



Zeit für neue Werte

Vivian Dittmar denkt den Begriff Wohlstand neu. Sie ist überzeugt, dass nicht der materielle Wohlstand, sondern der innere Reichtum der Schlüssel zu einem guten Leben ist. Dieses Umdenken schafft neue Räume, sich zu entfalten und gemeinsam den Weg für eine lebenswerte Zukunft zu gestalten.

Interview: Janina Mogendorf

Wir Menschen in der westlichen Welt scheinen alles zu haben, und doch fühlen wir eine innere Leere. Die vielen Möglichkeiten, die unsere Lebenswelt bietet, scheinen uns dabei allzu oft den Blick zu verstellen. Je mehr wir uns anstrengen, den richtigen Weg zu finden, desto weiter entfernen wir uns von Glück und Zufriedenheit. In ihrem Buch „Echter Wohlstand“ setzt sich Bestsellerautorin Vivian Dittmar mit dieser Situation auseinander und stellt die drängende Frage: „Was zählt im Leben wirklich?“

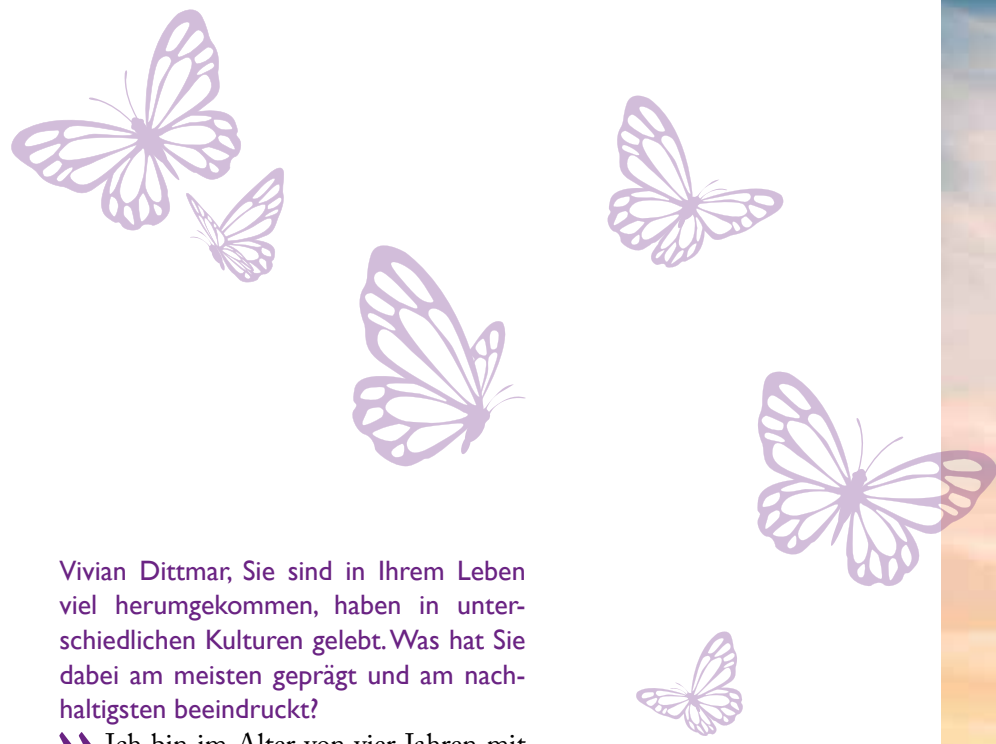
Schon in jungen Jahren entwickelte die Denkerin, die gerne über den Hori-

zont hinausblickt, ein Gespür für kulturelle Unterschiede, auch weil sie diese hautnah erlebte. Ihre Kindheit verbrachte sie in einem balinesischen Dorf, ihre Jugend in einem amerikanischen Eliteinternat. Sie lernte Menschen kennen, die trotz materieller Armut inneren Reichtum ausstrahlten, und beobachtete, wie Luxus zutiefst unglücklich machen kann.

Erkenntnisse, die sie nicht mehr losließen. Auf der Suche nach Antworten begann Vivian Dittmar zu reisen. Sie wurde Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, arbeitete zehn Jahre lang mit Menschen in Indonesien, Australien, Israel, Thailand, Costa Rica und Europa.

