

# Dürfen wir es uns heute noch gut gehen lassen?

**Nachrichten aus aller Welt bringen uns zum Grübeln. Die geopolitische Entwicklung und zunehmende Zerstörung unserer Mitwelt und Lebensgrundlage dämpfen unsere Zukunftsperspektiven. Wie wir es uns unter diesen Umständen noch gut gehen lassen können, ist also eine berechtigte Frage.**

 Florentin Abächerli  
 Beatrice Mittermeier

Die Welt spielt verrückt. Warum also nicht einfach die Nachrichten ignorieren, das schlechte Gewissen unterdrücken und das Leben geniessen, solange wir noch können? Uns geht es doch eigentlich gut. Gemessen am Bruttoinlandsprodukt (BIP) steht die Schweiz hinter Luxemburg und Irland weltweit an dritter Stelle (Stand 2023). Nach gängiger Interpretation leben wir also in einem Land mit grossem materiellem Wohlstand. Die meisten Menschen haben genug zu essen, eine warme Unterkunft und können einer geregelten Arbeit nachgehen, die ihr Auskommen sichert. Im Alter steht uns meist mehr als nur die staatliche Rente der AHV zur Verfügung. Viele Menschen können sich Ferien oder zumindest gewisse Freizeitaktivitäten leisten.

Da könnten wir doch glücklich und zufrieden sein und mit steigendem materiellem Wohlstand immer noch zufriedener und glücklicher werden, oder?

Der Ökonom Matthias Binswanger beschreibt in seinem Buch «Die Tret-

mühlen des Glücks» in der Einleitung, dass das durchschnittliche Glücksempfinden resp. die Zufriedenheit der Menschen in entwickelten Ländern schon lange nicht mehr zunimmt, obwohl die durchschnittlichen Einkommen sich mit dem Wirtschaftswachstum stets weiter erhöhen. Der Glückseffekt des noch etwas luxuriöseren Autos oder des T-Shirts Nummer 23 ist normalerweise kurz nach dem Kauf verpufft. Er ergänzt weiter, dass es den Menschen besser gehen würde, wenn sie mehr Zeit hätten und dafür auf zusätzliches Einkommen verzichten würden.

Das anhaltende Wirtschaftswachstum sei eine zentrale Ursache für unsere ökologischen Probleme. Der Zwang zur Erschliessung neuer Märkte fördere zudem die geopolitischen Konflikte. Wir erzeugen also mit dem aktuellen System immer mehr Schaden, werden dabei aber nicht glücklicher.

## Was uns glücklich macht

Was uns Menschen glücklich macht, wenn nicht das Geld, ist auch Forschungsgegenstand. Bloss, wann haben Sie sich diese Fragen zum letzten Mal ge-

stellt: Welche Situationen tun *Ihnen* gut? Was ist für *Sie* ein Zustand des Glücks? An welche Glücksmomente erinnern *Sie* sich? Was war in diesen Momenten die Quelle *Ihres* Glücks? War es eine schöne Begegnung mit einem Menschen oder ein nährendes Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe? Haben *Sie* einen Spaziergang in der Natur gemacht? Haben *Sie* musiziert, gemalt oder etwas gebastelt oder einfach Zeit ganz für sich gehabt?

Die Autorin und Impulsgeberin Vivian Dittmar lädt in ihrem Buch «Echter Wohlstand» dazu ein, unseren Wohlstand neu zu betrachten und unseren Wohlstandsbegriff grundlegend zu hinterfragen. Sie fragt sich, was wir Menschen wirklich brauchen, damit es uns gut geht und beschreibt fünf zentrale Wohlstandsformen: Zeitwohlstand, Beziehungswohlstand, Kreativer Wohlstand, Spiritueller Wohlstand und Ökologischer Wohlstand. Sich am richtigen Ort fühlen und keine Spannung verspüren, anderswo sein zu sollen. Die Dankbarkeit erleben, gerade auch in schlechten Zeiten in liebevollen Beziehungen mit anderen Menschen zu sein. Das gute Gefühl, wenn bei der Arbeit oder in der

**Florentin Abächerli** wohnt in Thun und engagiert sich seit vielen Jahren in der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung. Er ist unter anderem für das Format «Gemeinwohl Leben» verantwortlich.

