

# evangelische aspekte



## Zufriedenheit

Vivian Dittmar  
Echter Wohlstand

Anne Hashagen  
Zufriedenheit liegt  
in der Welt

Th. Alles, C. Richter  
Religiosität und  
Zufriedenheit

Hannes Germann  
Zufriedenheit  
lernen?

Klaus Beckmann  
Bildung auf  
evangelisch

spektrum



# Echter Wohlstand

Zufrieden mit dem, was wirklich wichtig ist

VON VIVIAN DITTMAR

Wer über Zufriedenheit nachdenkt, kommt nicht umhin, über Bedürftigkeit zu reden. Das unterscheidet zwischen wahren und falschen Bedürfnissen und gewichtet unterschiedliche kulturelle Erfahrungen. So zeigt die Autorin, warum der Mensch »vom Brot allein« nicht satt wird.

**A**dam Smith, oft als »Vater der Ökonomie« bezeichnet, ging davon aus, dass der Mensch ein unersättliches Wesen ist. Seine Bedürfnisse, so Smith, seien unendlich, und daher sei es unmöglich, diese zu stillen. Wenn wir uns heute in der Welt umsehen, dann scheint seine Hypothese sich zu bewahrheiten. Wir in der modernen Welt verfügen über mehr Dinge, Annehmlichkeiten und Konsumangebote als je eine Generation vor uns. Aber hat uns all das zufriedener gemacht? Ist es nicht eher so, dass sich unter dem Überangebot längst ein Unwohlsein eingenistet hat, das kein noch so müheloser Konsum gänzlich überdecken kann? Und ist dieses Unwohlsein wirklich allein darauf zurückzuführen, dass sich die verheerenden Auswirkungen unseres Hyper-Konsumismus kaum mehr ausblenden lassen – der drohende Kollaps der Ökosysteme, das Massensterben unzähliger Tier- und Pflanzenarten, das Elend von Milliarden Menschen, die vom angeblichen Segen des materiellen Überflusses immer noch ausgeschlossen sind? Oder könnte sich darunter noch eine zweite, viel tragischere Wahrheit verbergen? Könnte es sein, dass

wir nur deshalb unersättlich zu sein scheinen, weil unsere eigentlichen Bedürfnisse in unserer jetzigen Lebensweise viel zu kurz kommen und all die vielen Dinge lediglich ein Versuch sind, dies zu kompensieren?

## Materieller Wohlstand: Unzufrieden im Überfluss

Unser derzeitiges Wirtschaftssystem ist sehr gut darin, materielle Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn es um soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse geht, sieht die Bilanz hingegen nicht so rosig aus. Besser gesagt: diese werden in unseren Bilanzen, in unseren Messsystemen für Erfolg, schlicht ignoriert. Das gilt sowohl für die Unternehmensbilanzen als auch für die Aktienmärkte und genauso für das Bruttoinlandsprodukt. Diese Blindheit hatte zumindest in den reichen Industrienationen zur Folge, dass durch ungezügelter Wirtschaftswachstum eine Überversorgung mit materiellen Gütern auf Kosten der anderen, nicht-materiellen Bedürfnisse geschah. Eine innere Armut war und ist die Folge.



**Vivian Dittmar** ist Autorin, Gründerin der Be the Change-Stiftung und Impulsgeberin für kulturellen Wandel. Ihre Kindheit und Jugend auf drei Kontinenten sensibilisierte sie früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit und sind bis heute ihr Antrieb, ganzheitliche Lösungen zu finden ([www.viviandittmar.net](http://www.viviandittmar.net))

Ohne es zu bemerken, hatten wir soziale, psychologische und spirituelle Belange geopfert, um dem Diktat des Schneller-Höher-Weiter gerecht zu werden. Wir wurden von innen ausgehöhlt.

Doch immer mehr Menschen erkennen, dass die Maxime des Schneller-Höher-Weiter nicht zum Glück führt. Im Gegenteil, sie entfremdet uns von uns selbst und von allem, was das Leben wirklich reich und schön macht. Doch diese Erkenntnis alleine reicht nicht. Ja, sie lädt uns ein, innezuhalten, unsere Prioritäten zu hinterfragen und unser Leben neu auszurichten. Aber auf was? Was sind die neuen Werte, die es uns ermöglichen, endlich zufrieden zu sein? Wie könnte eine neue Definition von Wohlstand aussehen?

