TAU

magazin für barfußpolitik

beherzt wandelwärts

Inspirationen & Impulse aus 5 Jahren Pioneers of Change Summit

Friedensaktivistin *Scilla Elworthy*, Kulturphilosoph *Charles Eisenstein*, Mitbegründerin vom Ökodorf Tamera *Sabine Lichtenfels*, Jungkünstler *Simon Marian Hoffmann*, Scientists-for-Future-Mitinitiatorin *Maja Göpel*, Benediktinermönch *David Steindl-Rast* u. v. m.

www.tau-magazin.net • Sonderedition S01 – 03/2022 • 15 €

Artgerechtes Leben für Menschen

Vivian Dittmar wurde früh sensibilisiert für den Zustand der Welt, in dem die sogenannten armen Menschen innerlich viel reicher schienen als Menschen in Europa oder den USA. Sie verspürte den Wunsch eine neue Definition von Wohlstand in die Gesellschaft zu bringen. Etwas Neues, worauf wir uns ausrichten und freuen können. Etwas, das aufzeigt, was wirklich wichtig ist für ein gutes Leben. – Summit 2021

Foto: Axel Hebenstreit

Vivian Dittmar
wuchs auf drei Kontinenten und in unterschiedlichen sozialen Schichten auf. Dabei fiel ihr der Gegensatz zwischen innerem und äußerem Reichtum der Menschen auf. Sie ist Seminarleiterin für Persönlichkeitsentwicklung und Autorin mehrerer Bücher.

Mehr Infos:
www.vivianditmar.net

Be the Change – Stiftung für kulturellen Wandel
www.be-the-change.de

Online-Entladungsraum
www.vivianditmar.net/projekte/online-entladungsraum

Martin Kirchner: Du beschreibst in deinem neuen Buch „Echter Wohlstand“ inwiefern echter Wohlstand etwas anderes ist, als was gemeinhin in unserer Gesellschaft als Wohlstand verstanden wird. Du erzählst sehr persönlich über deine Geschichte, die dich dazu geführt hat, eine bestimmte Perspektive einzunehmen.

Vivian Dittmar: Ja, ich bin im Alter von vier Jahren mit meinen Eltern nach Bali gezogen und habe in einem kleinen 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 bewegt hat, ist, dass einerseits die Menschen materiell so viel weniger hatten, als wir es gewohnt sind, und andererseits eine Form von Wohlstand präsent war, die ich in Deutschland nie angetroffen habe. Dann habe ich noch das ganz 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. Ich wollte das kulturunabhängig beschreiben. Weil es geht ja nicht darum, dass wir alle anfangen zu leben wie die Balinesen, und auch überhaupt nicht darum, in der Zeit zurückzugehen. Es geht darum, dass wir uns erinnern, wie artgerechtes Leben für Menschen aussieht, und dass wir erkennen, dass das, wie wir jetzt leben, nicht artgerecht ist.

Was heißt das überhaupt: echter Wohlstand? Du hast fünf Dimensionen definiert.

Den echten Wohlstand in fünf Dimensionen zu beschreiben ist ein Versuch. Es ist mir wichtig vorwegzunehmen, dass die fünf einander bedingen und untrennbar miteinander verwoben sind. Zeitwohlstand, Beziehungswohlstand, Kreativitätswohlstand, spiritueller Wohlstand und ökologischer Wohlstand.

Beim Zeitwohlstand ist die erste Assoziation, dass man viel Zeit hat. Das ist aber nicht ganz zutreffend, weil wenn wir sehr viel Zeit haben, aber keine gelingenden Beziehungen und keinen Kreativitätswohlstand, dann wird die Zeit sehr schnell zur Last. Trotzdem ist es das Erste, was Menschen einfällt, weil wir in unserer Gesellschaft stark unter vermeintlichem Zeitmangel leiden, was meines Erachtens stark 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. Es führt jedoch zu einer großen Zeitarmut, weil wir verkennen, dass Zeit eben eine weitere Dimension, die vertikale Dimension hat. Das klingt ein wenig verwirrend, aber wir kennen das alle: In Momenten, in denen du ganz präsent bist und die lineare Zeit loslässt, verändert sich dein Zeiterleben. Ein Moment kann dir wie eine Ewigkeit oder drei Stunden können wie ein Moment erscheinen. Das ist diese zeitlose Qualität. Das ist der Zugang, der uns meiner Erfahrung nach am meisten ein Leben von Zeitwohlstand schenkt. Das macht Zeitwohlstand zu etwas sehr Paradoxem, weil er nicht durch Beschleunigung, sondern durch Entschleunigung entsteht.