**Beatrice Mittermeier** lebt in Steffisburg und ist in der Regionalgruppe Bern der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung aktiv.

*Unser Glück und unsere Zufriedenheit sind weniger an den belastenden Konsum geknüpft, als wir vielleicht denken.*

*Vermeintlicher Verzicht kann Spass machen und eine Bereicherung sein – hin zu einer neuen, echten Form von Wohlstand.*

Freizeit durch kreatives Schaffen «etwas zur Welt gebracht wird». Im Bewusstsein leben, dass alles miteinander verbunden ist und sich als eingebettet und getragen erleben. Sich bewusst werden, dass es nicht das Wirtschaftssystem ist, das uns Menschen erhält, sondern die Ökosysteme dieser Erde.

Angenommen, die erwähnten fünf Wohlstandsformen wären erfüllt. Wie wichtig wären dann noch die materiellen Bedürfnisse? Klammern wir uns vielleicht an Dinge, die wir gar nicht brauchen? Gefährden wir durch unser Streben nach immer mehr materiellem Wohlstand nicht sogar «echten Wohlstand»? Vivian Dittmar sagt, ein wirklich gutes Leben stehe nicht im Widerspruch zum dringend notwendigen ökologischen und sozialen Wandel. Ganz im Gegenteil, es mache ihn erst möglich. Sie regt an, die vielfältigen Krisen unserer Zeit für einen Kurswechsel hin zu mehr Lebensqualität zu nutzen.

Seit über 50 Jahren wissen wir, dass unsere Lebensweise für unsere Ökosysteme und die Länder im globalen Süden gravierende negative Konsequenzen hat. Aber ist uns bewusst, dass dasselbe auch für uns selber gilt?

### **Glücklich UND nachhaltig**

Unser Glück und unsere Zufriedenheit sind also weniger an den belastenden Konsum geknüpft als wir vielleicht denken. Gibt es Möglichkeiten, die gesellschaftlichen Probleme ernst zu nehmen und nicht nur zu grübeln oder daran zu verzweifeln, sondern auch verantwortungsvoll zu handeln und zwar so, dass es uns dabei auch noch besser geht? Wir sind der Meinung, ja das geht. Unsere Erfahrung ist: Wenn wir es schaffen, materiellen gegen echten Wohlstand einzutauschen, erfahren wir das als Gewinn und in keiner Weise als Verzicht. In diesem Sinne sollten wir es uns heute erst recht gut gehen lassen! Lasst uns auf unsere urmenschlichen Bedürfnisse achten und diese ernst nehmen.

Wie kann das gelingen? Was könnte ich ganz konkret in meinem Alltag verändern? Wir könnten uns entscheiden für «weniger statt mehr». Wenn wir nur noch konsumieren, was uns langfristig dient und wirklich Freude bereitet, haben wir bald mehr Platz in der Woh-

nung und mehr Geld im Portemonnaie. Wann haben Sie das letzte Mal entrümpelt und Dinge entsorgt oder verschenkt, die Sie nicht mehr brauchen? Fühlten Sie sich danach auch erleichtert? So kann unser Konsumverhalten nachhaltiger und gleichzeitig unser Alltag leichter werden.

Handlungsoptionen gibt es viele: einkaufen, wo ein nachhaltiges Konzept angeboten wird und eine transparente Lieferkette sichergestellt ist. Nicht mehr benötigte Dinge in ein Brockenhaus bringen, anstatt sie wegzuworfen. Eine weitere Möglichkeit bieten Tauschabende. Man kann hier viel entdecken und Leute kennenlernen. Leihbars sind ebenfalls eine gute Alternative, die Geräte sind viel mehr im Einsatz und man kommt mit anderen Menschen in Kontakt. Das Konsumverhalten überdenken, neue Wege ausprobieren und das schlechte Gewissen durch verantwortungsvolles Handeln ersetzen erleichtert und bereitet Freude.