Eine prägende Zeit, in der sie ganzheitliche Lösungsansätze für gesellschaftliche und menschliche Herausforderungen unserer Welt fand.

Vivian Dittmar engagiert sich in Projekten und Kursen für den kulturellen Wandel, hat die Stiftung „Be The Change“ gegründet und mehrere Bücher veröffentlicht. In ihrem neuesten stellt die Mutter zweier Söhne die Werte unserer materiell geprägten Gesellschaft auf den Prüfstand. Zugleich entwickelt sie ein hoffnungsvolles Zukunftsszenario, das auf Zeit, Beziehungen, Kreativität und Verbundenheit gründet und Menschen auf eine andere, nachhaltigere Weise reich machen kann. »



Vivian Dittmar, Sie sind in Ihrem Leben viel herumgekommen, haben in unterschiedlichen Kulturen gelebt. Was hat Sie dabei am meisten geprägt und am nachhaltigsten beeindruckt?

» Ich bin im Alter von vier Jahren mit meinen Eltern nach Bali gezogen und habe in einem Dorf gelebt, zu einer Zeit, als dort sehr wenig Touristen waren und auch wenig Ausländer gelebt haben. Ich habe eine völlig andere Lebensweise erlebt. Was mich schon damals tief beeindruckt hat, ist, dass einerseits die Menschen materiell so viel weniger hatten, als wir es gewohnt sind, und andererseits offensichtlich so viel glücklicher waren. Die Einwohner dieses Dorfes umgab eine selbstverständliche Heiterkeit, begleitet von einer inneren Ruhe, die ich in Deutschland vergeblich in den Gesichtern der Erwachsenen suchte. Dann habe ich noch das andere Extrem erleben dürfen. Meine Mutter ist mit mir in die USA ausgewandert, als ich 13 Jahre alt war. Ich bin in einem Eliteinternat der Superreichen gelandet. Ich war dort noch tiefer schockiert von der inneren Armut und dem Unglück der Menschen bei unfassbarem finanziellem Reichtum. Das alles hat mich gründlich durcheinandergewirbelt. Nach dem Abitur war ich viele Jahre in Asien, in Indien unterwegs, habe auf Bali gelebt und geforscht. Ich habe mich gefragt: „Was ist denn dieser „innere Reichtum des Menschen“, der uns offenbar fehlt?“ So entstand mein Wunsch, eine neue Definition von Wohlstand in die Gesellschaft zu bringen.

In Ihrem Buch schreiben Sie über „Echten Wohlstand“. Was unterscheidet echten Wohlstand vom Wohlstand, wie wir ihn kennen?

» Unsere jetzige Definition von Wohlstand ist einseitig auf materiellen Wohlstand fixiert, unser derzeitiges Wirtschaftssystem darauf ausgerichtet und dementsprechend sehr gut darin, materielle Bedürfnisse zu erfüllen. Soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse werden in unseren Bilanzen, in unseren Messsystemen für Wohlstand, aber 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. Wir in der modernen Welt verfügen zwar über mehr Dinge, Annehmlichkeiten und Konsumangebote als je eine Generation vor uns. Aber hat uns das zufriedener gemacht? Ist es nicht eher so, dass wir nur deshalb so unersättlich konsumieren, weil unsere eigentlichen Bedürfnisse in unserer Lebensweise viel zu kurz kommen und die vielen Dinge ledig-

lich ein Versuch sind, dies zu kompensieren? Ich möchte unser bisheriges Verständnis von Wohlstand grundlegend hinterfragen und schlage daher einen qualitativen Wohlstandsbegriff vor, der grundlegende soziale, psychologische und spirituelle Bedürfnisse mit einbezieht.

Welche Arten von echtem Wohlstand gibt es und woran merken wir, dass diese uns fehlen?

