. Was wir essen, wie wir es zubereiten und woher es kommt, spiegelt unsere Werte wider. Das Universum setzt auf:

- **Biologische Qualität** – Orientierung an den Standards von **Bioland**, **Demeter** und **Naturland**
- **Regionale Herkunft** – so nah wie möglich, so weit wie nötig
- **Saisonalität** – was die Jahreszeit hergibt, kommt auf den Tisch
- **Minimaler Verarbeitungsgrad** – Grundzutaten statt Fertigprodukte

Die Gemeinschaftsküche ist das Herz jeder Zelle. Gemeinsames Kochen und Essen sind zentrale Akte des Zusammenlebens.

Stille und Rückzug

Nicht jeder Moment muss gefüllt sein. Das Universum schützt das Recht auf Stille und Rückzug. **Alleinsein ist kein Zeichen von Ablehnung – es ist ein Grundbedürfnis.**

Jede Zelle gestaltet Rückzugsräume – physisch und zeitlich. Es gibt Zeiten, in denen nicht gesprochen wird. Orte, die der Stille vorbehalten sind. Die Gemeinschaft respektiert, dass Menschen unterschiedliche Rhythmen haben.

Sprache und Gewaltfreiheit

Sprache formt Wirklichkeit. Das Universum orientiert sich an den Grundsätzen der **Gewaltfreien Kommunikation** nach Marshall B. Rosenberg:

- **Beobachtung statt Bewertung** – beschreiben, was ist, ohne zu urteilen

- **Gefühle benennen** – sagen, was in einem vorgeht, statt den anderen anzuklagen
- **Bedürfnisse ausdrücken** – hinter jedem Konflikt steht ein unerfülltes Bedürfnis
- **Bitten statt Fordern** – eine Bitte lässt Raum für ein Nein

Das ist keine Kommunikationstechnik. Es ist eine innere Haltung.

Umgang mit Tieren und Boden

Das Universum lebt Gewaltfreiheit – auch gegenüber Tieren und dem Boden, der uns trägt.

Tiere sind keine Produktionsmittel. Sie leben im System, weil sie leben – nicht, weil sie einen Zweck erfüllen. Wer Tiere hält, übernimmt Verantwortung für ihr gesamtes Leben, nicht nur für ihren Nutzen.

Boden ist keine Ressource. Er ist ein lebendiges System, das gepflegt werden will. Der Umgang mit Boden orientiert sich an regenerativen Prinzipien: Aufbauen statt Auslaugen. Humus statt Kunstdünger. Vielfalt statt Monokultur.

*Dieses Dokument ist keine Vorschrift. Es ist eine Einladung – an jeden einzelnen Menschen, der Teil dieses Universums werden will, sich zu fragen:
Wie will ich leben? Und: Bin ich bereit, dafür etwas zu verändern?*