Ich habe den Satz „Carpe diem“ früher so verstanden, dass ich meinen Tag wirklich nütze, was weiterbringe, im Sinne von Output maximieren. Dabei heißt „carpe“ nicht „nützen“, sondern sowas wie „pflücken“, und das hat einen anderen Geschmack. Seither sitze ich öfters mal da und schau nur.

Das Faszinierende ist, dass wir in der Gesellschaft sehr viel über Zeitmangel klagen, aber wir haben unglaublich viele Zeitvertreibe. Es zeigt, dass wir einen großen Unfrieden mit der Zeit haben. Wir sind nicht einverstanden mit ihrem Voranschreiten. Wir haben ständig das Gefühl, wir müssen sie beschleunigen oder verlangsamen. Ernst Friedrich Schumacher hat in seinem Klassiker „Rückkehr zum menschlichen Maß“ ein unglaublich spannendes Paradox beschrieben. Er stellt darin die These auf, dass die Zeit für Müßiggang in einer Gesellschaft umgekehrt proportional ist zur zeitsparenden Technologie, die diese Gesellschaft einsetzt. Das heißt: Je mehr zeitsparende Technologie, desto weniger Zeit für Müßiggang. Das ist natürlich erst mal eine völlig absurde These, das sagt er auch selbst. Er hat diese These aufgestellt nach ausgedehnten Reisen in Asien. Das deckt sich eins zu eins mit meiner Beobachtung. In Bali gab es damals nur einen Wasserhahn im Dorf und von dort wurde das Wasser in riesigen Plastikeimern geholt. An der Quelle war immer ein Gelächter und es dauerte natürlich, bis der Eimer voll war, und dann musste man warten und konnte ratschen.

> *Ein spannendes Paradox: Je mehr zeitsparende Technologie es gibt, desto weniger Zeit haben wir für Müßiggang.*

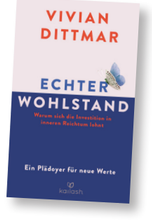
Dann half man einander, den schweren Eimer auf den Kopf zu heben, und ging nach Hause. Natürlich ist es wunderbar, fließendes Wasser zu Hause zu haben, aber wir haben so viel Miteinander verloren. Für mich war das so ein Klick: Weil wir zeitsparende Technologien haben, stopfen wir immer mehr in einen Tag rein. Meine Mutter hat mir erzählt, als sie Kind war, war Wäschewaschen eine tagesfüllende Aufgabe. Da traf man sich einmal die Woche in der Waschküche und die Frauen waren den ganzen Tag beschäftigt. Heute schmeiß ich meine Waschmaschine an, komme aber nicht auf die Idee, mich über einen freien Tag oder auch nur über zwei freie Stunden zu freuen. Diese ganzen Lücken, die wir früher hatten, wo wir warten mussten, bis der Eimer voll ist, bis die Wäsche bleicht – diese Zeiten haben wir nicht mehr. Für mich ist ein wichtiger Schritt, mir die wieder zurückzuholen und sie wieder schätzen zu lernen.

Sehr verwoben mit dem Zeitwohlstand ist der Kreativitätswohlstand …

Kreativitätswohlstand kann bedeuten, dass du dich künstlerisch ausdrückst. Über Jahrtausende war es ganz selbstverständlich, dass wir uns mit unseren Talenten gegenseitig unterhalten, Musik machen, schauspielern. Jetzt wird diese Unterhaltung einigen wenigen professionell zugeschrieben. Dadurch werden die Talente von Millionen von Menschen entwertet, weil wir nicht verstehen, dass das nicht das Gleiche ist. Es kann total schön sein, auf Spotify einen tollen Song zu hören. Das ist aber kein Ersatz dafür, dass ich selber Musik mache oder dass ich anderen Menschen, die mir nahestehen, zuhöre, wie sie Musik machen.