» Ich schlage fünf Dimensionen von echtem Wohlstand vor: Zeitwohlstand, Beziehungswohlstand, Kreativitätswohlstand, spirituellen und ökologischen Wohlstand. Das ist nicht in Stein gemeißelt, sondern lediglich eine Diskussionsgrundlage für eine Neuausrichtung unserer Gesellschaft auf inneren Reichtum, auf ein Gefühl von Satttheit, Verbundenheit und stillem Glück. Davon sind wir heute in den Industrienationen weit entfernt. Zum Beispiel ist das Empfinden, viel Stress und keine Zeit zu haben, in unserer Gesellschaft weitverbreitet und normal. Die Anzahl und Stabilität naher Beziehungen hat in den



letzten Jahrzehnten in den reichen Industrienationen hingegen beständig abgenommen. Wir vereinzeln und vereinsamen immer mehr, mit verheerenden Folgen für unsere Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt. In einer Zeit, wo wir auf Knopfdruck die weltbesten Sängerinnen, Schauspieler und Entertainer präsentiert bekommen, scheinen außerdem die Talente von unzähligen Menschen tragisch überflüssig. Wer will mich auf meiner Gitarre hören, wenn ich keine zehn Akkorde kann, oder sich mein selbst gebautes Vogelhaus in den Garten stellen, wenn hochqualitative Produkte nur einen Mausklick entfernt sind? 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! Die ökologischen Krisen unserer Zeit sind zudem Ausdruck davon, dass wir die

Verbundenheit zur Natur, zu ihrer Schönheit und ihrer essenziellen Rolle für unser eigenes Leben weitgehend verloren haben.

Sie haben in Ihren Jahren auf Bali einen anderen Zeitbegriff erlebt, als wir ihn in unserer westlichen Welt kennen. Worin unterscheidet sich das Erleben von Zeit und wie können wir in unserer Kultur Zeit heilsamer erfahren?

» Beim Zeitwohlstand ist die erste Assoziation, dass man viel Zeit hat. Das ist aber nicht ganz zutreffend, weil Zeit schnell zur Last wird, wenn wir nicht wissen, was wir mit ihr anfangen sollen. Trotzdem ist es das Erste, was Menschen einfällt, weil wir in unserer Gesellschaft unter vermeintlichem Zeitmangel leiden, was meines Erachtens mit dem falschen Verständnis von Zeit zu tun hat. In unserem Kulturkreis erkennen wir nur die lineare, die messbare Zeit an. Das hat uns sehr effizient gemacht. Dabei gehen wir davon aus, dass Zeit etwas ist, was man „hat“. Das stimmt nicht: Zeit können wir nur erleben. Je intensiver wir versuchen,

mehr in einen Tag, eine Woche oder einen Monat hineinzupacken, desto weniger Zeit scheinen wir zu haben. Zeitwohlstand erschließt sich nicht durch Beschleunigung, sondern durch das Gegenteil. Indem wir bewusst entschleunigen und dabei 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 hinterherhetzen müssen, und dass dieser Moment auch nicht durch irgendeinen Zeitvertreib gefüllt werden muss. Er ist einfach da, und das ist gut so.

Unser finanzieller Wohlstand wirkt sich auf unsere Beziehungen aus. Wie zeigt sich das? Was können wir tun, um unsere Beziehungen zu verbessern?

» Je größer mein finanzieller Spielraum, desto eher kann ich Beziehungen vermeiden. Ich frage zum Beispiel nicht meinen Nachbarn, ob er mir sein Gartengerät ausleiht, sondern kaufe mir einfach ein eigenes. Ich übernachtete im Urlaub nicht bei Verwandten im Sauerland, sondern nehme mir ein Hotelzimmer auf Gran

„Echter Wohlstand steht nicht im Widerspruch zu einem guten, ökologisch und sozial verträglichen Leben, sondern wird dadurch ermöglicht.“

Vivian Dittmar

Canaria. Das kann zweifellos angenehm sein und erhöht meist auch meinen sozialen Status. Wir übersehen dabei, dass tragende Beziehungsnetzwerke dadurch zusammenhalten, dass wir uns trauen, einander zu brauchen und füreinander da zu sein. Beziehungswohlstand entsteht, wenn wir unseren Verbindungen mit anderen Menschen wieder eine hohe Priorität einräumen und neue Netzwerke entstehen lassen. Ein erster Schritt kann sein, dass wir bewusst darauf verzichten, Probleme mit Geld zu lösen, und stattdessen öfter mal andere um Hilfe bitten. Sich in dieser Form aufeinander zu verlassen, ist ein natürliches menschliches Bedürfnis und schafft ein völlig anderes Erleben von Sicherheit als Kontostand und Rentenversicherung. Darüber hinaus ist es wichtig,

