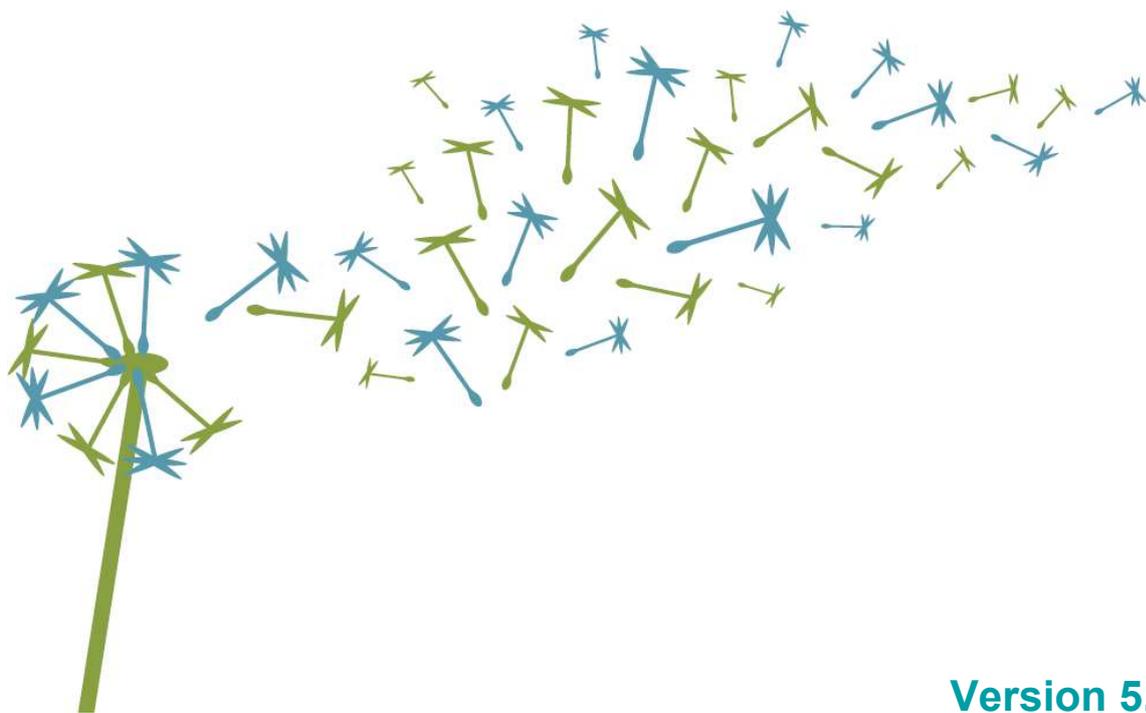


MEIN-GEMEINWOHL

LEITFADEN



**Gemeinwohlorientierung
für Privatpersonen**



Version 5.0, 2023
250805_Gemeinwohl-Leitfaden_5.0.pdf

Vorwort

Liebe Interessentin, lieber Interessent!

„In einer sinnvollen Gesellschaft würden die Menschen ihren eigenen Werten folgen, nicht Geld, Macht oder Konsum. Sie würden sich Zeit nehmen für das, was sie glücklich macht – für Beziehungen und lokale Gemeinschaften.“ (Christian Felber)

Wie solidarisch und nachhaltig leben wir derzeit? Wie wichtig sind uns z. B. Gerechtigkeit, Menschenwürde, Umwelt oder Mitbestimmung? Und was können wir selbst konkret zum „ganzheitlichen Wohlstand“ beitragen und um unseren Zusammenhalt zu stärken?

Die aktuellen Krisen sind Anlass genug, über unser Verhalten, aber auch die systemisch bedingten Ursachen nachzudenken. Das Wachstumsparadigma steht grundsätzlich im Widerspruch zur ökologischen Nachhaltigkeit und dem Suffizienzgedanken, sich an den wirklichen Bedürfnissen zu orientieren. Der Club of Rome hat schon vor 50 Jahren auf die Problematik „die Grenzen des Wachstums“ hingewiesen.

Wir beziehen uns mit der Idee der Gemeinwohl-Ökonomie auf demokratisch legitimierte Vereinbarungen im Sinne der UN Charta (z. B. Menschenrechte), auf Verfassungen und Grundgesetze unserer Länder (z. B. „Eigentum verpflichtet“ und „Wirtschaft dient dem Wohle aller“) und die Nachhaltigkeitsziele der UN Agenda 2030 (SDGs) zur Bewältigung der sozialen und ökologischen Krisen. Das Pariser Klimaschutzabkommen mit dem 1,5 Grad Ziel sei hier zusätzlich erwähnt.

Kurzum: Wir meinen es ernst und zeigen Alternativen und Lösungen auf!

Wir beklagen uns über Ungerechtigkeit und mangelnde Toleranz, haben eine hohe Erwartungshaltung, „jammern auf sehr hohem Niveau“ und fühlen uns gleichzeitig innerlich leer und ohnmächtig. Aber neben dem heutigen Trend zu immer mehr Egoismus können wir auch eine **Sehnsucht der Menschen nach einem besseren Miteinander**, nach einem **neuen WIR-Bewusstsein** erkennen. Wir sind Teil einer Gemeinschaft – egal ob regional oder global – und fähig, **gemeinsam zu gestalten und zu verändern**.

Wenn wir unsere Welt verändern wollen, wird uns irgendwann ganz klar, dass die **Veränderung** immer zuerst **in uns selbst** stattfinden muss. Wir beginnen, Meinungen, Vorurteile, Sichtweisen zu hinterfragen, formen neue Leitbilder, gelangen zu neuen Überzeugungen, setzen neue Prioritäten und lernen unsere wahren Bedürfnisse kennen. Ein Beispiel:

Mit Geld kannst du:

- ein Haus kaufen - aber kein Zuhause;
- eine Uhr - aber keine Zeit;
- ein Bett - aber keinen Schlaf;
- ein Buch - aber kein Wissen;
- einen Arzt, - aber keine Gesundheit;
- eine Position - aber keinen Respekt;
- Sex, - aber keine Liebe;
- Blut - aber kein Leben.

Das Redaktionsteam „Mein-Gemeinwohl“ hat das Handbuch „Ich und das Gemeinwohl“ der GWÖ-Region Steiermark aufgegriffen und nach bestem Wissen und Gewissen überarbeitet. Wir verstehen es als anregenden Leitfaden zur individuellen Bewusstseinsentwicklung und sehen die mögliche Transformation zu mehr Nachhaltigkeit auch in unserem Verhalten. Auf Basis der fünf Gemeinwohl-Säulen Menschenwürde, Solidarität, Ökologische Nachhaltigkeit, Soziale Gerechtigkeit und Demokratische Mitbestimmung beinhaltet es viele Impulsfragen und gibt dadurch Anregungen für ein bewussteres, am Gemeinwohl orientiertes Handeln.

Frei nach dem Motto **“Tu Du’s – wir miteinander!”**

Der MEIN-GEMEINWOHL LEITFADEN versteht sich als Impuls für eine Lern-, Entwicklungs- und Solidargemeinschaft und lebt von den Ideen vieler Menschen. Wir haben uns bemüht, die Worte für alle klar zu wählen, halten jedoch manche Begriffe trotzdem für „ergänzungsbedürftig“. Daher enthält dieser Leitfaden als Verständnishilfe einen Glossar-Anhang. Für Fragen, Wünsche, Anregungen und Verbesserungsvorschläge steht unser Redaktions-Team gerne zur Verfügung.

Anmerkung: Wir haben uns bemüht, im gesamten Leitfaden genderkonforme Formulierungen zu verwenden.

Die Gemeinwohl-Ökonomie macht Interessierten über das Selbststudium mit dem Leitfaden hinaus auch ein Bildungsangebot. Die Seminarreihe für Privatpersonen „Mein-Gemeinwohl“ umfasst beispielsweise fünf Abende, in dem Gleichgesinnte spielerisch an die Themen herangeführt werden und sich gegenseitig zu Veränderungen anspornen.

Wir wünschen viel Freude am Gemeinwohl!

Für das Redaktions-Team 2023:

Daniel Bogner-Haslbeck, Bastian Fuchsl, Thomas Henne, Wilhelm Gürtler, Rainer Reuß, Jochen Siebel und Therese Buchholz

Kontaktdaten

E-Mail: mein_gemeinwohl@econgood.org

Homepage: <https://germany.econgood.org/umsetzung/privatpersonen/>

Inhalt

Einleitung	5
Der Gemeinwohl-Lebenstempel	5
Die 5 Säulen des Gemeinwohls	7
SDGs und IDGs – Modelle und Ziele nachhaltiger Entwicklung	8
1. Menschenwürde	9
Impulsfragen	10
Ergänzungen zu den Impulsfragen	12
Anregungen zum Weiterdenken	13
2. Solidarität	16
Impulsfragen	16
Ergänzungen zu den Impulsfragen	18
Anregungen zum Weiterdenken	22
3. Ökologische Nachhaltigkeit	26
Einleitung	26
Impulsfragen	27
Ergänzungen zu den Impulsfragen	30
Anregungen zum Weiterdenken	31
4. Soziale Gerechtigkeit	36
Einleitung	36
Impulsfragen	37
Ergänzungen zu den Impulsfragen	39
Anregungen zum Weiterdenken	40
5. Demokratie und Mitbestimmung	43
Einleitung	43
Impulsfragen	44
Ergänzungen zu den Impulsfragen	46
Anregungen zum Weiterdenken	47
Was ich jetzt tun kann	51
Seminarreihe für Privatpersonen	54
„Mein-Gemeinwohl“	54
Schlusswort	55
Kontakt	55
Impressum	55
Anhang: Glossar	56

Einleitung

Der Gemeinwohl-Lebenstempel

“Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ), was ist das überhaupt?” lautet eine sehr häufig gestellte Frage, wenn wir mit Menschen verschiedenster Herkunft auf unser Engagement für die Gesellschaft zu sprechen kommen. „Von der Idee her nichts Neues“ antworten wir dann, „von der Praxis her jedoch eine Initiative, die gelebte Werte zum Wohle aller – einschließlich der Natur – auf wirtschaftlicher, politischer und gesellschaftlicher Ebene heute verwirklichen will.“

Unter dem Blickpunkt „Ich + das Gemeinwohl“ wurde als graphisches Symbol für die Zusammenfassung der Hauptmerkmale einer Gemeinwohl-Gesellschaft, deren Wirtschaftsform die Gemeinwohl-Ökonomie ist, der sogenannte „Gemeinwohl-Lebenstempel“ entwickelt.



Er macht deutlich, – für Einzelmenschen, aber auch für jede Art von Gemeinschaften, dass Werte und Werthaltungen im Leben der Menschen allgemeinen ethischen Richtlinien entsprechen müssen, damit ein sinnvolles, glückliches und „gutes Leben für alle“ Wirklichkeit werden kann. Eine solche grundlegend wertschätzende Einstellung betrifft dabei sowohl die eigene Person als auch das Verhalten zu Mitmenschen und gegenüber der Natur.

Die heute weltweit verbreiteten, schmerzhaften „Verzerrungen“ des Umgangs der Menschen miteinander und mit der Natur haben ihre Hauptwurzel im Grundgefühl der Angst und in der Unwissenheit. Angst bringt in den ungeborgenen heranwachsenden, abhängigen, ausgebeuteten, gedemütigten und entmutigten Menschen Eigenschaften hervor, welche sich als Gier, Geiz, Neid, Egoismus, Rücksichtslosigkeit und Hass äußern und damit jedes Miteinander belasten und zum (Konkurrenz-)Kampf machen.

Basis unserer optimistischen Einstellung, dass es einen lebhaften und konkret umsetzbaren Ausweg aus den bedrängenden Problemen der heutigen Zeit gibt, ist ein positives Menschenbild: Ein gesunder, nicht traumatisierter Mensch ist fähig zu gelingenden Beziehungen, zu Liebe, Vertrauen, Achtsamkeit, Mitgefühl, Rücksichtnahme, Wertschätzung, Toleranz, Großzügigkeit, Mut, Eigenermächtigung, Zusammenarbeit und Verantwortung, also zu moralischem Verhalten. Diese Eigenschaften sind Kennzeichen einer humanen „Gemeinwohl-Kultur“ und prägen eine gelingende Gemeinwohl-Gesellschaft mit einer florierenden Gemeinwohl-Ökonomie.

Mahatma Gandhis Ausspruch „**Sei du die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt**“, ermuntert jeden Menschen dazu, bei sich selbst sowie im Verhalten gegenüber der Gemeinschaft und Umwelt ernst zu machen mit gelebter Menschenwürde, Solidarität, ökologischer Nachhaltigkeit, sozialer Gerechtigkeit, demokratischer Mitbestimmung und Transparenz. Wenn wir diese Werte wieder entdecken, im täglichen Leben verwirklichen und einander darin bestärken und unterstützen, dies beständig zu tun, erfahren wir das, wonach sich alle Menschen sehnen: Sinn, Glück, Liebe, Frieden, Erfolg und Wohlergehen.

Das aktuelle Redaktionsteam sowie der Akteur*innenkreis „AK Bildung“ haben es sich zur Aufgabe gemacht, dies alles wieder ins Bewusstsein der Menschen zu bringen und – unter anderem – über den Gemeinwohl-Selbsttest und die Lehrgangsmodule mitzuhelfen, ein lebenswertes Miteinander in die Praxis umzusetzen, damit es für uns und die kommenden Generationen eine Zukunft auf dieser Erde geben kann. Fangen wir gemeinsam an. Jetzt!

„Tu Du’s – wir miteinander!“

Die 5 Säulen des Gemeinwohls

Das Gemeinwohl definiert sich über die fünf Werte Menschenwürde, Solidarität, ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und demokratische Mitbestimmung.

Diese „Säulen“ stimmen mit den verschiedenen Rollen, die wir im Alltag einnehmen ebenso überein, wie mit unseren Bedürfnissen und den verschiedenen Arten von Beziehungen. Sie führen zu einer Werte-, Schenk-, Suffizienz-, Tausch- und Teilhabegesellschaft:

Menschenwürde	Solidarität	Ökologische Nachhaltigkeit	Soziale Gerechtigkeit	Demokratische Mitbestimmung
in der Rolle als Mensch	in der Rolle als Freund*in	in der Rolle als Konsument*in	in der Rolle als Person	in der Rolle als Bürger*in, Mitglied
Bedürfnisse: Respekt, Achtung, Wertschätzung	Bedürfnisse: Anteilnahme, Empathie, Vertrauen	Bedürfnisse: Stabilität, Erhaltung der Lebensgrundlagen	Bedürfnisse: Harmonie, Frieden, Sicherheit	Bedürfnisse: Freiheit, Eigenverantwortung
Beziehung: Ich + andere Ichs (auf Augenhöhe)	Beziehung: Ich + Du (persönlich)	Beziehung: Ich + Natur + zukünftige Generationen	Beziehung: Ich + Wir (systemisch)	Beziehung: Ich + Strukturen (politisch)
als Teil einer Wertegesellschaft	als Teil einer Schenkgesellschaft	als Teil einer Suffizienzgesellschaft	als Teil einer Tausch- & Chancengesellschaft	als Teil einer Teilhabegesellschaft

In den folgenden Kapiteln bilden diese fünf Säulen die Basis für die Gemeinwohlorientierung und Beitragsmöglichkeiten jedes Menschen.