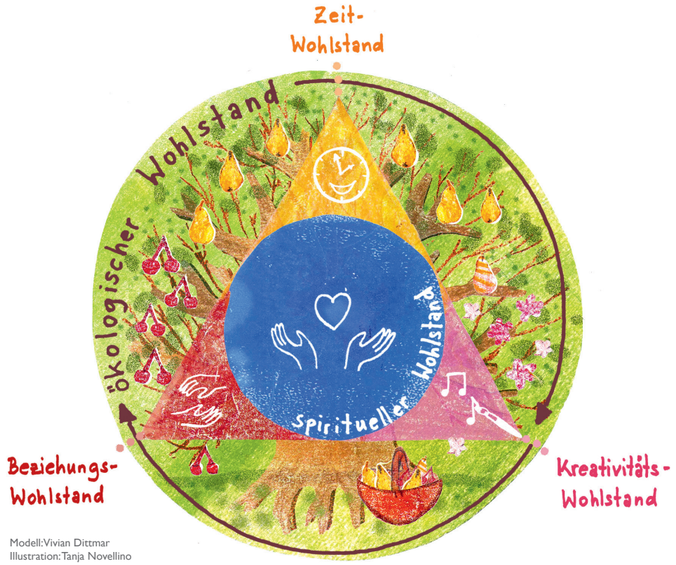
Eine weitere Dimension von Kreativitätswohlstand ist, dass ich wieder eine Wertschätzung entwickelt habe, selber mit den Händen Dinge zu tun. Mir wurde so bewusst, wie das durch die

Vivian Dittmar: Echter Wohlstand. Warum sich die Investition in inneren Reichtum lohnt. Goldmann-Kailash 2021.



Ökonomisierung von Zeit als unglaubliche Zeitverschwendung angesehen wird. Aber das geht auch wieder an der Sache vorbei. Wenn ich mir das Ding fertig kaufe, ist es kein Ersatz für den Prozess, wenn ich es mit meinen eigenen Händen mache. In traditionellen Kulturen war alles von Hand gefertigt und meistens von Menschen, mit denen man eine Beziehung hatte. Das gibt eine Form von Halt, eine Form von Wohlstand, die wir uns heute gar nicht mehr vorstellen können, weil es für uns normal ist, dass die Dinge, die wir haben, industriell gefertigt sind und bezugslos sind zu uns.

Das ist auch der Übergang zum Beziehungswohlstand.
Da wurden mir zwei Sachen bewusst in meinem Forschen. Die Frage: *„Wo kann ich nackt sein? Wo kann ich einfach sein, wie ich bin? Und nicht irgendwie spiritueller, politischer, gebildeter, witziger, irgendwas anders sein, als ich tatsächlich bin.“* Mich hat sehr erschüttert festzustellen, dass für eine wachsende Anzahl von Menschen die Antwort auf diese Frage lautet: *„Wenn ich alleine bin.“* Das hängt zusammen mit der zweiten Dimension von Beziehungswohlstand: *„Wer trägt mich und wen trage ich? Wo habe ich ein wirklich tragfähiges Beziehungsnetz?“* Auch das hat extrem nachgelassen. Ein Grund ist sicher unsere Fixierung auf Unabhängigkeit, die wir als ein großes Ideal in der Gesellschaft haben. Diese beiden Ausprägungen von



Modell: Vivian Dittmar
Illustration: Tanja Novellino

Beziehungswohlstand sind verknüpft. Beschäftigt hat mich bei meinen Reflexionen dazu mein Erleben als Kind auf Bali, wo ich gesehen habe, meine Freunde, alle, haben in Großfamilien gelebt. Bis zu 150 Personen haben in einem Gehöft gemeinsam gelebt, in sehr kleinen Räumen. Nie hat jemand alleine geschlafen, die haben immer zu mehreren geschlafen. Von dem Tag ihrer Geburt an bis sie sterben sind sie nie allein, nie. Und sie vermeiden es auch. Ich habe vor Jahren in Deutschland eine kleine Gemeinschaft gegründet. Die Frage, die mir am häufigsten gestellt wurde, war: *„Habt ihr genügend Rückzugsräume?“* Das war die größte Sorge: *„Was ist, wenn ich mich nicht zurückziehen kann?“* Das ist für viele Menschen in unserem Kulturkreis eine Horrorvorstellung. Ich vermute, es hat mit dieser Anstrengung zu tun, die es für uns bedeutet, mit anderen in Kontakt zu sein, wo wir bewusst oder unbewusst ständig meinen, besser sein zu müssen als wir sind. Das führt dazu, dass wir unter einem permanenten Stress sind, wenn wir mit

Menschen sind. Aber auch, wenn wir alleine sind, passiert ganz viel Stress, weil wir ja soziale Wesen sind.