seine bisherigen Beziehungen auf den Prüfstand zu stellen. In welchen geht es nur um Status, Pseudozugehörigkeit oder gemeinsamen Konsum? Und wo erlebst du Gemeinschaft und Zugehörigkeit? Wo kannst du sein, wie du bist? Und nicht spiritueller, politischer, gebildeter, witziger, als du es tatsächlich bist. Mich hat sehr erschüttert, festzustellen, dass für eine wachsende Anzahl von Menschen die Antwort auf diese Frage lautet: „Wenn ich alleine bin.“ Kein Wunder, dass wir oft versuchen, Beziehungen zu vermeiden. Während es für die Menschen in dem kleinen Dorf auf Bali eine Horrorvorstellung war, alleine zu sein, ist es für uns oft genauso erschreckend, keine Rückzugsräume zu haben. Eben weil wir nur alleine wirklich wir selbst sein können. Was können wir da-

gegen tun? Kurz gesagt: „Hosen runter“. Was ich damit meine, ist: „Lasst uns wieder Räume schaffen, wo wir nackt sein können, wo wir uns so zeigen, wie wir wirklich sind.“ Bei vielen Menschen geschieht das, wenn sie eine psychische Krise haben, eine Therapie beginnen. Da beginnen sie zu sagen: „So geht es mir wirklich“, und sie beginnen wieder, sich einander zuzumuten.

In Ihrem Buch sprechen Sie von „spiritueller Armut“, die Sie in unserer Gesellschaft wahrnehmen. Was meinen Sie damit genau und wie können wir zu spirituellem Wohlstand finden?

» Unter Spiritualität verstehe ich ein Leben in dem Bewusstsein, dass alles mit allem verbunden und in ein Universum eingebettet ist, dass sinnvoll ist. In vielen traditionellen Kulturen ist gelebte Spiritualität ein ganz selbstverständlicher Teil des Alltags. Menschen leben in einem Bewusstsein von Verbundenheit, und das verändert ihren Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens grundlegend. Da sie sich eingebettet und getragen wissen, begreifen sie die Hindernisse und Rückschläge als Bewegungen des Ganzen, die sie möglicherweise nicht verstehen, doch denen sie vertrauen. Dadurch kooperieren sie mit dem Leben, statt dagegen anzukämpfen. Sie feiern die Schönheit und den Reichtum des Lebens und verleihen ihm selbst in den kleinsten alltäglichen Aufgaben Ausdruck. Spirituelle Armut hingegen äußert sich durch permanente Sorge, mangelnden Sinn für Schönheit, durch Mangel an Weisheit, durch Lieblosigkeit und durch das Erleben von Sinnlosigkeit. Heute erkennen immer mehr Menschen auch in unserem Kulturkreis ihren inneren Mangel. Sie praktizieren Yoga oder Ach-

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

1972 warnte der „Club of Rome“ in einem Bericht vor den „Grenzen des Wachstums“. Heute erleben wir deutlich die negativen Folgen unserer Lebensweise. Viele Menschen versuchen, ihren Lebensstil zu ändern. Anderen ist umso mehr daran gelegen, an Vertrautem festzuhalten, und sie wehren sich gegen Verzicht.

» Seit der Club of Rome 1972 die „Grenzen des Wachstums“ proklamiert hat, ging alles um Verzicht: Du darfst kein Fleisch essen, nicht in den Urlaub fliegen und Autofahren sowieso nicht. Dass die Menschen da nicht mitgingen, ist hausgemacht. Stattdessen brauchen wir ein Narrativ, das aufmerksam macht auf die innere Armut, die der Preis ist für unser Schneller-Höher-Weiter. Wir hätten viel mehr Lebensqualität, wenn wir nur mehr 20 Stunden pro Woche Erwerbsarbeit leisten müssten, weil wir kein ständiges Wirtschaftswachstum brauchen. Wir müssen die Menschen gut abholen und neben dem, was nicht mehr gehen wird, auch klarmachen, dass vieles besser gehen könnte.