SDGs und IDGs – Modelle und Ziele nachhaltiger Entwicklung

Die Nachhaltigkeitsziele, die Sustainable Development Goals (SDGs) der UN Agenda 2030, sind im Jahr 2015 verabschiedet worden. Zwischen GWÖ und den SDGs gibt es eine Beziehung. So sagt Christian Felber: „dass die Gemeinwohl-Orientierung anhand der GWÖ-Matrix ein probates, vielleicht das im Moment geeignetste Instrument ist, die SDGs umzusetzen. Das kommt nicht von ungefähr, denn während die SDGs auf der Zielebene ansetzen, setzt die Gemeinwohl-Ökonomie bei den Grundwerten an.

Die 17 Ziele der SDGs adressieren die 3 Nachhaltigkeitsebenen: Soziales, Ökonomie und Ökologie. Dabei spielt für uns das Thema Konsum eine besondere Rolle. Das Wachstumsparadigma unseres Wirtschaftssystems und die Konsumorientierung sind entscheidende Treiber für die Krisen der heutigen Welt. Die Gemeinwohl-Ökonomie dagegen bietet Alternativen für ein suffizientes Konsumverhalten, welches sich an den wirklichen Bedürfnissen von Mensch und Umwelt orientiert. Mittlerweile werden die SDGs auch in Kombination mit den Inner Development Goals (IDGs) verknüpft und als Teil der Transformation unserer Gesellschaft und Wirtschaft gesehen. Dahinter steckt der Gedanke, dass die Veränderung durch unsere Haltung und unsere Werte kommt und dass wir Individuen dabei einen entscheidenden Anteil haben bzw. Impuls geben können.

Weiterführende Links:

- <https://www.2030agenda.de/de/publication/die-agenda-2030>
- <https://www.innerdevelopmentgoals.org/>

1. Menschenwürde

Menschenwürde ist – neben Ökologischer Nachhaltigkeit - das grundlegende Prinzip, auf dem die weiteren Säulen des Gemeinwohls (Solidarität, Soziale Gerechtigkeit, Demokratische Mitbestimmung und Transparenz) aufbauen. Menschenwürde beinhaltet, dass **alle Menschen** – unabhängig von ihren Unterscheidungsmerkmalen wie Herkunft, Geschlecht, Alter und Lebenssituation – **gleich viel wert** sind, und ihnen gleichermaßen **Achtung** und **Wertschätzung** zukommt.

Der Begriff Menschenwürde ist in unterschiedlichen Zusammenhängen gebräuchlich (Rechtsphilosophie, Religion, ...), jedoch in der umfassenden Verwendung, wie er hier verstanden wird, relativ neu.

- Menschenwürde bedeutet für uns, dass jedes menschliche Wesen an sich wertvoll, schützenswert und einmalig ist, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht und anderen Merkmalen
- Der Mensch und letztendlich **jedes Lebewesen** hat eine Existenzberechtigung, **verdient Wertschätzung, Respekt und Achtung**
- Das menschliche Individuum steht dabei über jeder Sache und Vermögenswerten. Der Mensch steht im Mittelpunkt
- Die **Menschenwürde** ist unabhängig von der Verwertbarkeit der menschlichen Arbeitskraft und „**unantastbar**“

Wir beziehen uns dabei auf die UN Charta und die Verfassungen bzw. Grundgesetze unserer Länder. Die Unverletzlichkeit der Menschenrechte ist Basis des „Guten Lebens“ für alle, überall zu allen Zeiten.

Demokratische Legitimation der Ziele (UN Charta 1948 / Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland 1949)

In 30 Artikeln sind von der UN die Grundlagen für eine weltweite Beachtung der Menschenrechte gelegt worden, die in die Grundgesetze der Mitgliedsstaaten der UN eingeflossen sind. Wir wollen die Gemeinwohlziele auf Basis dieser Grundrechte verstanden wissen und sehen diese dadurch demokratisch legitimiert. Das deutsche Grundgesetz hebt diese Menschenrechte hervor:

Artikel 1 GG

(1) Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

(2) Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt.

Link: <https://www.menschenrechtserklaerung.de/die-allgemeine-erklaerung-der-menschenrechte-3157/>

In der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte vom 10.12.1948, Artikel 1 heißt es:

„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren. Sie sind mit Vernunft begabt und sollen einander im Geist der Geschwisterlichkeit (ehemals Brüderlichkeit) begegnen“.

Menschenwürde ist ein Wert, der auch durch eine wertschätzende Kommunikation miteinander geachtet wird. Oftmals wird durch eine aggressive Kommunikation die Würde des anderen verletzt, noch bevor es zu körperlicher Gewalt kommt. Unser Alltag und unsere Sozialisierung ist leider nicht frei von dieser Art von Druck und Gewalt. Das Konzept der „gewaltfreien Kommunikation (GFK) von M. Rosenberg bietet eine Chance, achtsam mit seinen Mitmenschen umzugehen und die Wirkung der eigenen Sprache zu erkennen. Wir empfehlen die Auseinandersetzung mit diesem Ansatz, nicht weil es ein Richtig oder Falsch gibt, sondern weil es eine Chance bietet, gelingende Beziehungen über bewusste wertschätzende Kommunikation zu pflegen.

Unser Anliegen ist der **Wandel unserer Gesellschaft** von einer durch Herrschaft, Macht- ausübung und Ungleichheit gekennzeichneten Struktur, zu einer durch (uns allen innewohnenden) **Werte** bestimmten Gemeinschaft, die von **Achtsamkeit, Respekt**, gegenseitiger **Wertschätzung** und **Verantwortung** geprägt ist.

Dieser Wandel ist bereits im Gange und wird getragen von der zunehmenden Bewusstwerdung und Weiterentwicklung einzelner Menschen, die ihre Werte und Überzeugungen durch ihr tägliches Leben zum Ausdruck bringen und sich in Projekten und Gemeinschaften zusammenschließen. Beispiele dafür sind die Bemühungen um den Ausstieg aus den fossilen Brennstoffen oder die Fridays für Future Gruppierungen.

In der Beschäftigung mit dem Wert „Menschenwürde“ blicken wir auf uns selbst als Mensch mit unseren Bedürfnissen, auf die Beziehungen mit unseren Mitmenschen und sehen uns als Teil der Werte-Gesellschaft.

Impulsfragen

(bezogen auf die letzten zwölf Monate, vgl. Gemeinwohl-Selbsttest)

Selbsttest-Fragen Impulsfragen

**1. Ich selbst:
Ich nehme
mich selbst als
einzigartiges
menschliches
Wesen wahr
und achte
mich.**

- Mag ich mich selbst? Wie ist es, wenn ich mich im Spiegel sehe? Was geht in mir vor, was empfinde ich, wenn ich mir dann in die Augen schaue und sage: „Ich mag dich, so wie du bist!“?
- Wie ernst nehme ich mich selbst, meine Gefühle, Gedanken, Wünsche und Visionen?
- Arbeite ich an der Umsetzung meiner Visionen, auch wenn es erst kleine Schritte sind?
- Nütze ich die Freiheit der Wahl?

- Wie viel Zeit verbringe ich mit dem, was ich wirklich will, was mir Freude macht?
- Erlaube ich mir, zu träumen, nichts zu tun, meinen Bedürfnissen und Wünschen zu folgen?
- Wie gut Sorge ich für mich? Liebe, pflege und umsorge ich meinen Körper? Achte ich auf die Balance zwischen Träumen, Planen, Arbeiten und Feiern?
- Wie gehe ich mit meinem Körper um? Haben meine körperlichen Bedürfnisse Vorrang? Achte ich auf die Signale und Impulse meines Körpers?

2. Die Anderen: Ich nehme andere Menschen in ihrer Einzigartigkeit wahr und achte sie.

- Nehme ich andere Menschen wirklich wahr? Wie gehe ich mit Andersartigkeit (Aussehen, Kleidung, Sprache, Verhalten, Ansichten etc.) um?
- Beurteile und verurteile ich andere Menschen?
- Kann ich andere Menschen (Familienmitglieder, Partner*in, Freund*innen, Kolleg*innen) so sein lassen, wie sie sind, oder versuche ich, sie zu ändern?

3. Beziehungen: Ich gestalte meine Beziehungen bewusst, auch die Beziehung zu mir selbst.

- Bin ich gerne mit mir selbst zusammen? Bin ich freundlich zu mir selbst? Kann ich gut alleine sein?
 - Wie viel Zeit verbringe ich mit mir selbst?
 - Wie rede ich mit mir selbst?
 - Höre ich mir selbst zu?
 - Bin ich gerne mit anderen Menschen zusammen? Achte ich auf eine grundsätzlich positive, freundliche und tolerante Haltung Anderen gegenüber?
 - Begegne ich anderen Menschen auf Augenhöhe?
 - Bemühe ich mich, im beruflichen Umfeld Konkurrenz zu vermeiden und Kooperation zu pflegen?
 - Bin ich verlässlich und vertrauenswürdig?
 - Pflege ich tiefgehende Beziehungen und Freundschaften? Wie viele gute Freunde und Freundinnen habe ich? Was bedeutet Freundschaft für mich?
 - Habe ich neue Freunde und Freundinnen gewonnen? Kann ich meinem/meiner Partner*in und meinen Freund*innen ihre Freiheit lassen?
 - Kann ich Geduld zeigen und auf den rechten Zeitpunkt für ein Treffen, ein Gespräch warten?
-

4. Kommunikation:
Ich kommuniziere im täglichen Leben bewusst mit anderen Menschen (Familienmitglieder, Freund*innen, Kolleg*innen, Kassierer*in ...).

- Bemühe ich mich um authentische, gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation (Spiegeln, Feedback)?
- Pflege ich das dialogische Gespräch (Gedankendisziplin, Fragen, Danken)?
- Kann ich in Konflikten das Gemeinsame / den Nutzen betonen und trotzdem meinen Standpunkt vertreten?
- Achte ich auf meine Sprache?
- Höre ich Anderen wirklich (aktiv) zu?
- Kann ich meine Gefühle zum Ausdruck bringen (Bspw. Humor, Lächeln, Zwiegespräch)?
- Wie gehe ich mit (häufig unerwünschten) Gefühlen wie Wut, Zorn, Angst, Neid etc. um?

5. Engagement:
Ich setze mich für die Achtung der Menschenwürde in gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Institutionen ein.

- Engagiere ich mich in zivilgesellschaftlichen Organisationen, die sich für die Wahrung der Menschenwürde einsetzen?
- Nehme ich prinzipiell keine Dienstleistungen in Anspruch, die die Menschenwürde verletzen (z. B. Kinderarbeit, Prostitution)?
- Achte ich bei meinen Einkäufen darauf, ob die Produkte unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt und vertrieben wurden?
- Achte ich auch bei Dienstleistungen auf faire und ethische Arbeitsbedingungen?

Ergänzungen zu den Impulsfragen

Der Wandel erfolgt von innen nach außen, vom Umgang mit und der Beziehung zu mir selbst, zum Umgang mit und zur Beziehung zu anderen Menschen und der gesamten Natur.

Wie ich mit mir selbst umgehe, so gehe ich auch mit Anderen um. Ein glückliches, erfülltes Leben entsteht durch das Erkennen und Umsetzen der eigenen wahren Bedürfnisse und Wünsche und ist daher nicht vom Ausmaß des materiellen Besitzes abhängig.

Die Wahrung der Menschenwürde ist ein Menschenrecht und eine grundlegende Voraussetzung für ein glückliches Leben.

Glückliche Menschen missgönnen nicht, zerstören nicht, halten nichts kleinlich und egozentrisch fest. Sie streben nach Einklang mit sich selbst, mit den Anderen, mit der Natur und gestalten ihr Leben entsprechend.

Selbstachtung, Wertschätzung, Kreativität und Verwirklichung der eigenen Ziele, Träume und Visionen sind wesentliche Elemente eines geglückten Lebens, ebenso wie harmonische Beziehungen (auch zur Natur) und das Erleben von solidarischer Gemeinschaft.

„Die Würde des Menschen ist unantastbar und seine Würde als Mensch kann man nur selbst verletzen“ (aus Gerald Hüther – Buch „Würde“).

DIMENSION: Ich kann mich nur in dem Maße würdevoll zu Anderen / im Außen (in der Natur und zu anderen Menschen) verhalten, wie ich mich zur mir selbst / im Innen (Körper, Geist und Seele) würdevoll verhalte. Wenn ich zu mir selbst würdelos bin, kann ich gar nicht zu Anderen würdevoll sein: „Was Du nicht willst das man Dir tu, das füg auch keinen Andern zu“ und „Wie wir in den Wald hineinrufen, so kommt es zurück“. Darüber hinaus kann ich mir in der Interaktion mit anderen Menschen deren Bedürfnisse bewusst machen. Jeder Mensch ist anders. Konkret heißt dies, dass nicht jeder Mensch so behandelt werden möchte, wie ich gerne behandelt werden möchte. Die goldene Regel „Behandle andere so, wie du behandelt werden möchtest!“ sollte hinterfragt werden und durch die Platin-Regel „Behandle andere so, wie sie behandelt werden möchten!“ ersetzt werden. Dies kann nur passieren, wenn beide Seiten sowohl sich selbst wie auch das jeweilige Gegenüber reflektieren und sich bewusst ausdrücken.

Die wichtigsten Erfahrungen mit dem eigenen „WÜRDE-EMPFINDEN“ machen wir mit unserem eigenen Wachstum sowie mit anderen Menschen durch engste Verbundenheit und dem Umgang, wie sehr wir füreinander einstehen. Uns darin zu üben, einander in Würde zu begegnen, ist eine Chance zur eigenen Entwicklung. Dabei sind manche Erfahrungen hilfreich und wertvoll, andere sind schmerzhaft und belastend. Denn ich mache mich verletzlich durch meine Offenheit und Bereitschaft zu vertrauen und zu lieben.

Vorübergehend, also auch kurzfristig, kann es eine sinnvolle Strategie sein, dem EGO-STREBEN nachzugeben und sich würdelos zu verhalten. Langfristig aber werden die Probleme so nicht gelöst, wachsen weiter und es bleibt uns nichts anderes übrig, als unsere Aktivitäten künftig an solchen Vorstellungen zu orientieren, die das Leben und das Zusammenleben nachhaltig erfreulicher machen.

Deshalb können wir – wenn wir uns unserer eigenen Würde bewusst geworden sind – nicht länger so weiterleben wie bisher. Vielleicht werden wir sonderbar und passen nicht so recht in unsere materielle Welt. Andere Personen spüren das, auf sie wirken solche Menschen tiefgreifend verändert. Wir verhalten uns achtsamer, zugewandter, liebevoller, wir ruhen in uns selbst und strahlen diese Ruhe auch auf andere aus. Das Bewusstwerden der eigenen Würde ist der entscheidende Schritt in die FREIHEIT.

Anregungen zum Weiterdenken

„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“
(Mahatma Gandhi)

Wenn wir in die vergangenen Jahrhunderte zurückblicken, sehen wir in den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturen wenig, dass sich mit der Menschenwürde, ja gar mit der Würde aller Wesen vereinbaren ließe.

Das Leben war geprägt von der Herrschaft einiger Weniger über alle Anderen – in unterschiedlichen Formen, verbunden mit Missachtung, Verdinglichung und rücksichtsloser Ausbeutung der Menschen und der Natur, deren Teil wir sind.

