



## Treffen Sie Helen vom Green Heart Collective

Wer unseren Blog schon länger liest, kennt den Namen Helen Redfern. Als ehemalige interne Autorin bei Yogamatters hat Helen durch Interviews, Artikel und geführte Meditationen viel zu unserem Blog beigetragen. Wir haben uns sehr gefreut, als sie sich vor kurzem bereit erklärte, Anna Ashby und Yvonne O&#8217;Garro für uns zu interviewen, und waren gespannt, wie sich ihr Leben seit ihrem Ausscheiden aus dem Yogamatters-Team entwickelt hat. Was hast du gemacht, seit du Yogamatters Ende 2019 verlassen hast? Als ich Yogamatters verließ, war ich völlig ausgebrannt. Meine familiäre Situation war sehr stressig geworden und das Jonglieren mit der Arbeit und der &hellip;



Wer unseren Blog schon länger liest, kennt den Namen Helen Redfern. Als ehemalige interne Autorin bei Yogamatters hat Helen durch Interviews, Artikel und geführte Meditationen viel zu unserem Blog beigetragen. Wir haben uns sehr gefreut, als sie sich vor kurzem bereit erklärte, Anna Ashby und Yvonne O'Garro für uns zu interviewen, und waren gespannt, wie sich ihr Leben seit ihrem Ausscheiden aus dem Yogamatters-Team entwickelt hat.

### **Was hast du gemacht, seit du Yogamatters Ende 2019 verlassen hast?**

Als ich Yogamatters verließ, war ich völlig ausgebrannt. Meine familiäre Situation war sehr stressig geworden und das Jonglieren mit der Arbeit und der Betreuung meiner drei Adoptivkinder, die jetzt Teenager sind und versuchen, ihren Platz in einer Welt zu finden, die nicht für Menschen mit zusätzlichen Bedürfnissen eingerichtet ist, forderte ihren Tribut. Ich wusste, dass ich etwas Zeit und Freiraum für mich brauchte und das konnte ich nur erreichen, indem ich einen Job aufgab, den ich liebte. Also habe ich zunächst eine Weile geschlossen, eine gute Beraterin gefunden, viel geschlafen – und dann hat die Pandemie mit mir die ganze Welt zum Stillstand gebracht!

Im Gegensatz zu den meisten anderen Menschen hatten wir während des Lockdowns ein Haus voll – vier Erwachsene, zwei Teenager, ein Kleinkind und drei Hunde – da mein Sohn und seine Familie zu dieser Zeit bei uns wohnten. Dann verliebte ich mich in einen RSPCA-Rettungswelpen namens Custard und wir haben sie in die Mischung aufgenommen! Ich erinnere mich an das Jahr 2020, das ich hauptsächlich damit verbracht habe, Angstzustände zu bewältigen – meine eigene und die meiner Familie. Es war eine steile Lernkurve.

### **Wie kamen Sie dazu, Ihr eigenes Unternehmen Green Heart Collective zu gründen?**

Im Jahr 2020 hatte ich damit begonnen, Secondhand-Kleidung

zu beschaffen, sie upzucyceln und online zu verkaufen. Ich hatte schon immer eine Leidenschaft für Kleidung, aber seit ich die wahren Kosten von Fast Fashion verstanden habe, beschloss ich, nie wieder neue Kleidung zu kaufen. Der nächste Schritt bestand darin, meine Mitmenschen davon zu überzeugen, auch nichts Neues zu kaufen, und ich wollte einen Raum schaffen, in dem der Kauf von Vorlieben attraktiv ist und Freude bereiten würde.

Green Heart Collective hat vor einem Jahr Anfang 2021 neue Räumlichkeiten bezogen, wurde ein Sozialunternehmen, stellte zwei Teilzeitkräfte ein, eröffnete eine kuratierte Verkaufsfläche, entwickelte eine Website und geht in seiner Mission der Müllabfuhr weiter Deponie. Besuchen Sie unsere Website [www.greenheartcollective.uk](http://www.greenheartcollective.uk) um mehr über uns zu erfahren!

**Was haben Sie im Rückblick auf 2021 über sich und die Führung eines Unternehmens gelernt?**

Ein Unternehmen zu gründen ist lächerlich schwer, das ist die erste Lektion! Hätte ich keine Leidenschaft für das, was ich tue, hätte ich längst aufgegeben. Es gab Rückschläge, aber auch viel Ermutigung auf dem Weg. Als Vervollständiger/Finisher ist es schwer zu entscheiden, worauf man sich jeden Tag konzentrieren möchte, und am Ende des Tages zu gehen, mit dem Wissen, dass es noch so viel zu tun gibt, fühlt sich nicht lohnend an. Und doch bin ich so stolz auf das, was wir aufgebaut haben und das erste Jahr überstanden haben! Wir haben online und persönlich einladende Räume geschaffen, in denen Menschen gerne Preloved kaufen können, und als kleines engagiertes Team finden wir jeden Tag etwas zum Feiern (mit viel Lachen auf dem Weg!)

Ich muss jedoch zugeben, dass es sehr schwer ist, mit meinem Mann zusammenzuarbeiten, um das Privatleben abzugrenzen – darin sind wir noch nicht gut. Ich hätte dieses Jahr gerne mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden verbracht, insbesondere mit meinen Enkelkindern und möchte einen Weg finden, dies im nächsten Jahr zu verwirklichen.