Was können wir tun, um unseren Beziehungswohlstand reicher zu machen?
Kurz gesagt: *„Hosen runter“.* Was ich damit meine, ist: *„Lasst uns wieder Räume schaffen, wo wir nackt sein können.“* 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, so wie sie wirklich sind. Oder in der Praxis der bewussten Entladung, die ich stark propagiere. Da wenden sich Menschen ganz bewusst einander zu, nehmen sich Zeit und die Maske ab und zeigen, wie es ihnen gerade wirklich geht.

Stimmt, das erlebe ich in unseren Trainings bei Pioneers of Change oft, da sitzen Leute in Tränen und sagen: „Ich kann so sein, wie ich wirklich bin. Es ist so ungewohnt.“
Ja, da wird ein ganz tiefes Urbedürfnis gestillt.

Was bedeutet Spiritueller Wohlstand?
Spiritueller Wohlstand bedeutet für mich ein Bewusstsein um „die Verbundenheit von allem“ und damit auch um „die Heiligkeit von Leben und die Heiligkeit von jedem Moment und jeder Handlung“. Das ist etwas, was ich in Bali in meiner Kindheit ganz stark erlebt habe. Wo Spiritualität tatsächlich etwas ist, was jede Handlung durchdringt. Jede Handlung ist ein Gebet, eine Würdigung des Lebens. Die Frage *„Glaubst du an Gott oder nicht?“* ist dort eine völlig überflüssige, die nie irgendjemand gestellt hat, weil sie absurd erschien. Weil es offensichtlich war für Menschen, dass alles beseelt und durchdrungen ist von etwas, was wir als heilig bezeichnen könnten. Das habe ich an vielen Orten erlebt. In Deutschland vermisse ich das sehr stark und ich glaube, dass es den Menschen fehlt und krank macht. Ich denke, es ist so, weil sich ein unglaublich rationales, mechanistisches Weltbild durchgesetzt hat, wo das komplett verdrängt wurde.

Dieses „alles ist mit allem verbunden“ bringt uns zum ökologischen Wohlstand.
Der ökologische Wohlstand ist eine Fortsetzung vom Beziehungswohlstand, weil wir mit anderen Spezies beständig in Beziehung sind, wir sind uns dessen nur nicht bewusst. Der ökologische – wie die anderen Wohlstandsdimensionen – ist kein quantitativer sondern ein qualitativer Wohlstand, den wir kultivieren können. Im Moment sind unsere Beziehungen zu anderen Spezies krank, belastet und deshalb ausgeblendet. Das heißt, wir erleben uns abgetrennt. Ein Teil von unserem kulturellen Mythos ist, dass wir getrennt von der Natur leben. Das ist eine Illusion, weil tatsächlich sind wir eingebettet und alles, was wir sind, und alles, was wir empfangen, kommt aus den Ökosystemen, und alles, was wir weggeben, geht wieder in die Ökosysteme. Ich glaube, dass wir alle sehr leiden unter diesen belasteten, missbrauchten Beziehungen, weil das zu einer großen Haltlosigkeit führt, zu einem Verlust von Zugehörigkeit. Für mich bedeutet ökologischer Wohlstand, dass ich mich diesen Beziehungen wieder zuwende, um sie zu heilen. Das hat zum einen natürlich den Aspekt, dass ich mir Zeit in der Natur nehme und mich wieder als Teil der Natur erkenne. Genauso wichtig ist für mich dieses *„Okay, was empfange ich von der Erde? Was gebe ich an die Erde?“* Wir brauchen wieder diesen direkten Bezug von Verbundenheit, dass diese Erde, die mich trägt, mich auch nährt, wenn ich mich um sie kümmere.

Wie kann ich Schritte setzen, um mehr Wohlstand in mein Leben zu bringen?
Spannend scheint mir, sich zu fragen: *„Was passiert, wenn ich etwas weglasse? Wo macht das mein Leben reicher?“* Da gibt's viele Beispiele im Buch. Wie schaffe ich Raum für das, was wirklich wichtig ist? Und wirklich wichtig sind unsere Beziehungen, ist die Qualität der Zeit, ist die Verbindung mit den Mysterien des Lebens, sind das Ausleben meiner Talente und die Verbindung mit der Natur. PS

Vivian Dittmar: Das innere Navi – Wie du mit den fünf Disziplinen des Denkens Klarheit findest: Wie Intuition, Inspiration, Herzintelligenz und Absicht mit der Ratio zusammenspielen. Verlag VCS Dittmar 2019.