Obwohl diese Strukturen nach wie vor vorhanden und wirkmächtig sind, hat ein immer schneller fortschreitender Wandel eingesetzt, der auf ein gutes Leben für alle hoffen lässt.

Die Ursache dieses Wandels liegt in der Weiterentwicklung und Erweiterung des menschlichen Bewusstseins vom ICH zum WIR – in der Erkenntnis, dass wir, obwohl individuelle Einzelwesen, doch Teil eines größeren Ganzen sind, das alle Lebensformen mit einschließt.

Wir sind soziale Wesen, das heißt, wir brauchen die Anderen, um uns entfalten und weiterentwickeln zu können – die Anderen sind unsere Schwestern und Brüder, ob Mensch, Tier oder Pflanze.

Gerade diese Entwicklung unserer Beziehungsfähigkeit, die Entdeckung und Kultivierung unserer Gefühle macht uns menschlich, lässt uns unser Menschsein in Anmut und Würde gestalten und trägt zu unserem Lebensglück bei.

Dazu kommt die Entdeckung und Entwicklung unseres freien Willens, der verborgenen Kraft in uns, die die Entfaltung unseres schöpferischen Potentials und unserer Kreativität ermöglicht.

All dies erfordert völlig andere gesellschaftliche und wirtschaftliche Strukturen – eine Kultur, in der wir einander auf Augenhöhe begegnen und jeder und jede in ihrem und seinem Sein, in seiner/ihrer Einzigartigkeit wertgeschätzt wird und ermutigt wird, einen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten.

Wir alle haben Geschenke füreinander, ja jede und jeder von uns ist selbst ein Geschenk – allein diese Sichtweise verändert schon die Welt. Wir können miteinander eine Kultur erschaffen, die dem Leben und seiner Entfaltung dient – wir können eine Gemeinwohl-Kultur leben.

Was können wir, was kann jede und jeder von uns beitragen, um der Menschenwürde und der Würde aller Wesen mehr Beachtung zu schenken?

Welche Rolle spielt dabei die Wirtschaft und die damit verbundene Arbeitswelt?

Wie können wir Möglichkeiten schaffen, um in Freiheit und mit Freude tätig zu sein?

„Jeder Mensch ist dazu bestimmt zu leuchten: Blicke zurück und sage danke, blicke nach vorne und sage ja!“

An dieser Stelle sei der „Sklav*innen-Fußabdruck-Rechner“ (Slavery Footprint) erwähnt. Mit diesem lässt sich berechnen, wie viel Sklav*innen weltweit in Abhängigkeit des persönlichen Lebensstils für einen selbst arbeiten: <https://slaveryfootprint.org/>

Die folgenden Themen können einen Orientierungsrahmen bieten, um sich mit weiteren Facetten von Menschenwürde und Grundrechten zu beschäftigen:

MENSCHENWÜRDE UND GRUNDRECHTE

A FREIHEIT

- 1 Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit
- 2 Rede-/ Meinungs-/ Pressefreiheit
- 3 Recht auf Eigentum und Erbrecht
- 4 Gerichtlicher Rechtsschutz und Unschuldsvermutung

B GLEICHHEIT (Gleichwertigkeit)

- 1 Gleichheits-Recht auf Nahrung, Arbeit und gerechten Lohn
- 2 Gleichheits-Recht auf Bildung und kulturelle Teilhabe
- 3 Diskriminierungsverbot (Geschlecht, Glauben, Minderheiten...)

C VERBUNDENHEIT (Brüderlichkeit)

- 1 Humanitäre – (Lebensmittel, Medikamente...) und Entwicklungshilfe
- 2 Erhaltung von Umwelt-Ressourcen
- 3 Verbot von Angriffskriegen und Waffenhandel

2. Solidarität

Unter **Solidarität** kann die Fähigkeit verstanden werden, Andere anzunehmen und Mitgefühl für sie zu empfinden sowie der Entschluss, danach zu handeln. Es steht das „**GEBEN**“ – mit dem Wissen um unsere Zusammengehörigkeit – im Vordergrund.

- Solidarität drückt sich in **Empathie**, Wertschätzung und **Mitgefühl** mit anderen aus
- Es gilt einzustehen für die Mitmenschen, Verantwortung zu teilen **und Niemanden zurückzulassen**
- Solidarität bedeutet auch erwartungsloses Geben und Helfen, da wo Hilfe benötigt wird und Gemeinschaft zählt

Was verstehst du unter Solidarität?

Zusammenarbeit motiviert Menschen stärker als Konkurrenz. Die stärkste Motivation entsteht durch **Wertschätzung** sowie **gelingende Beziehungen** und schafft eine Basis des **Vertrauens**. Demgegenüber steht egoistisches Verhalten aus Angst und Mangeldenken.

Wir brauchen einander: Ich bin für mich selbst, aber auch für andere „**mit-verantwortlich**“. Mit dem Wahrnehmen der Verbundenheit aller und der daraus resultierenden Kooperation entfalten wir unsere Potentiale besser und erfahren im Alltag neue Möglichkeiten und mehr Chancen als in einer durch Konkurrenz bestimmten Ellbogengesellschaft.

Jede/r kann gesellschaftliche Verantwortung wahrnehmen und im Rahmen ihrer/seiner Möglichkeiten einen Beitrag zur Solidarität leisten. Dadurch können die Fähigkeiten einer Gesellschaft als Ganzes sowie die individuellen Chancen bzw. Entwicklungsmöglichkeiten innerhalb der Gesellschaft gesteigert werden. Dies kann über Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts, Steigerung der Chancen Benachteiligter und Schaffung von Gemeingütern erfolgen. Außerdem fördern wir dadurch die Resilienz, die Widerstandskraft in Krisen.

In der Beschäftigung mit dem Wert „Solidarität“ blicken wir auf uns selbst als Freund*in und Partner*in mit Empathie für unsere Mitmenschen und sehen uns als Teil der Schenk-Gesellschaft.

Impulsfragen

(bezogen auf die letzten zwölf Monate, vgl. Gemeinwohl-Selbsttest)

Selbsttest-Fragen	Impulsfragen
1. Erwartungslosigkeit: Ich spende / gebe / helfe / bringe mich ein, ohne konkrete Gegenleistungen an mich zu erwarten.	<ul style="list-style-type: none">■ Kann ich erwartungslos geben?■ Wie kann ich erwartungslos geben und annehmen, ohne aufzurechnen?■ Ist „ganzheitlicher Wohlstand“ erstrebenswerter als materieller Reichtum?

2. Großzügigkeit:

Ich schenke Zeit / Wissen / Geld / Güter und denke dabei an die Bedürfnisse Anderer.

- Wie gut ist meine Wahrnehmung für Bedürfnisse (meine und die der anderen)?
- Bin ich bereit, Hilfe oder Unterstützung zu leisten (z. B. Nachbarschaft, Kollegium, Familie, Freunde, unterwegs, auf der Straße, globale Gemeinschaft etc.)?
- Wann / wie / wo schenke ich Zeit (z. B. für ein Gespräch, für eine persönliche Hilfe für ein Ehrenamt)?
- Wann / wie / wo schenke ich Wissen?
- Wann / wie / wo schenke ich Geld oder Güter?
- Welche Resonanz erfahre ich durch meine Großzügigkeit?

3. Dankbarkeit:

Ich nehme Zeit / Wissen / Geld / Güter als Geschenk dankbar an.

- Wofür bin ich dankbar?
- Wie habe ich meine Dankbarkeit zum Ausdruck gebracht?
- Wie fühlt es sich für mich an, Unterstützung/Hilfe anzunehmen?
- Wie ehrlich gehe ich mit für mich „unpassenden Geschenken“ (materielle Güter, ungewollte Hilfestellung, ungefragtes Feedback etc.) um?
- Wie mache ich mir bewusst, wofür ich dankbar bin? Nutze ich Werkzeuge, um meine Dankbarkeit sichtbar werden zu lassen (z. B. Dankbarkeits-Tagebuch, Gesprächsritual mit Kindern etc.)?

4. Mut:

Ich bringe Mut auf zu Zivilcourage und freier Meinungsäußerung).

- Was bedeutet Mut für mich?
- Wofür nutze ich Mut?
- Wo schaffe ich Zuversicht und ermutige Andere?
- Wo traue ich mich, Dinge in Frage zu stellen (Gewohnheiten, Glaubenssätze, Muster, Systeme)?
- Wie offen zeige ich mich mit meiner Haltung, auch bei abweichender Meinung?
- Wie schaffe ich Räume für freie Meinungsäußerung?
- Wo habe ich Zivilcourage bewiesen?

- Wie groß denke ich? Lasse ich meiner Kreativität freien Raum für das scheinbar Unmögliche (Visionen, Utopien)?

5. Wirksamkeit: Ich widme meine persönlichen Potenziale dem Gemeinwohl – leiste meinen Beitrag.

- Was sind meine persönlichen Stärken und Talente? Was fällt mir leicht? Wie bringe ich mein Potenzial zur Entfaltung?
- Hole ich mir Feedback, um festzustellen, ob mein Handeln hilfreich war?
- Erzeugt mein Verhalten Resonanz und inspiriert Andere zu Solidarität?
- Welche nachhaltigen Veränderungen stoße ich durch meine Solidarität an?
- Welche Resonanz erhalte ich für meinen solidarischen Einsatz?

Ergänzungen zu den Impulsfragen

(bezogen auf die letzten zwölf Monate, vgl. Gemeinwohl-Selbsttest)

Impuls- Nr.	frage	Beschreibung
1	Erwartungslosigkeit	Mit dem Mindset der Tauschwirtschaft können Erwartungen zu Enttäuschungen führen. In der Haltung der bedingungslosen Liebe ist absichtsloses, großzügiges, freudvolles Geben und Helfen bereichernd und heilsam. Wir sind Teil der Weltengemeinschaft, insofern ist alles, was in diese Gemeinschaft gegeben wird auch etwas, das den gebenden Personen zugutekommt.

2 Großzügigkeit

Wahrnehmung von Bedürfnissen

Oft neigen wir im Alltag dazu, reflexartig zu reagieren und in gewohnte Verhaltensmuster zu fallen. In einer Haltung der Achtsamkeit (Aktives Zuhören, Hinsehen, Einfühlen) können wir erkennen, welche Bedürfnisse aktuell bei uns und bei unserem Gegenüber wirklich vorhanden sind.

Unterstützung

SPENDEN (auch. zinslose Kredite) sind für viele Aktivitäten (vor allem im Sozialbereich) wichtig. Die Wichtigkeit des Geld-Gebens ist aufgrund der globalen Ungerechtigkeiten ein wichtiges Mittel der Unterstützung.

Auch beim Spenden gibt es viele mögliche Erwartungshaltungen (z. B. gutes Gewissen, persönlicher Beitrag, Steuerrückerstattung etc.). Es ist hilfreich, sich diese Erwartungshaltungen bewusst zu machen in Bezug auf getätigte oder potenzielle Spenden.

TEILEN, GEBEN, SCHENKEN kann auf 3 Ebenen erfolgen:

a.) auf materieller Ebene durch **Geld, Güter** oder **Dienstleistungen (Zeit)**

b.) auf mentaler Ebene durch Weitergabe von **Wissen**, Erfahrungen, Informationen

c.) auf emotionaler Ebene durch **den Austausch sozialer Kompetenzen** wie Empathie, Anerkennung, Wertschätzung, Kooperation usw.

Ergänzend dazu ist auch das **TAUSCHEN** eine Möglichkeit der gegenseitigen Unterstützung.

Nachbarschaftshilfe ist eine besondere Form der Solidarität und kann vor Ort und im unmittelbaren Umfeld seine Wirkung auf das Gemeinwohl entfalten und den Zusammenhalt stärken.

Was ist „genügend“ ZEIT?

Grundsätzlich stehen jedem Menschen täglich 24 Stunden zur Verfügung. Es ist unsere Entscheidung, welche Prioritäten wir hierbei setzen. Wir haben mehr Möglichkeiten als wir denken, um uns Freiräume zu schaffen. Hier hilft Kreativität, Mut und Entschlossenheit.

3 Dankbarkeit

Auch die Kunst des ehrlichen **Annehmen-Könnens** ist ein wichtiges Zeichen gelebter Solidarität. Dankbarkeit wirkt in zwei Richtungen: Sie erzeugt ein Gefühl der „Freude am Schenken“ bei der gebenden Person sowie Bereicherung und Wertschätzung für die annehmende Person. Dankbar sein ist ein aktiver Prozess, für den wir uns entscheiden können und der zu unserem Glück beiträgt.

4 Mut

Mut ist eine Kompetenz, mit Gefahren, Ungerechtigkeiten und Widersprüchen umzugehen. Um mutig zu sein, sollten wir uns unserer eigenen Fähigkeiten bewusst sein und etwas wagen, ohne uns von den Reaktionen unserer Mitwelt einschränken zu lassen.

Mutige Taten schaffen ein Klima für andere, auch mutig zu sein.

Genauso erfordert es Mut, sich selbst zu hinterfragen. De-Mut.

Ebenso gehört Mut dazu, Raum für freie Meinungsäußerung zu schaffen. Orte mit ermutigender Atmosphäre sollen dazu herausfordern, andere Meinungen auszusprechen und auf Augenhöhe anzunehmen, um gemeinsam zu wachsen und den Horizont zu erweitern.

Was ist ZIVILCOURAGE und freie MEINUNGSÄUSSERUNG?

Unsere Lebensgestaltung ist immer wieder bedroht oder beeinträchtigt durch Gefahren und Ungerechtigkeiten. Als Mitbürger*innen sind wir dann aufgerufen in Eigenverantwortung Beistand zu leisten. - „Intelligente“ Zivilcourage bezeichnet das freiwillige Engagement / Helfen, bei dem Regeln für die eigene Sicherheit beachtet werden. Zur Zivilcourage gehören u. a. Unfallhilfe und Unrechtshilfe (für Schwache, Frauen, Kinder, Migrant*innen, BIPoC, LGBTQ+, Randgruppen und Minderheiten aller Art).

**5 Wirk-
samkeit**

Wie wirkt sich SOLIDARISCHES VERHALTEN aus?

Wenn wir selbstreflektiert unser Handeln beobachten, können wir erkennen, welches Handeln uns **Energie** gibt. Lass uns herausfinden, was wir gerne tun und gut machen. Sind wir uns dessen bewusst, fällt es uns leicht, andere mit Freude an unserer Energie teilhaben zu lassen. Somit gelangen wir in eine **Situation des Überflusses** (Zeit, Geld, Fähigkeiten, materielle Dinge etc.).

Fehlende Solidarität entsteht häufig durch einen gefühlten Mangel. Um Unterstützung nicht anderen „überzustülpen“ ist **Achtsamkeit** erforderlich.

Wir gehen mit unserem Gegenüber in belebende Verbindung, indem wir fragen und zuhören.

Solidarisches Handeln wirkt ansteckend auf das Umfeld, trägt die Gemeinschaft und ist ein guter Beitrag zur inneren Balance und Freude.

Wache Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse des anderen ist die Basis für spürbare Veränderungen (in) unserer Gesellschaft.