Was kann eine Einzelne/ein Einzelner bewirken?

» Wir können unsere Situation emotional nur verarbeiten, wenn wir rauskommen aus dem Kopfkino, das immer mehr Ängste erzeugt. Der Kopf hat in Situationen wie jetzt die Tendenz, Überstunden zu machen und sich alle mögli-

chen Horrorszenarien auszumalen, anstatt konstruktiv Lösungen zu suchen.

Daher arbeite ich mit Menschen gerne daran, dass sie lernen, in einen guten Selbstkontakt zu kommen: Wie kann ich mich selbst beruhigen und regulieren, nicht im Sinne von „es wird schon wieder alles gut“, sondern: Ja, es ist schlimm, aber wenn ich mich berühren lasse von dem, was gerade geschieht, ist da ein großes Potenzial, in die Handlung zu kommen – und das Solardach, das schon lange im Kopf gekreist ist, endlich zu montieren. Das hilft, nicht in Sorgenschleifen und Ängsten zu ertrinken.

Wie kommen wir wirklich zu einem Systemwandel?

» Indem wir uns als Individuen, als Unternehmen und als Gesellschaft fragen, was wir wirklich brauchen. Der Systemwandel wird seit Jahrzehnten verschleppt, weil wir Lebensstandard mit Lebensqualität verwechseln und man uns die ganze Zeit erzählt, dass wir reich sind, dass jede Veränderung in Richtung Nachhaltigkeit einen Verlust an Lebensqualität mit sich bringt. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall: Wir sind innerlich arm, und echter Wohlstand steht nicht im Widerspruch zu einem guten, ökologisch und sozial verträglichen Leben, sondern wird dadurch ermöglicht.

Wenn Sie an eine Welt in 30 Jahren denken: Wie könnte diese aussehen – im schlechtesten oder im besten Fall?

» Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird es in den nächsten 30 Jahren unvorstellbare Veränderungen auf vielen Ebenen geben. Schlimmstenfalls bedeuten diese, dass viele lebenserhaltende Systeme, sowohl Ökosysteme als auch politi-

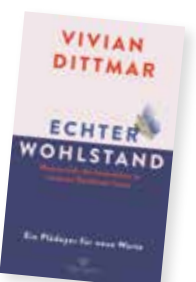
sche und wirtschaftliche Systeme, kollabieren werden. Der Plan B, für den ich und viele andere uns engagieren, ist, dass wir den Wandel bewusst gestalten und gewisse Schritte vorwegnehmen.

Mein Anliegen mit dem Plädoyer für einen neuen, entmaterialisierten Wohlstandsbegriff ist, diesen Wandel als eine Chance zu skizzieren für eine neue Lebensqualität und für eine Lebensweise, die tatsächlich für alle besser funktioniert als das, was wir jetzt haben. Wenn das greift, sind wir in 30 Jahren zumindest auf dem Weg in eine echte Wohlstandsgesellschaft. Das würde bedeuten, dass 20 Stunden Erwerbsarbeit ausreichen würden, und zwar für alle Menschen überall auf der Welt. Es würde bedeuten, dass alle Menschen genug hätten, um ihre materiellen Grundbedürfnisse zu stillen, und dass darüber hinaus Zeit bleibt, unsere sozialen, psychologischen und spirituellen Bedürfnisse zu stillen, die im jetzigen System viel zu kurz kommen. Wir hätten Zeit, unsere Talente zu entfalten und miteinander zu teilen, unsere Spiritualität zu kultivieren und unsere materiellen Bedürfnisse im Einklang mit den Bedürfnissen der nichtmenschlichen Wesen zu stillen. Eine solche Welt würde ich gerne meinen Enkelkindern hinterlassen. ☞

Echter Wohlstand

Informationen zu Vivian Dittmar, ihren Projekten und Kursen gibt es unter: www.viviandittmar.net

Vivian Dittmar: Echter Wohlstand, Goldmann-Kailash, 20 Euro



Fotos: S. 92: squalice / stockadobe.com; S. 93: Axel Hebenstreit / https://axelmedia.de/en; S. 94/95: Davide Angelini / stockadobe.com; S. 96: santapan / stockadobe.com; S. 98: Verlaggruppe Random House GmbH, Muenchen