### **Warum ist Ihnen nachhaltiger Konsum so wichtig?**

Ich habe immer versucht, bewusste und ethische Entscheidungen darüber zu treffen, was, wo und wie ich kaufe. Fair Trade, Bio-Baumwolle, umweltfreundliche Reinigungsmittel usw. Als mir jedoch das ganze Ausmaß der Klimakatastrophe bewusst wurde, auf die wir zusteuern, wurde mir klar, dass solche persönlichen Lebensstiländerungen nicht ausreichen und wir gesellschaftliche Veränderungen brauchen. einen großen Maßstab. Es reicht nicht aus, dass ich keine neuen Klamotten kaufe, aber wenn sich genug andere mir anschließen, können wir eine ethische Verbraucherrevolution herbeiführen und Fast Fashion wird der Vergangenheit angehören.

Der Klimanotstand ist die größte Krise, mit der wir alle konfrontiert sind, weil er alles andere untermauert. Die Gesundheit des Planeten ist von entscheidender Bedeutung für

die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Menschen und Tiere  
- aller Lebewesen - die darauf leben.

### **Was also ist Ihre Reaktion auf den Klimanotstand?**

Anfang dieses Jahres habe ich mir vorgenommen, keine neuen Klamotten zu kaufen, nie wieder zu fliegen und Veganer zu werden. Das sind für mich die drei effektivsten Dinge, die jeder Einzelne tun kann, um einen echten Unterschied zu machen. Mit Extinction Rebellion habe ich mich auch im Klimaaktivismus engagiert. Ich habe die erstaunlichsten, mutigsten und mitfühlendsten Menschen getroffen, die bereit sind, für die Welt persönliche Opfer zu bringen.

Am 1. Maist 2021 setzte ich mich im Stadtzentrum von Newcastle vor einen Bus und trug ein Plakat mit der Aufschrift ‚Ich habe Angst um meine Enkelinnen wegen der Klimakrise.‘ Ich wurde festgenommen, mit Handschellen gefesselt, hinten in einen Polizeiwagen gesteckt und für fünf Stunden in eine Zelle gesperrt. Während der ganzen Erfahrung wiederholte ich das Mantra ‚Ich bin friedlich. Ich bin mächtig. Ich bin mutig.‘ Viele meiner Freunde und Familie missbilligen das, was ich tue. Ich musste das als Teil der Kosten meiner Tätigkeit akzeptieren. Ich fühle mich nie mehr mit dem verbunden, zu dem ich geschaffen wurde, als wenn ich in zivilen Ungehorsam und gewaltfreie direkte Aktion verwickelt bin. Es fühlt sich wie die einzige Reaktion auf die Krise an, mit der wir konfrontiert sind. Es ist ein beängstigender Weg, besonders angesichts der Aussicht auf das neue Gesetz über Polizei, Verbrechen und Verurteilungen, das alle Proteste illegal machen wird (wie sind wir dazu gekommen und warum sind wir nicht alle davon entsetzt?), aber ich habe noch mehr Angst nichts zu tun, als zu handeln.

Wir können schwere Dinge tun. Das sagt Glennon Doyle - die super inspirierende Frau, die „Untamed“ geschrieben hat, das Buch, das mein Leben verändert hat und die mir durch ihren zweimal wöchentlichen Podcast Freude bereitet - wiederholt. Sie hat recht. Wir können.

**Was hält 2022 für Sie bereit und was sind Ihre  
Neujahrsvorsätze?**

Drei einfache Vorsätze: Kaufen Sie kein Rindfleisch mehr für meine Kinder, besuchen Sie nie MacDonal'd's und kaufen Sie nie bei Amazon.

Darüber hinaus werde ich weiterhin all meine Energie in das Green Heart Collective und den Klimaaktivismus stecken. Green Heart Collective entwickelt sich ständig weiter und ich bin gespannt, wo wir nächstes Jahr um diese Zeit stehen. Ich weiß nicht, wohin mich meine Aktivismus-Reise führen wird (ich werde definitiv nächstes Jahr vor Gericht gestellt), aber ich weiß, dass ich mehr Mut und Entschlossenheit aufbringen muss als je zuvor. Wie kann ich aber aufhören, wenn so viel zu tun ist?

Und wenn ich sage *alle* meine Energien, ich bin entschlossen, besser darin zu werden, mehr Zeit einzugrenzen, um meiner Familie, meinen Freunden und meiner eigenen Selbstfürsorge (die für mich Yoga, Tanzen, Lesen, Schreiben und Geige spielen ist) volle Aufmerksamkeit zu widmen.

Glennon Doyle fragt: ‚Was wirst du mit diesem einen wilden und kostbaren Leben machen?‘ Nachdem ich dieses Jahr einen engen Freund und meine bemerkenswerte Schwiegermutter verloren habe, weiß ich, dass das Leben kurz ist und ich möchte, dass es zählt. Also werde ich weiterhin schreien, wenn ich an einem Sonntagmorgen ins Meer renne, und meinen 20-jährigen autistischen Sohn so oft umarmen, wie er es lässt, und mich mit meinen Hunden auf dem Sofa kuscheln und Plastikdinosaurier um die Ecke verstecken Platz für meine Enkelin zu finden und Spinat in so ziemlich jede Mahlzeit, die ich koche, zu geben ... weil ich so bin und alles, was ich sein muss, ganz ich bin.

Aus der Feder von Yogamatters

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**