Beispiele:

- Ich verschenke frisches Obst aus meinem Garten an einen Nachbarn und daraufhin verteilt dieser Nachbar selbst Gemüse aus seinem Garten an Nachbarn.
- Ich stehe jemandem bei Meinungsverschiedenheiten zur Seite. Daraufhin finden auch andere Mut zur eigenen Meinungsäußerung.
- Jemand hält an, um mir bei meiner Autopanne das Warnschild aufzustellen, und ich fühle mich dadurch ermutigt, dies beim nächsten Mal auch zu tun.

Abschließende Feedbackfragen und Rückmeldungen können solidarisches Handeln abrunden. Sowohl Bestätigungen als auch Irritationen können dazu beitragen, zukünftige Situationen besser einzuschätzen und das eigene Verhalten weiterzuentwickeln.

Anregungen zum Weiterdenken

Was ist WOHLSTAND?

Wie steht Wohlstand im Zusammenhang mit dem „Guten Leben für Alle“?

Wie definiere ich Wohlstand (privaten, gesellschaftlichen, ökologischen, ...)?

Welche Elemente beinhaltet ganzheitlicher Wohlstand für mich?

Ist GANZHEITLICHER WOHLSTAND erstrebenswerter als „materieller Reichtum“?

Jeder Mensch hat das Bedürfnis und die Sehnsucht „ein gutes Leben“ in Fülle und Wohlergehen führen zu können. Ganzheitlicher Wohlstand meint die umfassende **Zufriedenheit** im **Gemeinwohl-Bewusstsein** für Geist, Seele und Materie. Bei Entscheidungen und in Beziehungen geht es dabei um unsere **Wertvorstellungen**, Ziele und Prioritäten, aber auch um unser ganzheitlich rücksichtsvolles Verhalten und ein liebevolles Miteinander.

Konrad Lorenz, ein österreichischer Biologe und Nobelpreisträger, sagte: „Man muss sich fragen, was der heutigen Menschheit größeren Schaden an ihrer Seele zufügt: Die verblendende Geldgier oder die zermürbende Hast.“

Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun: Materielle **Genügsamkeit** hilft uns, Stress, Geiz, Neid, Gier, Frust und Angst leichter loszulassen – im Erkennen „Ich habe genug (Nahrung, Güter, Kontakte, Erfolg, Naturerleben usw.).“ Der Nährboden für Zufriedenheit und ganzheitliche Fülle, für Harmonie, Gesundheit und Glück wird wesentlich geschaffen durch **Achtsamkeit** im Denken, Reden und Tun sowie durch den Erwerb von Wissen und Fertigkeiten in den Bereichen der emotionalen und sozialen Kompetenz (z. B. Ausrichtung auf unsere Werte, Einfühlungsvermögen, wertschätzende Kommunikation). – Diese Voraussetzungen für ganzheitlichen Wohlstand gelten nicht nur für uns heute, sondern vorbildhaft auch für die nächste/n Generation/en!

Kommunikationsmodelle

Es existiert eine Vielfalt von Kommunikationsmodellen, anhand derer wir uns üben können, achtsam mit unseren Mitmenschen zu kommunizieren. Dazu gehören unter anderem die gewaltfreie Kommunikation, der konstruktive Dialog, Kreisgespräche (z. B. Council) und aktives Zuhören. Diese Modelle können dazu beitragen, unser Bewusstsein zu schärfen für unser Kommunikationsverhalten, die Reaktionen oder Nicht-Reaktionen anderer und das gegenseitige Verständnis.

Was sind GEMEINGÜTER?

Als Bestandteil des Gemeinwesens werden Güter (**Gemeingüter**) verstanden, die allen Mitgliedern einer Gemeinschaft zur freien Nutzung zur Verfügung stehen (d. h. frei von privaten Nutzungs- oder Besitzrechten). Eine spezielle Form stellen **öffentliche Güter** dar, bei denen keine Rivalität bezüglich der Nutzung besteht, d. h. die von mehreren Mitgliedern, ohne gegenseitige Behinderung, gleichzeitig verwendet werden können. Darunter fällt z. B. auch die sogenannte „Wissensallmende“, die das gesamte frei verfügbare Wissen einer Gesellschaft umfasst. Gemeinsam und frei nutzbare Ressourcen, die unter einer kollektiven Nutzungsvereinbarung (**Commons**) zugänglich sind, wie z. B. Open Software oder öffentliche Einrichtungen in den Bereichen Bildung, Energie, Soziales, Gesundheit bzw. Mobilität kann mensch auch dazu zählen.

Vieles läuft heute unter dem Begriff „Shared Economy“: Sie umfasst das unternehmerische und private **Teilen** (z. B. Carsharing, Foodsharing, Kleidertauschmärkte).

Weitere Beispiele für gemeinschaftliches Geben und Nehmen sind **Gemeinschaftsgärten** (Urban Gardening), Die Tafeln, **Repair-Cafés**, **Kostnix-Läden**, **CSA** (Community Supported Agriculture) bzw. **Solidarische Landwirtschaft** (SoLaWi) und die **Allmende** (eine Rechtsform gemeinschaftlichen Eigentums).

Über die Kunst des „Schenkens und Annehmens“

Jemandem etwas zu schenken hat in der Menschheitsgeschichte eine uralte Tradition – sei es, um das Gegenüber geneigt zu stimmen (was auch aus dem Tierreich bekannt ist), eine zu feiernde Person zu erfreuen oder Dankbarkeit für etwas auszudrücken. Unsere ehemals reiche Geschenkkultur scheint unter dem Diktat der Märkte, geprägt von Gier und Geiz und einer schwindenden Bereitschaft zu geben, zerbrochen zu sein. Ist Schenken in der „Krise“?

Geschenke haben ihre eigene Sprache: Einerseits zeigen sie der/dem Beschenkten „Du bist mir wichtig“, und die Art des Geschenkes kann ein Ausdruck sein von „So gut kenne ich deine Vorlieben“; andererseits ist es möglich, dass ein zu großes Geschenk die annehmende Person in Verlegenheit bringt und ein zu kleines die gebende.

Ein erwartungsfrei schenkender Mensch lebt aus dem Bewusstsein der Fülle, der Gewissheit, dass genügend da ist, um auch Anderen davon zu geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. So ein Mensch kennt die Weisheit: „Nicht jeder, der reich ist, gibt. Aber wer gibt, wird reich!“ Damit ist anderer Reichtum gemeint als nur der finanzielle – einer, der wirklich jedem Menschen zugänglich ist, d. h. innere Werte und Haltungen wie Achtsamkeit, Respekt, Freundlichkeit, Großzügigkeit, Bescheidenheit, Kooperationsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein.

Als Staatsbürger*innen haben wir vielleicht den Eindruck, unserem Staat mit den Steuern monatlich Geld zu „schenken“. Dies sind jedoch „Mitgliedsbeiträge“ an die Regierung, damit sie ihre Aufgaben gegenüber der Gemeinschaft erfüllen kann. Hier dürfen und müssen wir Erwartungen haben und demokratisch mitbestimmen können, wofür die Gelder verwendet

werden: Unsere regelmäßigen Finanzbeiträge sollen sicherstellen, dass – trotz aller Ausgaben für den Fortschritt – auf das Wohl aller Menschen, aber auch auf das der Natur geachtet wird.

Das „Annehmen-Können“ von Geschenken ist für viele Menschen eine viel größere Kunst als das Schenken. Nachdem es wohl keine Kultur „erlaubt“, Geschenke abzulehnen oder zu ignorieren, tauchen Fragen auf wie: „Kann ich das Geschenk annehmen, ohne darüber sinnieren zu müssen, was ich als Ausgleich zurückschenken soll? Bringt mich dieses Geschenk in moralische Schwierigkeiten? Bin ich es wert, beschenkt zu werden?“

Geschenke annehmen will ebenso gelernt sein wie Geschenke geben, damit die Mitglieder einer Gemeinschaft die Balance des Austausches halten und einander auf Augenhöhe begegnen können.

Was ist NACHBARSCHAFTSHILFE?

(Erweiterte) Nachbarschaftshilfe ist eine wenig formalisierte, meist geldlose Form der gegenseitigen Hilfe und Unterstützung. Sie kann unmittelbar und direkt erfolgen, oder in organisierter Hilfe über Tausch- oder Schenkvereine bzw. in der Unterstützung von regionalem Geldverkehr („Regionalwährungen“).

Beispiele für solidarische Kredite und Spenden:

- Mikrokredite, z. B. Oikocredit, Kiva
- Bewegung des Effektiven Altruismus (EA)

ZEIT

Was ist „genügend“ ZEIT? Grundsätzlich stehen jedem Menschen täglich 24 Stunden zur Verfügung. Im Sinne des Gemeinwohls und der Verteilungsgerechtigkeit ist eine schrittweise Reduktion der Erwerbsarbeitszeit wünschenswert: Dadurch wird mehr Zeit für kreative Tätigkeiten, Innovationsgeist sowie soziales und ökologisches Engagement frei. Das Ehrenamt kann gestärkt werden.

Gesellschaftlicher Zusammenhalt

Was macht unser Leben lebenswert? Die Frage kann häufig mit „gelingenden Beziehungen“ beantwortet werden. Damit ist nicht zuletzt der gesellschaftliche Zusammenhalt gefragt, auf dessen Boden Solidarität gelebt werden kann. Sorgen um das Verschwinden des „Kitts der Gesellschaft“ und Forderungen nach Stärkung des sozialen Zusammenhalts bestimmen in den letzten Jahren zunehmend den öffentlichen Diskurs. Tatsächlich hat sich unsere Gesellschaft vor allem seit den 1990er-Jahren verändert. Auslöser für diesen Wandel sind nicht nur globale Megatrends wie Globalisierung, Digitalisierung und wachsende soziale Ungleichheit. Ebenso hat die zunehmende religiöse und kulturelle Diversität – nicht zuletzt durch Zuwanderung Geflüchteter – Fragen nach dem Zusammenhalt (wieder) in den Fokus des öffentlichen Interesses gerückt.

„Eine kluge Sozialpolitik, die der sozialen Segregation entgegenwirkt, Chancengleichheit und Teilhabe aller verbessert, unterstützt den Zusammenhalt vor Ort.“ *Manne Lucha, Sozialminister Baden-Württemberg.*

Was schweißt uns zusammen, macht das Leben lebenswert und wo zeigt sich Solidarität? Spannende Fragen, denen wir nachgehen und zu denen wir unseren Beitrag leisten wollen.

Weiterführender Link bzgl. gesellschaftlichem Zusammenhalt:

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/gesellschaftlicher-zusammenhalt/>

3. Ökologische Nachhaltigkeit

Einleitung

Früher sprach mensch von **Natur- oder Umweltschutz**. Wenn wir heute „ökologische Nachhaltigkeit“ anstreben, geht das weit darüber hinaus. Nachhaltig ist ein **Lebensstil** dann, wenn damit die eigenen Bedürfnisse befriedigt werden können, ohne die **Bedürfnisse zukünftiger Generationen** zu gefährden (vgl. BRUNDTLAND, 1987). Und ökologische Nachhaltigkeit bedeutet, die **Ressourcengrundlage nicht zu gefährden**.

Die ökologischen Grenzen sind schon heute in vielen Punkten längst überschritten, Klimaziele werden verfehlt und die Folgeschäden sind spürbar. Wir „feiern“ im August den Welterschöpfungstag – unser Lebensstil ist eben nicht nachhaltig! Unser Anspruch geht also weiter. Die Vision ist „Das Gute Leben für alle“. Das Ziel ist nicht, den Status Quo zu erhalten, sondern über ein nachhaltiges Wirtschaften und Denken hinaus **regenerative Lebensstile** zu etablieren. Wir können aktiv Lebensbedingungen fördern, welche das **Leben florieren** lassen (d. h. Kreislaufdenken, Artenvielfalt/Biodiversität fördern – mehr als Recycling jemals sein kann). Hierfür gibt es kein Patentrezept. Wir erkennen, dass wir hier an einem Anfang stehen und noch viel zu lernen haben, durch Kreativität und Ausprobieren – auch z. B. durch Rückbesinnung auf indigene Lebensweisen.

Es geht darum, den nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Welt zu hinterlassen, d. h.:

- eine intakte und artenreiche Natur
- ein Klima, das es allen Menschen erlaubt, friedlich miteinander zu leben
- Böden, die die Herstellung hochwertiger Lebensmittel ermöglichen
- sauberes Wasser, das überall verfügbar ist, wo es benötigt wird
- eine reine, schadstofffreie Luft, und
- ein Angebot an natürlichen Ressourcen, das ausreicht, um grundlegende Bedürfnisse zu erfüllen und eine zufriedenstellende Lebensqualität zu gewährleisten

Um diesen Status zu erreichen, müssen wir unseren Lebensstil verändern: Wir verbrauchen derzeit Ressourcen in einem so hohen Ausmaß, dass sich die Vorkommen sogar erschöpfen könnten. Das größte Problem stellt für die Menschheit allerdings nicht die Ressourcenverfügbarkeit dar, sondern die Überschreitung von ökologischen Belastungsgrenzen aller Art. Dazu gehören in erster Linie der Verlust an Biodiversität (Artensterben) sowie die Klimakrise.

Durch unbedachtes Verhalten ignorieren wir die Veränderungen, die zu einem Verlust der Artenvielfalt führen. Dies geschieht durch die Verschmutzung von Luft und Wasser, der Weltmeere, die Versiegelung und Auslaugung von Böden, das Abholzen der (Regen-)Wälder, die Vergeudung nicht-erneuerbarer Ressourcen sowie anderen Formen der Nicht-Achtsamkeit.

Vor allem jene Aktivitäten, die mit dem Verbrauch fossiler Brennstoffe einhergehen, destabilisieren natürliche Prozessabläufe. In einem besonders hohen Ausmaß ist das an Klimaveränderungen zu spüren. Als Folge der globalen Erwärmung sind wir mit extremen Wetterereignissen konfrontiert, dem Abschmelzen des Gletschereises, dem Anstieg des Meeresspiegels sowie der Versauerung der Meere, mit einer Verschiebung von Klimazonen und somit einer größeren Ausbreitung von Krankheiten.

Initiativen zur Ökologisierung des Lebensstils betonen die mögliche Bandbreite von Handlungsoptionen. Ein ökologisch-effizienter, genügsamer Lebensstil unterscheidet sich von einem ökologisch-verschwenderischen hinsichtlich der CO₂-Emissionen um ein Vielfaches. Neben CO₂-Emissionen müssen auch andere Treibhausgas-Emissionen berücksichtigt werden.

CO₂-Emissionen, welche seit einigen Jahren große mediale Aufmerksamkeit erfahren, sind jedoch nur die Spitze des Eisbergs. Wir haben viele weitere „Baustellen“ wie z. B. den Eintrag neuartiger chemischer Substanzen in die Umwelt, z. B. das Mikroplastik. Die Lösung dieser Probleme liegt nicht in der zahlenmäßigen Erfassung. Es geht um ökologisches Bewusstsein und Handeln.

Dabei ist der Gedanke der Kreislaufwirtschaft mit der Verknüpfung der natürlichen und technischen Kreisläufe im Sinne „Cradle to cradle“ unsere Leitlinie. Die Natur kennt keinen Müll.