### **Gemeinsam konkret werden**

Von der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung gibt es dazu konkrete Angebote, wie beispielsweise einen mehrteiligen Workshop «Klimafreundlich leben» oder «Enkel:innentauglich leben» (mehr dazu: Seite 9). In den Treffen besprechen die Teilnehmenden in Gruppen verschiedene Aspekte wie zum Beispiel Konsum, Ökologie, Gerechtigkeit oder Menschenwürde und vertiefen diese anhand der Erfahrungen und Kenntnisse der Teilnehmenden. Es bleibt aber nicht beim Austausch sondern geht ganz greifbar auch ins Handeln anhand von konkreten Aktionen, welche die Teilnehmenden ausgerichtet auf ihre Motivation und Möglichkeiten für sich selbst definieren und bis zum nächsten Treffen umsetzen. Die Menschen freuen sich, am nächsten Treffen von ihren Erfolgen zu berichten, sie schätzen den Austausch in der Gruppe und fühlen sich durch sie gestärkt und ermutigt, weiter zu machen.

Eine Teilnehmerin ist zum Beispiel ein Umbauprojekt komplett neu angegangen, nachdem sie sich mit dem Thema Ressourcen befasst hatte. Sie hat bestehende Teile wieder verwendet und



Bild: Aline Piller

**Lokale Märkte: nachhaltig einkaufen und echten Wohlstand erleben.**



## Nachhaltig handeln: Inspiration und konkrete Schritte im Wirkshop.

in der Bauteilebörse eingekauft oder Teile selbst hergestellt statt sie neu zu kaufen. Eine andere Teilnehmerin entschied sich für die Mitgliedschaft bei der Solidarischen Landwirtschaft und war erfreut, welch bunte Vielfalt an regionalen Gemüsen und Früchten nun neu jede Woche ihre Küche bereicherte. So wurde der Einkauf beim Grossverteiler unnötig und sie unterstützt die lokalen Erzeuger.

Eine Teilnehmerin aus einem länger zurückliegenden Kurs erzählt, dass viele Veränderungen immer noch in ihren Alltag und ihr Leben integriert sind.

Es lohnt sich, sogenannte Tatsachen zu hinterfragen, nachzuforschen und

in Erwägung zu ziehen, dass wir zu einem anderen Ergebnis kommen können, auch wenn die Mehrheit bisher das Gegenteil behauptet. Diese konkreten Möglichkeiten vom Grübeln ins Handeln zu kommen bereiten viel Freude. Vermeintlicher Verzicht kann Spass machen und eine Bereicherung sein – hin zu einer neuen, echten Form von Wohlstand. □

*Demnächst:*

*Gemeinwohl Wirkshop in Steffisburg*

*Enkel:innentauglich Leben*

*Wann: 24. Jan. 2025, 19–22 Uhr*

*Wo: Offenes Höchhus*

*Höchhusweg 17, Steffisburg*

*Ein wirklich gutes Leben steht nicht im Widerspruch zu einem ökologischen und sozialen Wandel – es macht ihn erst möglich.*  
**Vivian Dittmar aus «Echter Wohlstand»**

### Mehr zum Thema?

#### **The Week**

Eine Gruppenerfahrung für die Herausforderungen unserer Zeit  
Weitere Infos: [www.theweek.ooo/](http://www.theweek.ooo/)

#### **«101 Antworten für deinen nachhaltigen Alltag»**

Buch von Sabina Galbati

Weitere Infos: [www.sabinagalbiati.ch/buchprojekt](http://www.sabinagalbiati.ch/buchprojekt)

#### **«Echter Wohlstand»**

Buch von Vivian Dittmar

Weitere Infos: [viviandittmar.net/buecher/echter-wohlstand/](http://viviandittmar.net/buecher/echter-wohlstand/)

#### **Gemeinwohl-Ökonomie Regionalgruppe Bern**

Weitere Infos: [www.econgood.ch/bern/](http://www.econgood.ch/bern/)