## Eine früh prägende persönliche Erfahrung

Diese Fragen haben mich persönlich fast mein ganzes Leben beschäftigt. Ich hatte das große Glück, bereits als kleines Mädchen mit meinen Eltern einige Zeit in einem traditionellen Dorf auf Bali zu leben. Dort machte ich eine verblüffende Entdeckung: Die Einwohner dieses Dorfes, in materieller Hinsicht arm, waren auf eine andere, schwer greifbare Weise reich. Es umgab sie eine selbstverständliche Heiterkeit, begleitet von einer inneren Ruhe und Zufriedenheit, die ich in Deutschland vergeblich in den Gesichtern der Erwachsenen suchte.

Mir war natürlich klar, dass ihr Leben in vielerlei Hinsicht deutlich schwieriger war als meines. Doch das machte meine Beobachtung nur umso erstaunlicher. Was war es am Leben meiner balinesischen Freundinnen, das sie offenbar so viel glücklicher machte als die reichen Menschen in Europa? Was hatten sie, das wir nicht haben? Inzwischen weiß ich: eine ganze Menge. Sie hatten das, was ich heute »echten Wohlstand« nenne. Dieser hat nichts mit deinem Kontostand oder deinem Lebensstandard zu tun. Auch dein gesellschaftlicher Status spielt hier keine Rolle. Es geht um jene nicht-materiellen Aspekte des Lebens, die im balinesischen Dorf meiner Kindheit im Mittelpunkt standen und bei uns oft schmerzlich zu kurz kommen: Zeit, Beziehungen, Kreativität, Spirituali-

tät und eine lebendige, tragfähige Verbindung mit der Natur.

## Fünf Dimensionen von echtem Wohlstand

- Zeitwohlstand • Beziehungswohlstand
- Kreativitätswohlstand • Spiritueller Wohlstand

## Zeitwohlstand: In diesem Moment zufrieden

Das Empfinden, keine Zeit zu haben, ist bei uns so weit verbreitet, dass es eigentlich schon normal ist. Dabei ist Zeit nicht etwas, das man hat oder nicht. Sie ist ein Phänomen, das wir erleben und dem wir alle unterworfen sind. Doch je mehr wir versuchen, in einen Tag, eine Woche oder einen Monat hineinzupacken, desto weniger Zeit scheinen wir zu haben.

Zeitwohlstand erschließt sich also nicht durch Beschleunigung, sondern durch das genaue Gegenteil. Indem wir bewusst entschleunigen und dabei auch lernen, regelmäßig innezuhalten, kommen wir genau dort an, wo wir ohnehin die ganze Zeit sind: in diesem Moment. Wir erkennen, dass es nichts gibt, dem wir hinterher hetzen müssen, und dass dieser Moment auch nicht durch irgendeinen Zeitvertreib gefüllt werden muss. Er ist einfach da, und das ist gut so.

## Beziehungswohlstand: Zufrieden mit den Menschen, die uns nahe sind

Die Anzahl und Stabilität naher Beziehungen hat in den letzten Jahrzehnten in den reichen Industrienationen beständig abgenommen. Wir vereinzeln und vereinsamen immer mehr, mit verheerenden Folgen für unsere Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt. Beziehungswohlstand entsteht, wenn wir unseren Verbindungen mit anderen Menschen wieder bewusst eine hohe Priorität einräumen und neue Netzwerke entstehen lassen, die uns wirklich tragen.

Ein erster Schritt darin kann sein, dass wir bewusst darauf verzichten, Probleme mit Geld zu lösen und stattdessen lieber öftermal andere um Hilfe bitten. Sich in dieser Form aufeinander zu verlas-

sen, ist ein natürliches menschliches Bedürfnis und schafft ein völlig anderes Erleben von Sicherheit als Kontostand und Rentenversicherung.

**Die fünf Dimensionen von nicht-materiellem Wohlstand machen unser Leben auf neue Weise reich.**

werden, das wir jedoch feiern und in seiner Gesamtheit würdigen können.