Die Betrachtung des Ökologischen Fußabdrucks geht über alle Lebensbereiche und ist ein wesentlicher Schlüssel bei der Verbesserung unseres Verhaltens: Besonders großen Einfluss haben wir in den Bereichen Wohnen (mit Flächenbedarf, Heizen und Stromverbrauch), der Mobilität, der Ernährung sowie in unserem Konsum- bzw. Entsorgungsverhalten. Jede*r hat die Möglichkeit, durch bewusstes Handeln einen Beitrag zu leisten. Zusätzlich ist noch der gemeinschaftliche Fußabdruck unserer Infrastrukturen in den Fokus zu rücken. Niemand braucht auf die Anderen warten, aber das Ziel erreichen wir nur gemeinsam. Neben dem Blick auf den Fußabdruck lohnt sich zudem eine Betrachtung des persönlichen und gemeinschaftlichen Handabdrucks. Der ökologische Handabdruck beschreibt die positiven Umweltwirkungen, welche wir durch unser Wirken im Außen auslösen, beispielsweise wenn wir uns politisch engagieren und dadurch ein Gesetz in Kraft tritt, das lokale Stadtbegrünung anstelle von Flächenversiegelung bewirkt.

In der Beschäftigung mit dem Wert „Nachhaltige Ökologie“ blicken wir auf uns als Konsument in Verbindung mit der Umwelt und sehen uns als Teil der Suffizienz-Gesellschaft.

Impulsfragen

(bezogen auf die letzten zwölf Monate, vgl. Gemeinwohl-Selbsttest)

Selbsttest-Fragen

Impulsfragen

1. Konsumverhalten:

■ Ist das, was ich konsumiere notwendig, lebensbereichernd, freudebringend?

Ich konsumiere ökologisch höherwertige Produkte und Dienstleistungen – und zwar nur so viel, wie ich tatsächlich brauche. Ich nutze Produkte so lange wie möglich, repariere oder kaufe gebraucht vor neu.

- Mache ich mir Gedanken über Nutzung, Weiterverwendung und Entsorgung?
- Habe ich einen Überblick darüber, wieviel Geld ich für nachhaltige Produkte und Dienstleistungen ausbebe?
- Welchen Anteil meines Besitzes teile ich mit anderen oder leihe mir Güter aus anstatt sie neu zu kaufen?
- Inwieweit erzeuge ich selbst etwas, stelle etwas selbst her oder repariere es selbst – auch mit anderen zusammen – (z.B. Repair-Café, solidarische Landwirtschaft)?
- Wie sehr achte ich auf Qualität bzw. Langlebigkeit der Produkte?
- Wie sehr achte ich auf Umweltgütesiegel?
- Wie wichtig sind mir kurze Transportwege/ Regionalität?
- Wie viel Müll / Abwasser produziere ich? Warum?
- Wie viel von meinem Müll trenne ich?

2. Ernährung: Ich konsumiere weitestgehend pflanzliche, biologische, regionale und saisonale bzw. selbst angebaute Lebensmittel.

- Wie viele pflanzliche Produkte – im Vergleich zu tierischen – esse ich?
- Wie viele Bio-Lebensmittel kaufe ich? Wie hochwertig sind diese Lebensmittel (z. B. höherer Standard als Bio)?
- Wähle ich saisonales Obst und Gemüse?
- Wie viele Produkte kaufe ich aus meiner Region?
- Inwieweit versorge ich mich selbst und durch mein Umfeld (z. B. selbst angebaut, Ab-Hof-Verkauf, von Bekannten angenommen, selbst gesammelt, selbst gepflückt)?
- Wie viel Verpackung ist dazu notwendig?

3. Wohnen & Energie: Atmendendes Wohnen: Ich entwickle Kompetenz, meine Wohnbedürfnisse und meine Wohnungssituation ökologisch – bewusst – in Einklang zu bringen.

- Wie zufrieden bin ich mit meiner Wohnsituation? Was ist mir wichtig?
- Passt meine Wohnung zu meiner aktuellen Lebenssituation?
- Mit wie vielen Menschen wohne ich auf wie vielen Quadratmetern?
- Stelle ich Wohnraum (temporär) anderen Menschen zur Verfügung (z. B. über Gastfreundschaftsnetzwerke, geflüchteten Menschen)?
- Welchen Stellenwert haben Instandhalten, Renovieren, Sanieren bzw. Energieeffizienz für mich?
- Was löst „gemeinschaftliches Wohnen“ bei mir aus?
- Wie viel Strom habe ich verbraucht? Wie viele Standby-Verbraucher gibt es in meinem Haushalt?

- Wie viel davon kam aus erneuerbaren Quellen? Wie regional ist dieser Strom erzeugt worden (z. B. Sonnenstrom vom eigenen Dach, lokale Bürgerenergiegenossenschaft)? Beim Bezug von Ökostrom: Wie transparent und hochwertig ist mein Ökostrombezug (z. B. Grüner-Strom-Label oder ok-power-Label)?
- Wie viel Heizenergie verbrauche ich (zu Hause und am Arbeitsplatz)?
- Wie viel davon kommt aus erneuerbaren Quellen?
- Will ich den Energie-Anbieter wechseln? Warum?

4. Mobilität: **Ich wähle für meine Wege nur umweltfreundliche Verkehrsmittel.**

- Wie komme ich zurecht mit den Entfernungen zwischen meinem Arbeitsplatz, Wohnort, Einkaufsmöglichkeiten und meinen sozialen Beziehungen?
- Was ist mein bevorzugtes Verkehrsmittel in bestimmten Situationen? Wie ist mein Mobilitätssplit zwischen den Verkehrsmitteln? Welche „weil's“ und obwohl's“ fließen in meine Entscheidung ein?
- Fliege ich, falls ja, wie oft und wie weit?
- Wie weit fahre ich mit dem Auto?
- Fahre ich gerne Auto, oder muss ich Auto fahren?
- Teile ich mein Fahrzeug oder nutze ich geteilte Fahrzeuge (Carsharing, Lastenfahrrad etc.)?
- Wie oft ziehe ich es vor, Wege auf ökologisch verantwortliche Weise zurückzulegen?
- Schätze ich muskelbetriebene Mobilität? Gehe ich gerne zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad? Warum? Welchen Anteil meiner Wege kann ich so zurücklegen?
- Beeinflussen sich meine Urlaubsziele und meine Überlegungen zur Mobilität?
- Wie sehr engagiere ich mich für Veränderung (z. B. im ÖPNV)?

5. Engagement für die Umwelt: **Ich gebe Impulse für ökologisches Verhalten.**

- Wie authentisch verhalte ich mich mit meinen ökologischen Entscheidungen?
- Welche Resonanz bekomme ich durch mein Umfeld?
- Wie sehr setze ich mich in meinem Umfeld für mehr ökologische Nachhaltigkeit ein?
- Wie sehr unterstütze ich Umweltverbände, Bewegungen, Kampagnen, Projekte oder Aktionsgruppen aktiv und / oder finanziell?

- Wie sehr achte ich bei der Geldanlage auf ökologische Aspekte?
- Wähle ich ökologisch nachhaltige Finanzdienstleister (z. B. bei Banken, Versicherungen)?

Ergänzungen zu den Impulsfragen

Selbsttest-Fragen

Ergänzungen zu den Impulsfragen

Konsumverhalten

Was brauche ich wirklich? Wie gut kenne ich meine Bedürfnisse?

Welche Traditionen, Bräuche, Glaubenssätze oder Verhaltensweisen übernehme ich (z. B. Weihnachtsbaum kaufen, Koch-/Esskultur etc.)? Welche Gewohnheiten haben sich bei mir eingeschlichen, ohne dass ich sie hinterfrage? Was kann ich loslassen? Wie oft frage ich mich, ob meine Gewohnheiten und mein Besitz noch zu meinen Lebensumständen passen?

Inwiefern verfallende ich immer wieder Lockangeboten wie 3 für 2 oder „im Dutzend billiger“?

Welche Gegenstände (z. B. Maschinen, Werkzeuge, Kochutensilien, Bücher) gebe ich an andere Menschen weiter? Mache ich mir im Falle von Neuanschaffungen Gedanken darüber, ob ich diese mit anderen Personen (z. B. Nachbarn) gemeinschaftlich nutzen kann – oder ob andere Menschen solche Geräte bereits haben?

Gegenstände, welche nicht in aktivem Gebrauch sind, belasten uns, ohne dass wir es merken. Ausmisten entlastet und befreit. Welche Dinge stehen bei mir und werden aktiv nicht genutzt? Was davon könnte für andere Menschen von größerem Nutzen sein?

Wie weit ist mein Denken von Mangel und Angst vor Verlust geprägt?

Wie gut ist mein Überblick über alles, was ich habe? Wie gut habe ich mein Hab und Gut im Griff? Beherrsche ich meinen Besitz oder beherrscht mein Besitz mich? Wie finde ich meine eigene Klarheit zu den Dingen, die ich brauche und die mir gut tun?

Wie wickle ich Geschenke ein? Habe ich die Möglichkeit, größere Packungen (z. B. bei einzelnen, lang haltenden Lebensmitteln) zu kaufen, um Verpackungsmüll zu reduzieren? Wie weit ist der nächste Unverpackt-Laden entfernt?

Ernährung

Welchen Stellenwert hat meine Ernährung für mich? Wie viel ist mir gutes Essen wert? Im Vergleich zu anderen Ländern geben wir in

Deutschland einen sehr geringen Anteil unserer Konsumausgaben für Lebensmittel (und auch Essen gehen) aus. Welchen Anteil meiner Ausgaben verwende ich für Lebensmittel und/oder Gerichte?

Wie viel Zeit nehme ich mir, um gutes Essen zuzubereiten? Freut es mich, wenn ich mir Zeit für den Einkauf, die Zubereitung und das ansprechende Anrichten von Gerichten nehme (das Auge isst mit)? Kaufe ich beim nächsten Laden um die Ecke und auf dem Wochenmarkt oder Hofladen ein oder nehme ich größere Wege in Kauf für meine Lebensmittel?

Wie achtsam esse ich? Gehe ich nebenbei anderen Tätigkeiten nach (z. B. E-Mails schreiben, Nachrichten lesen, Fernsehen etc.)? Esse ich in Gemeinschaft? Wie häufig esse ich allein?

Verwerte ich meine gesamten Lebensmittel? Koche ich gerne mit Resten?

Nutze ich die Möglichkeiten, Essen zu retten (z. B. Foodsharing-Angebote)?

Wie ist mein Bild von gutem / schlechtem, von teurem / billigem Essen? Wie stehe ich zu dem Narrativ „gesundes / gutes Essen ist teuer“? Was ergibt sich, wenn ich das Narrativ auf den Prüfstand stelle?

Wie groß ist die Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln (z. B. Hülsenfrüchte, Getreidesorten, Gemüsearten etc.), die ich konsumiere?

Welche Überlegungen habe ich zur Saisonalität und Regionalität der gekauften Nahrungsmittel (z. B. Honig aus Neuseeland, Tomaten im Winter)? Inwieweit folge ich dem „Saisonkalender“ vor Ort?

In welchem Maße verwende ich Fertigprodukte, verarbeitete Lebensmittel und frische Waren?

Wie kreativ bin ich beim Ausprobieren von neuen Rezepten, Zutaten, Gewürzen oder Gerichten?

Anregungen zum Weiterdenken

Wir Menschen nutzen die Natur um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Wir nutzen sie nicht nur, sondern wir benutzen sie, verändern sie, verbrauchen sie und zerstören sie sogar.

Doch wir Menschen existieren nicht getrennt von der Umwelt, die uns umgibt. Wir sind Teil dieses Ganzen. Alles, was wir im Außen verletzen, verletzen wir auch in uns selbst.

Es geht darum, dass wir die Verbindung für authentisches Leben in uns wiederentdecken und ein Bewusstsein aufbauen, mit welchem wir unsere natürliche Verbundenheit wiederfinden. Wenn wir unserem inneren Kompass folgen, bedeutet Nachhaltigkeit Lebensfreude. Ein gutes Leben für alle gelingt, wenn es ein Erfolg für uns und unsere Mitwelt ist.

Ökologischer Fußabdruck, CO₂-Rechner und Erdüberlastungstag

Wir können uns einen groben Überblick über unsere persönlichen Umwelteinwirkungen machen, indem wir unseren individuellen Ökologischen Fußabdruck bestimmen. Hierfür gibt es frei verfügbare Online-Rechner, die anhand von relevanten Kriterien wie dem persönlichen Mobilitäts- und Ernährungsverhalten aufzeigen, wie viele Emissionen oder welcher Flächenverbrauch damit einhergehen.

Der ökologische Fußabdruck umfasst dabei deutlich mehr als den CO₂-Fußabdruck, der sich nur auf die eine Dimension der CO₂-Emissionen fokussiert. Die meisten CO₂-Rechner enthalten neben den CO₂-Emissionen zudem weitere klimarelevante Emissionen.

Beispiele für Fußabdruckrechner:

- Global Footprint Network: Berechnung des persönlichen Earth Overshoot Day (Erdüberlastungstag), Berechnung der nötigen Anzahl an Planeten, wenn jeder so leben würde wie Du, außerdem Angabe des persönlichen virtuellen Landverbrauchs je Landtyp und des CO₂-Fußabdrucks: <https://www.footprintcalculator.org/home/de>
- Ökologischer Fußabdruck von Brot für die Welt, Berechnung in Hektar Landverbrauch und Anzahl der notwendigen Erden: <https://www.fussabdruck.de/>
- CO₂-Rechner des Umweltbundesamtes: https://uba.co2-rechner.de/de_DE/
- CO₂-Rechner und persönliches CO₂-Zukunftsszenario von klimAktiv: https://klimaktiv.co2-rechner.de/de_DE/
- CO₂-Rechner des WWF: <https://www.wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner>
- CO₂-Rechner von Klima ohne Grenzen: <https://klimaohnegrenzen.de/oekologischer-co2-fussabdruck>

Der persönliche Fußabdruck lässt sich ins Verhältnis setzen zum landesweiten Durchschnitt, zum globalen Durchschnitt oder zum Welterschöpfungstag (Earth Overshoot Day). Der Welterschöpfungstag kennzeichnet den Tag innerhalb eines Jahres, an welchem die für ein ganzes Jahr verfügbaren Ressourcen aufgebraucht sind. Diese Kennzahl wird jährlich neu berechnet und vom Global Footprint Network zur Verfügung gestellt:

<https://www.footprintnetwork.org/>

Dadurch erhalten wir ein Bild, wie nachhaltig wir im Vergleich zum Rest der Welt leben. Sinnvoll ist vor allem eine fortwährende Erfassung des eigenen Fußabdrucks (z. B. jährlich),

um die eigenen Fortschritte in Bezug auf eine Reduzierung der Umwelteinwirkungen festzustellen.

Geplante Obsoleszenz

Geplante Obsoleszenz liegt vor, wenn Produkte eine gezielt kurze Lebensdauer aufweisen, die vom Hersteller mittels absichtlich eingebauter Schwachstellen erzeugt wird. Diese Vorgehensweise ist z. B. bei Druckern oder Smartphones bekannt geworden. Als Konsumenten gibt es viele Möglichkeiten, solch kurzlebige Produkte zu meiden. Wir können Billig-Produkte umgehen, kaputte Gegenstände reparieren oder reparieren lassen, Ersatzteile erfragen, Rezensionen vor einem Kauf nachlesen, auf Herkunft und Prüfzeichen achten und Murks melden.

