

Mitteilungen

Mitgliederzeitschrift der
Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland e.V.



A circular word cloud with a white background and a soft drop shadow. The words are arranged in a roughly circular pattern. The largest words are 'WAS' (orange), 'WIRKLICH' (orange), and 'ZÄHLT' (orange). Other words in blue include 'LIEBE', 'FRAUENHILFE', 'MUT', 'ZUSAMMENHALT', 'SOLIDARITÄT', 'FAMILIE', 'GLÜCK', 'FREUNDSCHAFT', 'MITEINANDER', 'LACHEN', 'TROST', 'VERSTÄNDNIS', 'GLAUBE', 'FAIRNESS', 'KREATIVITÄT', 'HOFFNUNG', 'MITGEFÜHL', 'VERTRAUEN', 'ZUVERSICHT', 'ZUHÖREN', 'BETEN', and 'ZUFRIEDENHEIT'.

LIEBE KREATIVITÄT
FRAUENHILFE
FAIRNESS MUT WAS HOFFNUNG MITGEFÜHL
ZUSAMMENHALT GLÜCK
WIRKLICH
MITEINANDER FREUNDSCHAFT
EHRlichkeit LACHEN ZÄHLT VERTRAUEN ZUVERSICHT ZUHÖREN BETEN
TROST VERSTÄNDNIS GLAUBE
SOLIDARITÄT
FAMILIE
ZUFRIEDENHEIT



Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland



Was macht unser Leben reich?

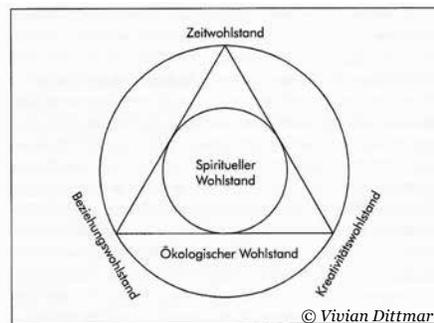
Vivian Dittmars Buch „Echter Wohlstand“ plädiert für einen Kurswechsel

Vor 50 Jahren - am 2. März 1972 - veröffentlichte der Club of Rome den Bericht „Die Grenzen des Wachstums“. Dieser erste umfassende, wissenschaftliche Bericht zur Zukunft der Erde warnte, dass es so nicht weitergehen könne und dass ein Richtungswechsel dringend notwendig sei. Seitdem wurde viel diskutiert, aber nur wenig verändert.

Vivian Dittmar lädt in ihrem 2021 erschienenen Buch „Echter Wohlstand. Warum sich die Investition in inneren Reichtum lohnt“ dazu ein, unseren Wohlstandsbegriff grundlegend zu hinterfragen. Die Autorin hat auf Bali, in Europa und in den USA gelebt. Sie erinnert sich an Menschen, die von innen heraus zu leuchten scheinen, die innerlich reich sind, aber nach unseren Maßstäben als arm gelten. Sie hat erlebt, was kultureller Reichtum bedeutet, aber auch materiellen Reichtum kennengelernt, der eine ausgeprägte innere Armut nur notdürftig verbergen konnte. Diese Erfahrungen lassen sie danach fragen: Wer ist eigentlich arm und wer ist reich? Was bedeutet echter Wohlstand? Was brauchen wir, um gut leben zu können? Was sind unsere wahren Bedürfnisse und was macht uns wirklich zufrieden und glücklich?

In unserer Gesellschaft definieren wir Wohlstand fast ausschließlich mate-

riell. Warum geht es aber vielen Menschen in unserer Gesellschaft nicht gut, obwohl wir materiell so gut versorgt sind wie keine Generation vor uns?



Konsum aktiviert zwar unser Belohnungssystem, aber echter Wohlstand muss sich auf vielen Ebenen entfalten. Vivian Dittmar benennt **fünf Dimensionen von Wohlstand**, die miteinander in Beziehung stehen und zu einem Leben führen, das in völlig neuer Weise reich ist: reich an Zeit, erfüllenden Beziehungen, Kreativität, Verbundenheit mit den Mysterien des Lebens und der unbändigen Schönheit der Natur. Sie zeigt, dass ein gutes Leben nicht im Widerspruch zu einem notwendigen ökosozialen Wandel der Gesellschaft steht, sondern im Gegenteil dadurch erst ermöglicht wird. Ein Weckruf für eine echte Wohlstandsgesellschaft und für das, was wirklich wichtig ist. Bei diesem Kurswechsel hin zu mehr Lebensqualität geht es nicht vorrangig um Verzicht, sondern um eine andere Form von Wohlstand.

• Zeitwohlstand

Das Empfinden, keine Zeit zu haben, ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet und ganz normal. Dabei ist Zeit kein Besitz, den man „hat“. 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. Das Erleben von Zeit erschließt sich aber nicht durch Beschleunigung, sondern durch Entschleunigung und bewusstes Innehalten. „Es sind diese Lücken, die ein direktes, bewusstes Erleben von Zeit ermöglichen.“

• Beziehungswohlstand

Die Stabilität naher Beziehungen hat bei uns kontinuierlich abgenommen, wir vereinzeln und vereinsamen immer mehr, mit verheerenden Folgen für unsere Gesundheit und den sozialen Zusammenhalt. Demgegenüber stehen die Beziehungen, die uns gut tun, die von gegenseitigem Respekt getragen sind, in denen wir Gemeinschaft und Zugehörigkeit erfahren und so sein dürfen, wie wir sind. Beziehungswohlstand entsteht nicht durch Quantität, sondern durch Qualität. Es geht darum, diesen stärkenden Verbindungen wieder mehr Raum zu geben.

• Kreativitätswohlstand

Wenn wir Tätigkeiten nachgehen, nur weil sie uns Freude machen, und das tun, was wir gerne tun wollen, können wir jenen magischen Zustand erleben, den die Glücksforschung als Flow bezeichnet. Dann vergessen wir alles andere um uns herum und können unsere Kreativität ausprobieren und leben.

• Spiritueller Wohlstand

Wer in dem Bewusstsein lebt, dass alles miteinander verbunden ist, erlebt eine Sinnhaftigkeit, die nicht in Worte zu fassen ist. Das gibt Menschen Halt auch in schwierigen Zeiten. Die einen praktizieren Yoga oder Achtsamkeit, andere pilgern, meditieren oder beten. Es geht um eine innere Verbindung mit dem großen Ganzen und darum, die Heiligkeit des Lebens zu feiern.

• Ökologischer Wohlstand

Globale Lieferketten sorgen dafür, dass wir kaum noch wissen, wo unsere Nahrungsmittel herkommen. Diese Beziehungslosigkeit hat katastrophale Auswirkungen auf die Ökosysteme. Wir brauchen auch hier einen Richtungswechsel, um die Schönheit der Natur zu würdigen und achtsam mit dem umzugehen, was uns geschenkt ist.

Christine Kucharski

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. Sie ist Mutter von zwei Söhnen und lebt mit ihrer Familie in Süddeutschland.

(www.viviandittmar.net)

Vivian Dittmar, Echter Wohlstand: Kailash Verlag | ISBN: 978-3424632149 | 20 €