## Kreativitätswohlstand: Zufrieden im kreativen Ausdruck

In einer Zeit, wo wir auf Knopfdruck die weltbesten Sängerinnen, Schauspieler und Entertainer präsentiert bekommen, scheinen die Talente von unzähligen Menschen tragisch überflüssig. Wer will schon mich auf meiner Gitarre hören, wenn ich keine zehn Akkorde kann? Ähnliches ist im handwerklichen Bereich geschehen: Jedes Produkt ist heute nur einen Mausklick entfernt, warum also noch etwas selber machen?

Diese Entwicklung verkennt, dass der kreative Akt an sich für uns Menschen von übergeordneter Bedeutung ist. Nur dort entsteht jener magische Zustand, der in der Glücksforschung als Flow bezeichnet wird: Wir verlieren uns komplett in einer Tätigkeit, vergessen Hunger, Durst, Profitdenken und Zeit. Und vor allem: wir sind glücklich! Um Kreativitätswohlstand zu kultivieren, beginne Tätigkeiten um ihrer selbst willen nachzugehen, einfach weil sie dir Freude machen. Es geht nicht um das Ergebnis, lass den Prozess selbst im Vordergrund stehen. Spiele!

## Spirituelle Wohlstand: Im Innersten Zufrieden

In der traditionellen Dorfkultur, die ich als Kind auf Bali erleben durfte, war Spiritualität ein ganz selbstverständlicher Teil des Alltags. Es war keine Glaubensfrage, sondern eine Lebensweise. Diese gab Menschen auch in schwierigen Zeiten Halt und nährte sie auf eine ganz eigene, von außen schwer nachvollziehbare Art. Heute entdecken immer mehr Menschen auch in unserem Kulturkreis neu, wie wichtig eine solche innere Anbindung an das Leben ist. Sie praktizieren Yoga oder Achtsamkeit, pilgern auf dem Jakobsweg oder integrieren einfache Rituale in ihren Tagesablauf. Diese und andere Praktiken erinnern uns mitten im Alltag daran, dass das Leben ein Wunder ist, das wir nie verstehen

## Ökologischer Wohlstand: Zufrieden mit den Gaben der Welt

Die Annehmlichkeiten des modernen Lebens haben uns zunehmend von den vielfältigen Verbindungen entfremdet, die uns erhalten. Mobilität und Digitalisierung machen uns ortsunabhängig, globale Lieferketten sorgen dafür, dass wir keinerlei Bezug mehr zu den Ursprüngen unserer Nahrung und anderer Produkte haben, die unsere essentiellsten Bedürfnisse stillen. Das alles ist natürlich sehr praktisch, doch es führt zugleich zu einer großen Halt- und Bezugslosigkeit – von den verheerenden Folgen für die Ökosysteme ganz zu schweigen. Ökologischer Wohlstand bedeutet nach und nach, alle Verbindungen zu heilen, die uns erhalten, und neue, gesunde Beziehungen aufzubauen. Indem wir anerkennen, dass alles, was wir empfangen, letztlich ein Geschenk der Erde ist, die uns täglich trägt und mit allem versorgt, was wir brauchen, öffnen wir uns für eine neue Dankbarkeit. Auf dieser Basis entsteht eine neue Achtsamkeit im Umgang mit dem Planeten, der unsere Heimat ist.

Wenn wir uns auf diese fünf Dimensionen von nicht-materiellem Wohlstand ausrichten, wird unser Leben auf eine völlig neue Weise reich: an Zeit, an Beziehungen, an Kreativität, an Kontakt mit dem Mysterium des Lebens und der unbändigen Schönheit der Natur. An die Stelle des altbekannten Schneller-Höher-Weiter tritt ein neues Langsamer-Tiefer-Näher. Statt uns in dem nie endenden Kampf um die nächste Stufe auf der Karriereleiter oder der sozialen Stufenleiter aufzureiben, entdecken wir eine neue Zufriedenheit, da unsere wahren Bedürfnisse endlich gestillt sind.

## Zum Weiterlesen

Vivian Dittmar: *Echter Wohlstand – Warum sich die Investition in inneren Reichtum lohnt. Ein Plädoyer für neue Werte.* Kailash Verlag, 272 Seiten, ISBN 978-3-424-63214-9. ■