Informiere ich mich beim Verkaufspersonal? Lese ich Testberichte im Internet? Achte ich bewusst nicht nur auf den Preis, sondern wähle das nachhaltigste Produkt?

Vor jeder Neuanschaffung sollten wir uns zudem fragen: Was ist das rechte Maß? Welchen Mehrwert versprechen wir uns von diesem Gegenstand (Suffizienz-Gedanke)?

Rebound-Effekt (Jevons-Paradoxon) und Diderot-Effekt

Der Rebound-Effekt, auch Bumerang-Effekt genannt, ist ein häufig unterschätzter Effekt, welcher viele Effizienzsteigerungen hin zu einem nachhaltigeren Wirtschaften wieder zunichtemacht. Er bezeichnet das Phänomen, wenn erwartete Einsparpotenziale durch Effizienzsteigerungen nicht erreicht werden, weil die eingesparten Ressourcen an anderer Stelle vermehrt eingesetzt werden. Beispiele hierfür können sein:

- Ich statte meine Wohnung mit LED-Beleuchtung aus, installiere jedoch mehr Lampen als vorher oder lasse sie häufiger brennen.
- Ich lege mir ein effizienteres Fahrzeug z. B. ein E-Auto zu, fahre dafür jedoch häufiger, weiter oder nehme es für Strecken, die ich vorher mit dem Fahrrad gefahren bin.
- Ich spare Geld durch ein selteneres Pendeln zum Arbeitsplatz, gebe das „eingesparte Geld“ jedoch für andere Dinge aus, welche der Umwelt noch mehr schaden (z. B. eine Urlaubsflugreise).

Wenn der Rebound mehr als 100 Prozent erreicht, kommt es zum sogenannten Backfire-Effekt. Dann kehrt sich der ursprünglich erwartete Effizienzgewinn ins Negative und wird durch Mehr-Konsum wieder zunichte gemacht. Es gibt auch Zeit-Rebound-Effekte, wenn Zeit durch den Einsatz effizienter Technik und Prozesse oder durch Arbeitszeitverkürzung „frei“ wird und ich diese Zeit dann so nutze, dass eine höhere Umweltbelastung entsteht.

Wo erlebst du selbst einen solchen Effekt? Gibt es Bereiche, in denen du durch eine Veränderung deines Lebensstils heute einen höheren Energieeinsatz oder Ressourcenverbrauch feststellen kannst oder vermutest?

Ein ähnliches Phänomen ist der sogenannte Diderot-Effekt. Er beschreibt, wie wir nach dem Kauf von Gegenständen in den Zwang geraten können, weitere Käufe zu tätigen, um ein passendes Gesamtbild zu schaffen. So kann es durch den Kauf eines neuen Wohnungseinrichtungsgegenstands (z. B. ein Tisch) zum Verlangen und zum Kauf von weiteren Gegenständen kommen (z. B. Stühle, Lampen, Schränke etc.). Ein Kauf kann somit zu einer Konsum-Kettenreaktion führen.

Geld & Finanzen / Ökologisches Investieren

Jeder Geldschein ist ein Wahlschein, sowohl beim Ausgeben als auch beim Anlegen. Ziel von Geld sollte es sein, dem Menschen zu dienen, einfachen Handel zu ermöglichen und die natürlichen Lebensgrundlagen zu erhalten. Bei der Auswahl eines Bankkontos, einer Versicherung, eines Rentenfonds oder einer Geldanlage anderer Art haben wir die Möglichkeit, darauf zu achten, dass dieses Geld bewusst für nachhaltiges Wirtschaften verwendet wird. Möglichkeiten hierfür bieten z. B. die Genossenschaft für Gemeinwohl, GLS-Bank, Triodos-Bank, WIR-Bank, Regionalwährungen oder Bürger*innen-Beteiligungen in erneuerbare Energieprojekte.

Organisationen, welche über die Themen Geld und Nachhaltigkeit informieren, sind z. B. folgende:

- Urgewald <https://urgewald.org/>: Die Organisation urgewald setzt sich für den Schutz der Natur und sozialer Gerechtigkeit ein, indem sie Investments und deren Auswirkungen von Konzernen und Banken aufzeigt und Alternativen bietet.
- Genossenschaft für Gemeinwohl <https://www.gemeinwohl.coop/>: Die Genossenschaft für Gemeinwohl möchte zu einem Wandel unseres Geld- und Finanzsystems beizutragen und bietet hierfür eine Plattform im deutschsprachigen Raum.
- Facing Finance <https://www.facing-finance.org/de/>: Facing Finance setzt sich für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Geld ein und sensibilisiert institutionelle, öffentliche und private Finanzdienstleister, Bank- und Versicherungskund*innen, keine Unternehmen zu finanzieren bzw. nicht in Unternehmen zu investieren, die von Menschen- und Arbeitsrechtsverletzungen (z. B. Kinderarbeit), Umweltverschmutzung, Korruption und der Herstellung völkerrechtswidriger Waffen sowie von Waffenexporten in Krisenregionen profitieren.
- MenschBank <https://menschbank.de>: Fördert das Wertebewusstsein für einen gesellschaftlichen und finanziellen Wandel. Dazu unterstützt MenschBank den Dialog und das co-kreative Gestalten rund um das Thema Mensch und Werte in der Finanzwelt.

- VenGa <https://venga-ev.org/>: VenGa informiert Anleger*innen in einer verständlichen Sprache, wie die eigenen persönliche Werte und ethischen Ziele auch bei der Geldanlage zählen.
- Bürgerbewegung Finanzwende <https://www.finanzwende.de/>: Steht für die Bekämpfung der Finanzmarktkriminalität, ein stabiles Finanzsystem und umweltfreundliche Finanzmärkte.

Suffizienz & Kreislaufwirtschaft

Teil der ökologischen Wahrheit ist, dass wir – zu viel – Müll produzieren. Die Lebensmittelverschwendung und technisch oder wirtschaftlich nicht reparable Produkte und auch das Thema Plastikmüll beschäftigt unsere Öffentlichkeit. Kreislaufwirtschaft ist ein Ausweg aus diesem Teufelskreis.

Viele Kunststoffanwendungen machen Sinn (oder wer mag sich noch beim Arzt eine Glasspritze vorstellen?) und erleichtern das Leben. Gleichzeitig rütteln die Bilder von Plastikmüll in Flüssen und Seen auf und schockieren. 50% des produzierten Plastiks sind Einwegverpackungen. Der grüne Punkt führt leider nicht zu den Recyclingquoten wie erwünscht, sondern ist eher eine Art Ablasshandel für die Verpackungsindustrie und das gute Gewissen der Konsument*innen. Die Produktion von Plastik hat zudem einen wesentlichen Anteil an den Treibhausgasemissionen. Wir sind gefordert, verpackungsfrei zu wirtschaften und handeln. Wir wollen neue Wege aufzeigen und unseren Beitrag leisten.

Der Suffizienzgedanke (Sparsamer, Anders, Weniger = Besser) und die Kreislaufidee (Vermeiden, Reduzieren, Aufbereiten, Wiederverwenden, Beseitigen) helfen uns dabei.

4. Soziale Gerechtigkeit

Einleitung

Soziale Gerechtigkeit ist ein gesellschaftlicher Zustand, in dem materielle Ressourcen, Rechte und Chancen so verteilt sind, dass alle Menschen zufrieden und glücklich leben können. Es zielt insbesondere auf Chancengleichheit – und bedeutet auch einen gewissen Ausgleich zwischen Stark und Schwach – oder Arm und Reich.

Eine weniger ungerechte Gesellschaft ist insofern erstrebenswert, da sie eine **stabilere Lebenssituation** für alle Menschen bedeutet. Die Rahmenbedingungen unseres derzeitigen Wirtschaftssystems sind hingegen für **Ungerechtigkeit, Perspektivenlosigkeit** und **substantielle Not** maßgeblich mitverantwortlich. Dies betrifft immer mehr Menschen und ist somit zunehmend ein **Nährboden** für viele **gesellschaftliche Konflikte**, die sich in den vergangenen Jahren immer mehr zugespitzt haben.

Die Soziale Krise drückt sich insbesondere in der Vermögensverteilung zwischen Arm und Reich aus – und das gilt auch in unserer Gesellschaft. Sie wird dem Anspruch an eine soziale Marktwirtschaft nicht gerecht, wenn den reichsten 1 % ein Drittel des Vermögens gehört, während sich 90 % der Menschen zusammen mit ebenfalls einem Drittel abfinden müssen. Es ist kaum zu vermitteln, dass diese Schieflage mit Leistungsunterschieden zu erklären sei.

Ein Mangel an Zukunftsperspektiven bzw. das vollkommene Fehlen ebensolcher hat nicht nur Auswirkungen auf die unmittelbare ökonomische Sicherheit von Individuen, sondern auch auf deren **Selbstwahrnehmung** und **Selbstwertschätzung**. In Zeiten, in denen unser Wirtschaftssystem zunehmend **Unzufriedenheit** und **Unsicherheit** generiert, erhalten andere Systeme, die auch als Identitätsangebote erachtet werden, verstärkten Zulauf.

Gerechtigkeit gibt es keine in unserer polaren Welt und ist immer ein subjektives Gefühl für einen Ausgleich. Wie können nun WIR mit unserem „Gerechtigkeitsgefühl“ umgehen? Wir könnten unsere inneren Bilder verändern: Statt frustriert zu jammern könnten wir den Reichtum aller Dinge beobachten und bestaunen, denn in der Natur ist alles gerecht und in sich geordnet angelegt. Ein Leitspruch könnte so lauten: „Alles ist gerecht auf dieser Welt, was mir geschieht.“

Wir können Genügsamkeit, eine individuelle Zufriedenheit, in uns zulassen. Wir können uns auch in Dankbarkeit bewusstmachen, dass z. B. Energie, Wasser und Friede für uns nicht selbstverständlich verfügbar sind.

Wenn Du Dich über mangelndes Lebensglück beklagst oder / und dem ungerechten Schicksal eine Schuld gibst, dann kann Dir vielleicht nachstehender Gedanke helfen:

„Zu Gott oder dem Schöpfer als Schicksals-Verteilungsstelle kamen einmal viele Menschen und murrten: „Lieber Gott, wie kannst Du das Schicksal dem Zufall überlassen? Die einen haben ein gutes und die anderen Menschen haben ein böses Schicksal. Das ist doch nicht

gerecht!“ Und Gott wollte es den Menschen recht machen und gab allen ein gutes Schicksal. Doch trotzdem kamen wieder viele und klagten: „Oh Gott, das ist doch ungerecht. Wir gehen jeden Sonntag in die Kirche, befolgen deine Gebote, benehmen uns anständig – und die anderen, die stehlen, morden, betrügen und haben das gleiche Schicksal!“ Und Gott sammelte wieder alle Schicksale ein, überlegte und fand dann die einzige richtige Lösung: Er ließ los und so ist jeder Mensch für sein Schicksal selbst verantwortlich.“

Glück im Unglück – Unglück im Glück ist eine chinesische Parabel, auch bekannt als *Das verlorene Pferd* und erzählt, wie ein Bauer, der mit seinem Vater im Grenzland zu den Barbaren lebt, unverschuldet in verschiedene Situationen gerät. Diese zufälligen Ereignisse haben alle schwerwiegende Auswirkungen. So entläuft dem Bauer zunächst sein Pferd, wodurch er einen großen Teil seines Besitzes verliert. Daraufhin findet sein Pferd den Weg zurück und bringt zusätzlich weitere, entlaufene Pferde mit. Der Sohn verletzt sich schwer beim Reiten eines der neuen Pferde. Als dann die Barbaren angreifen kann der verletzte Bauer nicht in den Kampf ziehen und bei der Verteidigung helfen, wodurch er und sein Vater dem Tod entgehen und überleben. Der Vater des Bauern bewertet keines dieser Ereignisse, sondern findet und empfindet Ruhe und wahres Glück: Er akzeptiert das Leben so, wie es ist.

Das Untersuchungsfeld der **Glücksforschung** zeigt, dass Menschen in einer Gesellschaft umso glücklicher sind, je mehr soziale Gerechtigkeit innerhalb dieser herrscht.

Folgende Punkte sind maßgebend für soziale Gerechtigkeit auf individueller Ebene:

- Gerechteres Verteilen der (finanziellen) Ressourcen innerhalb von Familien, Freundeskreis, Nachbarschaft, Gemeinden und Gesellschaft
- Gerechteres Aufteilen von gesellschaftlich sinnvollen Tätigkeiten (Lohnarbeit, reproduktive Arbeit, politische Tätigkeiten, Kunst / Kulturarbeit)
- Bewusstsein-Schaffen für ein gesellschaftliches Miteinander, Kultivieren des Sinnes für gegenseitige Verantwortung
- Fördern eines eigenen Lebensstils (Konsumverhalten), der auf die (Aus)Wirkung auf andere Menschen bzw. gesellschaftliche Gruppierungen Bedacht nimmt
- Abbauen von Barrieren für gesellschaftliche Minderheiten bzw. wenig einflussreiche Gruppierungen
- Reflektieren der eigenen ethischen Wertvorstellungen; diese mit jenen Anderer abgleichen und den gemeinsamen Werten entsprechend handeln
- Hinterfragen meines Umgangs mit Besitz, Kapitalvermögen und Einkommen

In der Beschäftigung mit dem Wert „Soziale Gerechtigkeit“ blicken wir auf uns als Person und unsere Mitmenschen und sehen uns als Teil der Chancen-Gesellschaft.

Impulsfragen

(bezogen auf die letzten zwölf Monate, vgl. [Gemeinwohl-Selbsttest](#))

Selbsttest-Fragen

Impulsfragen

1. Aufgabenteilung:
Ich spreche offen und ehrlich über eine gerechte Aufteilung von Rechten und Pflichten innerhalb der Gesellschaft und in meinen Lebensbereichen und handele danach.

- Wie sehr bin ich bereit, meinen gerechten Beitrag zu leisten und auf meine und die Bedürfnisse meiner Mitmenschen (Familienmitglieder, Freund*innen, Arbeitskolleg*innen, Nachbarn) bzw. meines gesamten Umfeldes zu achten?
- Wie sehr bin ich bereit, die Aufgabenteilung zu thematisieren?
- Wie gut bin ich in der Lage, im Fall von Unstimmigkeiten zu einer Lösung beizutragen?
- Wie gut gelingt es mir, Beiträge Anderer – z. B. meiner Familienmitglieder – zu bemerken und wertzuschätzen?

2. Tauschen und Kaufen:
Ich gestalte Tausch- und Kaufhandlungen mit Anderen auf Augenhöhe.

- Wie sehr bemühe ich mich um das Wohlergehen und die Bedürfniserfüllung aller Beteiligten?
- Wie viel Wertschätzung, Verständnis und Mitgefühl kann ich in Tausch- und Kaufhandlungen einbringen?
- Inwieweit tragen von mir getauschte bzw. gekaufte Güter und Dienstleistungen zu sozialer Gerechtigkeit bei?

3. Chancengleichheit:
Ich setze mich öffentlich für eine gerechte Gesellschaft ein.

- Wie hoch ist meine Aufmerksamkeit, um Unrecht an mir und meiner Mitwelt wahrzunehmen?
- Wie konsequent hole ich Informationen über gesellschaftliche Entwicklungen und Themen zu einer gerechteren Welt ein und diskutiere / reflektiere diese mit Anderen?
- Wage ich es, meine Stimme öffentlich gegen Unrecht zu erheben?
- Wie sehr setze ich mich für Chancengleichheit von Frauen oder Benachteiligten / Minderheiten – wie z. B. Kinder, Menschen mit Migrationshintergrund oder mangelndem Zugang zu Bildung, Arbeitslose, ältere Menschen – ein?
- Wie viel Zeit / Engagement setze ich ein, um an konkreten Beiträgen für eine gerechtere Gesellschaft mitzuwirken?

4. Teilen:
Ich teile meinen Besitz mit Anderen und setze ihn im Sinne des Gemeinwohls ein.

- Sorge ich in meinem Haushalt bzw. in meiner Familie für einen transparenten und gerechten Umgang mit Geld (Einnahmen und Ausgaben) sowie mit materiellen Gütern?
- Wie sehr setze ich mich in meinem Umfeld für eine gerechte Verteilung der (finanziellen) Ressourcen ein?

- Hinterfrage ich meinen eigenen Besitz kritisch, setze ihn in Beziehung zur (globalen) Verteilungsgerechtigkeit und reflektiere meine Handlungsmöglichkeiten?
- Stelle ich Teile meines Besitzes – im Sinne des Gemeinwohls und einer gerechten Verteilung auf der Welt – Anderen zur Verfügung (Geld-, Zeit-, Sachspenden)?

5. Genügsamkeit:
Ich verzichte bewusst auf habsüchtiges und profitierendes Verhalten (z. B. Kapitalerträge aus Spekulationen, Dividenden, überhöhten Zinsen und Mieteinnahmen).

- Wie sehr orientiere ich mich bei ökonomischen Aktivitäten an ethischen Richtlinien im Sinne des Gemeinwohls?
- Verzichte ich auf Gewinne mit Aktienspekulation?
- Achte ich im Fall von Mieteinnahmen auf ein faires bzw. solidarisches Preis-/Leistungsverhältnis?
- Melde ich mein Einkommen und mein Eigentum beim Finanzamt (Steuergerechtigkeit)?
- Wie groß ist meine Bereitschaft bzw. mein Bemühen, Geld in ethische Anlageformen zu investieren?

Ergänzungen zu den Impulsfragen

Gerechte Aufteilung von Einnahmen und Ausgaben im Haushalt:

- Einnahmen und Ausgaben werden auf Augenhöhe an- und abgesprochen. Damit soll auch nicht bezahlte Arbeit gleichermaßen Anerkennung bekommen.
- Alle Einnahmen und Ausgaben werden einander offen gelegt.

Gerechte Aufteilung immaterieller Güter:

- Werden neben Geldeinkünften auch reproduktive Tätigkeiten (Haushalt, Pflege, Kindererziehung), politische sowie Tätigkeiten im Bereich von Kunst und Kultur gesehen, zugestanden, durch finanziellen, materiellen, zeitlichen Ausgleich bewertet und gewürdigt?
- Gelingt es mir, Aufmerksamkeit, Zeit, Verständnis und Zuwendung gerecht aufzuteilen?
- Gehe ich achtsam mit meiner Lebenszeit um (Gesundheit, Prioritäten, „Zeitdiebe“)?

Beispiele aktiver Beiträge zu einer sozial gerechteren Welt:

- Ich gehe meinem Unrechtsempfinden nach (Engagement, Zivilcourage).
- Ich liefere Beiträge im öffentlichen Diskurs. Als konkrete Plattformen bieten sich u. a. die Gemeinwohl-Ökonomie, die Genossenschaft für Gemeinwohl, SOL-Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil oder Attac an.
- Ich setze mich für das bedingungslose Grundeinkommen ein: Das ist eine Geldzahlung, die jeder Mensch von Geburt an (monatlich) sein ganzes Leben lang erhält; in der Höhe nicht nur existenzsichernd, sondern auch teilhabesichernd.

- Ich unterstütze die Anliegen „Bildung für alle“, „Gesundheitsdienste für alle“ sowie „Öffentlichen Raum für alle zugänglich machen“.
- Tauschkreise und Shared Economy unterstützen: Es gibt in den Regionen private und gewerbliche Tauschkreise. Die Idee basiert auf Gemeinschaft, einem Geben und Nehmen. Als Tauschmittel fungieren in beiden Initiativen Zeitgutscheine und eine regionale Währung.
- Regionalwährungen: Ein Beispiel ist der „Chiemgauer“. Damit kann mensch bei regionalen Geschäften Waren und Dienstleistungen bezahlen. Ziel ist die Stärkung der Region (vgl. „Styrrion“ in Graz).
- Crowdfunding (Schwarmfinanzierung): eine alternative Möglichkeit, sich an konkreten Projekten und Unternehmen finanziell zu beteiligen
- Konsum von fair produzierten und gehandelten Produkten („Fairtrade“, „Clean Clothes“ usw.)
- Engagement in NGOs für Entwicklungszusammenarbeit („Südwind“ usw.)
- Unterstützung internationaler sozialer Projekte

Umgang mit Vermögen und Steuern:

- Transparent und ehrlich sein bzgl. des eigenen Einkommens und Vermögens, sowohl im eigenen Haushalt als auch gegenüber dem Finanzamt (Steuermoral).
- Die Einführung von Vermögens- und Erbschaftssteuer unterstützen: In Deutschland und Österreich werden im Gegensatz zu anderen Ländern (Löhne hoch und) Vermögen gering besteuert. Ungefähr 10 % der Bevölkerung besitzen rund 2/3 des Vermögens und die Vermögen sind insgesamt fünf Mal so hoch wie die Staatsschulden.
- Bewusst auf Zinsen verzichten und ethische Rendite in Überlegungen einbeziehen
- Die Einführung einer umfassenden Finanztransaktionssteuer unterstützen als eine der weltweitdringendsten und effektivsten Maßnahmen zur Steuergerechtigkeit
- Einen Teil meines Vermögens für das Gemeinwohl / für soziale Projekte einsetzen.
- Geld in ethische Investments/Realwirtschaft anlegen (z. B. GLS-Bank, Triodos-Bank, Umweltbank, Genossenschaft für Gemeinwohl, Gemeinwohl-Konto, Alternative Bank Schweiz, Oikocredit, gemeinwohlorientierte Crowdfunding-Unternehmen).
- Andere Menschen meinen Grund- und Immobilienbesitz (mit-)nutzen lassen, z. B. Gemeinschaftsgarten pflegen, Wohnraum zur Verfügung stellen, sozial verträgliche Mietpreise verlangen, Nutzung von Gastfreundschaftsnetzwerken (BeWelcome, Couchsurfing, Warmshowers etc.).

Anregungen zum Weiterdenken

Der Begriff „Soziale Gerechtigkeit“ erscheint uns geläufig und doch ist er sehr vielschichtig und vor allem sehr individuell und subjektiv im Verständnis. Gerechtigkeit ist ein Maßstab für individuelles menschliches Verhalten – eine Grundnorm des menschlichen Zusammenlebens. Es ist eine Art gesellschaftlicher Konsens im Hinblick auf u. a. Teilhabe, Gleichheit

vor dem Gesetz, Chancengleichheit, Verteilungsgerechtigkeit und Freiheit. Schon Immanuel Kant hat in seiner Vernunftethik diesen Begriff geprägt: „Gerecht handelt nach dem kategorischen Imperativ derjenige Mensch, der sich über die Maximen seines Handelns unter Anspannung seiner Geisteskräfte Rechenschaft ablegt und entsprechend handelt, sofern diese Maximen seines Handelns auch zum allgemeinen Gesetz erhoben werden können.“

Wir können uns dabei an anderen Gemeinschaftsformen sehr gut orientieren. Gerne erzählen wir die Geschichte von UBUNTU: ICH bin, weil WIR sind. Denn dort fragt mensch sich: „**Wie könnte einer von uns froh sein, wenn all die Anderen traurig sind?**“.

Noch nie war die Schere zwischen Arm und Reich so groß, wie in unserer heutigen Zeit. Und das gilt nicht nur für die sogenannte „dritte“ Welt, sondern gleichermaßen für unsere „reichen“ mitteleuropäischen Gesellschaften - mitten unter uns. Das hat systemische Ursachen, denen wir auf den Grund gehen wollen. Denn wir halten nichts von M. Thatchers Ausspruch: There is no alternative (TINA). Wir halten es lieber mit TAPAS (there are plenty of alternatives) und wollen das auch aufzeigen.

Die höchsten Einkünfte werden nicht mit (Erwerbs-)Arbeit sondern mit Kapitaleinkommen, also Veranlagungen und insbesondere mit Finanzprodukten erzielt („mit Geld Geld machen“). Gleichzeitig reicht Erwerbsarbeit für immer mehr Menschen nicht mehr zur Sicherung der eigenen Existenz aus.

Die 10 % mit dem höchsten Arbeitseinkommen haben im Allgemeinen einen Anteil von etwa 25-30 % am gesamten Arbeitseinkommen. Dagegen haben die 10 % mit den größten Vermögen einen Anteil am Gesamtvermögen, der stets über 50 % liegt, ja in manchen Gesellschaften auf 90% steigen kann. Eine noch deutlichere Sprache spricht vielleicht die Tatsache, dass die am schlechtesten bezahlten 50 % stets einen nicht unwesentlichen Anteil am gesamten Arbeitseinkommen haben, während die an Vermögen ärmsten 50 % stets nichts – oder so gut wie nichts besitzen.

Chancen auf gute Bildung und die damit zusammenhängenden Erwerbchancen sind stark ungleich verteilt – Bildung wird „vererbt“. Armut bedeutet nicht nur Mangel an Geld und Gütern, sondern auch Mangel an Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensqualität, Anerkennung, kultureller Teilhabe, Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung.

Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass innerhalb der demokratischen und der entwickelten Länder mit einer größeren Einkommensschere die gesundheitlichen und sozialen Probleme wie psychische Erkrankungen, geringere Bildung und niedrigere Lebenserwartung ansteigen.

Ungerechtigkeit ist nicht nur eine aktive, sondern auch eine passive Tat: „Wer dem Schlechten nicht entgegentritt oder es verhindert, wenn er die Macht dazu hat, ist ebenso schuldig, ungerecht gehandelt zu haben.“ (Cicero)

Schon der Philosoph Immanuel Kant (1724-1804) sagte: „Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt.“ Nur, wenn in einem Gesellschaftssystem durch

Mitbestimmungsrechte die Gleichwertigkeit seiner Mitglieder gewahrt wird, kann die soziale Gerechtigkeit aller gewährleistet werden.

Es bedarf eines Problembewusstseins und der Aktivitäten vieler Initiativen, damit sich ein Diskurs über soziale Gerechtigkeit entwickeln kann. Die Verantwortung, diesen Diskurs aufzugreifen, liegt letztlich bei jedem einzelnen Individuum – die Möglichkeit dazu auch.

5. Demokratie und Mitbestimmung

Einleitung

Demokratie, Transparenz und Mitbestimmung erstreckt sich auf alle Lebensbereiche und wird durch andere Wege der Kommunikation und Entscheidungsfindung unterstützt.

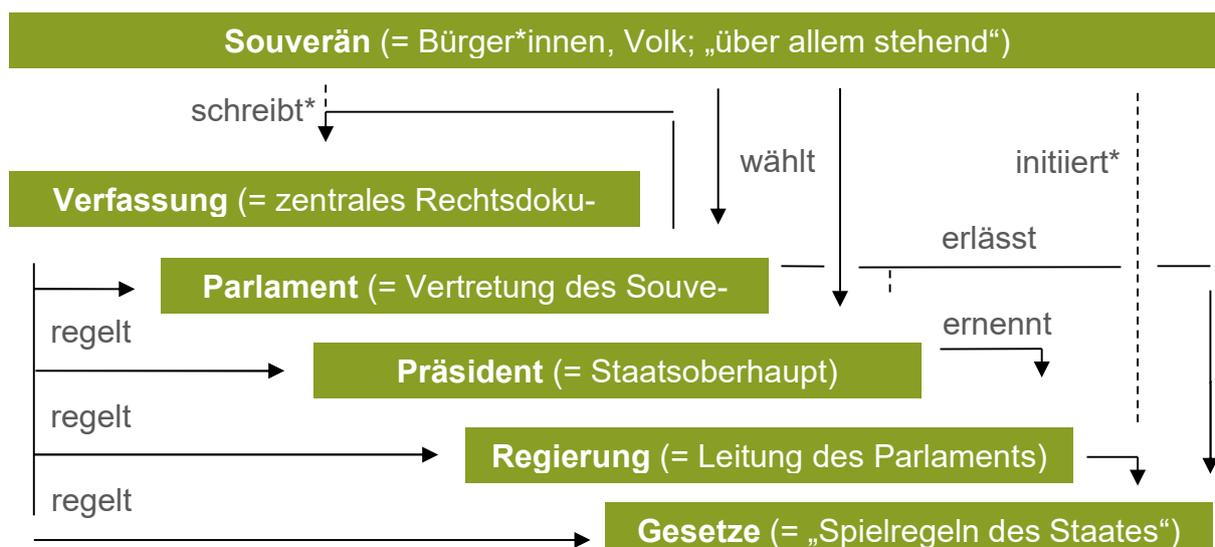
Transparenz ist eine Voraussetzung, damit mündige Berührungsgruppen mitentscheiden können. Unter Transparenz ist die **Offenlegung aller bedeutenden Informationen** zu verstehen. Das bezieht sich auf die Freiheit und Vielfalt der Informationsquellen und Meinungen. Mitentscheidung bedeutet also eine Einflussnahmemöglichkeit im Prozess der Informationsgewinnung, der Auswahl- und Umsetzungsentscheidung. Die Betroffenen sollen zu Beteiligten gemacht werden.

In welchen Lebensbereichen erlebst Du bzw. wünschst Du Dir Mitbestimmung?

Fühlst Du Dich dort ausreichend beteiligt?

Sind Dir Menschen oder Gruppierungen bekannt, die in bestimmten Entscheidungsprozessen ausgeschlossen sind?

Demokratie bezeichnet Herrschaftsformen, politische Ordnungen oder politische Systeme, in denen die Macht vom Volk ausgeht. „**Alles Recht geht vom Volk aus**“, heißt es etwa in der österreichischen Bundesverfassung. Im deutschen Grundgesetz steht: „Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus.“ D. h. das Volk, also alle Bürger*innen eines Landes, sind der „**Souverän**“ („superanus“ = über allem stehend), die oberste Instanz innerhalb des Staates.



* Souverän nur theoretisch beteiligt Demokratische Strukturen in Österreich 2017. Eigene Darstellung.

Die Ausübung der Souveräns Rechte beschränkt sich jedoch häufig auf die Wahl seiner Vertretung auf Bundes-, Landes- und Kommunalebene (z. B. Parlament). In diesem Fall spricht man von **repräsentativer Demokratie** (z. B. in Österreich, Deutschland). Haben

die Bürger/ innen hingegen laut Verfassung das Recht, direkt in den Gesetzgebungsprozess einzugreifen (durch von Bürger*innen initiierte, verbindliche Volksentscheide), bezeichnet mensch dies als **direkte Demokratie** (z. B. Schweiz oder mit den Volks-/ Bürgerbegehren in Deutschland).

Allerdings wird die sogenannte repräsentative Demokratie ihrem Namen nicht gerecht. Eigentlich sollten wir sie eher als unrepräsentative Demokratie bezeichnen, da unsere Parlamente in ihrer Zusammensetzung alles andere als repräsentativ für die Bevölkerung sind. Beispielsweise sind zu wenig Frauen vertreten, zu wenig jüngere Menschen, zu viele Menschen mit Dokortiteln und Universitätsabschlüssen und zu wenig Handwerker*innen.

Entscheidend für das Funktionieren von Demokratien ist die **Haltung der Menschen**: Eimischung, Diskussion, freie Meinungsbildung und gemeinsames Entscheiden sind Voraussetzungen für eine lebendige Demokratie (→ Demokratiebildung, Souveräns-Bewusstsein). Diese Haltung ist auch im Alltag in allen Lebensbereichen von Bedeutung (privat und beruflich).

Eine Demokratie wird zusätzlich durch die Gewaltenteilung (Legislative, Exekutive und Jurisdiktion) unterstützt. Das schließt eine freie Presse mit transparenten Informationen und Meinungsfreiheit ein. Das Vertrauen in die Institutionen ist eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen und Bestehen demokratischer Gesellschaften.

Ebenso entscheidend ist die Frage, wie demokratische Entscheidungen getroffen werden: Das Mehrheitsprinzip bringt viele Nachteile mit sich, während alternative Methoden wie das Systemische Konsensieren die **Intelligenz der Vielen** fördern und Akzeptanz für die Lösungen schaffen.

In der Beschäftigung mit dem Wert „Demokratie und Mitbestimmung“ blicken wir auf uns selbst als Mitglied und Andere mit dem Wunsch nach Eigenverantwortung in allen Lebensbereichen und sehen uns als Teil der Teilhabe-Gesellschaft.

Impulsfragen

(bezogen auf die letzten zwölf Monate, vgl. Gemeinwohl-Selbsttest)

Selbsttest-Fragen	Impulsfragen
1. Demokratiebewusstsein: Ich mache mir meine souveräne Macht als Bürger*in und die Verantwortung für mein Leben und die Gesellschaft bewusst.	<ul style="list-style-type: none">■ Entwickle ich ein Bewusstsein dafür, dass in einer Demokratie die Macht vom Volk (Souverän) ausgeht?■ Bin ich mir bewusst, dass ich Teil des Souveräns bin?■ Setze ich mich für ein starkes Demokratie- und Transparenzbewusstsein innerhalb der Gesellschaft ein? (Keine Untertanen- und Lagermentalität, Ermutigung Anderer zu demokratischen Diskursen. Demokratie existiert nur dann, wenn die Menschen bereit sind, sie zu leben!)

- Befasse ich mich mit der Bedeutung und Wirkung wichtiger demokratischer Prozesse und bin ich mir ihrer Fragilität bewusst?
- Befasse ich mich mit der Verfassung des eigenen Landes und anderer Länder (z. B. Schweiz, Ecuador)?
- In welchen Lebensbereichen sehe ich weitere Anwendungen für demokratische Willensbildung oder vermisse sie?
- Wie transparent sind die Informations- und Entscheidungswege in meinem Umfeld?

**2. Eigene Meinung:
Ich bilde mir meine
eigene Meinung und
folge ihr auch.**

- Hinterfrage ich die Aussagen von „Fachleuten“ „Expert*innen“, Medien, Politiker*innen und Bekannten kritisch?
- Nehme ich mir Zeit, meine Intuition wahrzunehmen, sie kennenzulernen und ihr zu vertrauen?
- Spreche ich meine Meinung, meine Überzeugung und meine Bedürfnisse aus – klar und verständlich, auch bei „Gegenwind“?
- Werde ich gehört?
- Was halte ich für wahr und richtig? Was macht mich skeptisch oder „unrund“ und warum?

**3. Politische Kultur:
Ich übe mich in zeit-
gemäßen Formen der
Kommunikation und
Entscheidungsfindung
(z. B. Gewalt-
freie Kommunikation,
Systemisches
Konsensieren).**

- Trage ich aktiv zu einer hohen Diskussionskultur bei (einander ausreden lassen, Fragen klar beantworten, keine hohlen Phrasen zitieren, nicht übermäßig Zeit beanspruchen)?
 - Trage ich durch meine Worte und Taten zu objektiver Meinungsbildung bei?
 - Höre ich anderen Menschen aktiv zu und lasse ihre Aussagen in meine eigene Meinungsbildung einfließen?
 - Wende ich Methoden der **Gewaltfreien Kommunikation** an? Schaffe ich Gesprächsräume, wo sich Menschen zu politischem Diskurs, Meinungsbildungs- und Entscheidungsprozessen treffen können („Art of Hosting“)?
 - Forciere ich neue Möglichkeiten zur Entscheidungsfindung, wie **Systemisches Konsensieren** oder **Soziokratie**?
-

4. Demokratiebildung:

Ich trage zu einem besseren Verständnis von Demokratie bei.

- Trage ich durch meine Aussagen im Alltag dazu bei, dass Menschen in meinem Umfeld ein positives Bild von Demokratie bekommen?
- Setze ich mich für die Förderung und Weiterentwicklung der Demokratie ein? (z. B. Mitarbeit in einer NGO, eigene Wahlmoral und Wahlmoral im engeren Umfeld)
- Nehme ich mir Zeit, um mich politisch zu bilden, mein Wissen meinen Kindern oder meinem engeren Umfeld weiterzugeben und durch meine Haltung zum Ausdruck zu bringen?
- Ermutige ich mich selbst und Andere, sich in Angelegenheiten einzubringen, die das Gemeinwohl betreffen?
- Setze ich mich in Organisationen, in denen ich bin, für demokratische Mitbestimmung und Beteiligung ein?

5. Politisches Engagement:

Ich bringe mich ins politische Geschehen ein (für die Gesellschaft; z. B. am Stammtisch, in Bürger*innen-Initiativen, nicht unbedingt parteipolitisch).

- Befasse ich mich mit den Möglichkeiten zur demokratischen Mitbestimmung auf Gemeinde- / Landes- / Bundes- / EU-Ebene (z. B. kommunale Bürgerbeteiligung, Europäische Bürgerinitiative)?
- Beteilige ich mich am demokratischen Meinungsbildungsprozess (z. B. Teilnahme an Demonstrationen, Teilnahme an Gemeinderatssitzungen, Schreiben von Leserbriefen, Unterzeichnen von Online-Petitionen)?
- Beteilige ich mich am demokratischen Willensbildungsprozess (z. B. Teilnahme an freien, öffentlichen Gemeinde-, Landtags-, Nationalrats-, EU-Wahlen, Volksbegehren, Volksbefragungen, Volksabstimmungen)?
- Übernehme ich eine Funktion in demokratisch geführten Organisationen und Vereinen und beteilige mich dort?

Ergänzungen zu den Impulsfragen

Systemisches Konsensieren als Alternative zum Mehrheitsprinzip

Das Mehrheitsprinzip führt häufig zu suboptimalen Entscheidungen – einerseits, weil über genau einen Vorschlag abgestimmt wird, während Alternativen ausgeblendet bleiben, andererseits, weil im schlimmsten Falle 51 % dafür und 49 % dagegen stimmen, was bei den 49 % großen Widerstand auslöst.

Wissenschaftler*innen haben sich dieses Problems angenommen und verschiedene Alternativen entwickelt. Die vielleicht am besten durchdachte Alternative stammt von Siegfried Schrotta und Erich Visotschnig aus Graz – das „Systemische Konsensieren“. Es bringt – im Vergleich zum Mehrheitsprinzip – drei grundlegende Fortschritte:

1. Es können mehrere verschiedene Vorschläge eingebracht werden, die nicht in Konkurrenz zueinander gestellt werden.
2. Es wird auch die Null-Variante mitabgestimmt (Was passiert, wenn keiner der anderen Vorschläge angenommen wird?).
3. Es wird zu jedem Vorschlag der Widerstand gemessen, nicht die Zustimmung

Am Ende setzt sich jener Vorschlag durch, der den geringsten Widerstand innerhalb der Gruppe erfährt. Die Intelligenz der Teilnehmer*innen wird also genutzt, um den Vorschlag zu finden, der den geringsten Schmerz in der Gruppe erzeugt (vgl. www.konsensieren.eu). Das Hinterfragen der Widerstände mit deren Begründungen wird ggf. genutzt, um die Lösungen annehmbar zu gestalten – anzupassen. Es entsteht eine offene Diskussionskultur des Gehörtwerdens. Es wird offen zu Tage gefördert, welche Bedenken für die jeweilige Lösung bestehen.

Dadurch wird der Entscheidungs- oder Willensbildungsprozess erfolgreicher. Durch eine breite Informations- und Lösungsalternativsammlung, Verständnistrunden und der Meinungsbildungsrunde vor der Auswahlentscheidung wird die Akzeptanz bestmöglich erzielt und damit eine wirksame Umsetzungsentscheidung aller Beteiligten gefördert.

Engagement im Rahmen politischer Bewegungen

Hier soll das „Wirkungsprinzip“ im Vordergrund stehen: Sind mit der Tätigkeit konkrete positive Auswirkungen auf die Gesellschaft verbunden oder steht die Durchsetzung rein machtpolitischer Ansprüche im Vordergrund? Auch wenn beste Absichten hinter einer Idee stehen (z. B. das Engagement in der Gemeinwohl-Ökonomie-Bewegung), muss jedes Engagement erst hinsichtlich seines spürbaren Nutzens für die Gesellschaft überprüft werden und das Wohl aller berücksichtigen.

Engagement für die Demokratie

Österreich: Verein „Mehr Demokratie“ (www.mehr-demokratie.at)

Deutschland: Verein „Mehr Demokratie“ (www.mehr-demokratie.de)

Parteien sind ein wesentliches Element unserer repräsentativen Demokratie und bieten Beteiligungsmöglichkeit auf allen politischen Ebenen bis hin zur Gründung einer eigenen Bewegung. Zudem haben die Nichtregierungsorganisationen (NGOs) einen wirksamen Einfluss und bieten eine Möglichkeit der Mitgestaltung in unserer Gesellschaft.

Anregungen zum Weiterdenken

Streben nach Konformität – soziale Prozesse

Das Konformitäts-Experiment nach Solomon Asch zeigt, dass Menschen als soziale Wesen zu konformen Entscheidungen neigen. Je größer die soziale Gruppe, umso mehr passen Personen ihre Entscheidungen einer Mehrheit an. Harald Welzer erklärt dieses Phänomen mit dem Umstand, dass mensch mit einer anderen Meinung soziale Erwartungen verletzt und daher eine abweichende Meinung lieber vermeidet. Eine Abweichung will gut begründet sein, wo hingegen für das Erwartbare von der Gesellschaft keine Erklärung eingefordert

wird. Sehr oft bieten sich uns Gelegenheiten mit Handlungsspielraum für das Unerwartbare – für tatsächliche Veränderung. Was uns aber daran hindert, unseren eigenen Überzeugungen (unserer Intuition) zu folgen, ist der hohe soziale Preis, den eine abweichende Handlung oder Meinung fordert. Immer mehr Menschen fassen jedoch Mut und stehen zu ihrer Meinung. Sie sind Vorbilder und tragen zur Entwicklung unserer Gesellschaft bei.

Zitate zum Begriff Demokratie:

- „Die Demokratie ist die schlechteste Staatsform, ausgenommen all diese anderen, die man von Zeit zu Zeit ausprobiert hat.“ (Winston Churchill)
- „Demokratie entsteht, wenn man nach Freiheit und Gleichheit aller Bürger strebt und die Zahl der Bürger, nicht aber ihre Art berücksichtigt.“ (Aristoteles)
- „Government of the people, by the people, for the people.“ (Martin Luther King)
- „Demokratie ist ein System, das es Bürgern ermöglicht, Politiker zu kontrollieren.“ (Stephen Holmes)
- „Demokratie ist ein System, in dem Parteien Wahlen verlieren.“ (Stephen Holmes)
- „Nicht Diktatoren schaffen Diktaturen, sondern die Herden.“ (Georges Bernanos)
- „Der Tyrann fällt den Geist früher als den Körper an. Ich meine, er versucht seine Sklaven vorher dumm zu machen, ehe er sie elend macht, weil er weiß, dass Leute, die einen Kopf haben, ihre Hände damit regieren und sie gegen den Tyrannen erheben.“ (Jean Paul)

Volkssouveränität

Das Prinzip der Volkssouveränität bestimmt das Volk zum souveränen Träger der Staatsgewalt. Die Verfassung als politisch-rechtliche Grundlage eines Staates beruht danach auf der verfassungsgebenden Gewalt des Volkes. Nicht ein absoluter Monarch, sondern das Volk in seiner Gesamtheit steht einzig über der Verfassung (vgl. Wikipedia).

Realpolitisch bedeutet das, dass die Bürger*innen selbst die Verfassung schreiben können – und darin definieren, welche Organe es gibt, wie sie sich zusammensetzen und welche Rechte ihnen eingeräumt werden. Zuletzt geschah dies in Island, wo die Regierung jedoch die Inkraftsetzung hinauszögert.

Volk oder Bürger*innen?

Das „Volk“ definiert sich über die Staatsangehörigkeit von Menschen und wird häufig von rechten Gruppierungen verwendet, um sich von den Anderen abzugrenzen. Der Begriff „Bürger*innen“ ist zwar neutraler, schließt aber die Mitmenschen aus, die keine Bürgerrechte haben. Noch besser ist also der Begriff „Bewohner*innen“, der sich klar auf jene Menschen bezieht, die in einem bestimmten Gebiet leben.

Auf Basis des demokratischen Grundsatzes „Entscheiden sollen die Betroffenen“ sollte dementsprechend nicht das „Volk“ entscheiden, sondern die „Bewohner*innen“. Das bedeutet, das Recht auf Mitbestimmung vorrangig vom Hauptwohnsitz abhängig zu machen, und nicht von der Staatsbürgerschaft.

Direkte Demokratie

Direktdemokratische Elemente sind in vielen Verfassungen verankert. Ihr Einfluss auf den Gesetzgebungsprozess ist jedoch sehr unterschiedlich:

- In Österreich können die Bürger*innen Volksbegehren initiieren, die das Parlament zwar behandeln, aber nicht umsetzen muss. Auch Volksbefragungen (z. B. zum Heer 2013) haben nur empfehlenden Charakter. Rechtlich verbindliche Volksabstimmungen (z. B. zur EU 1995) finden z. B. bei Gesamtänderungen der Verfassung statt und müssen vom Nationalrat initiiert werden.
- In Deutschland haben die Bürger*innen in allen Bundesländern die Möglichkeit, über Volksinitiativen und Bürgerbegehren rechtlich verbindliche Volks- bzw. Bürgerentscheide zu erwirken. Allerdings sind die möglichen Fragestellungen eingeschränkt – auf Bundesebene so sehr, dass de facto keine bundesweiten Volksentscheide möglich sind. Auf kommunaler Ebene jedoch haben sich die Bürgerbegehren und -entscheide als wirksames Instrument etabliert. In den letzten Jahren wurden die Hürden für die Zulassung und die Verbindlichkeit (Quoren) herabgesetzt (Regelung auf Bundeslandebene). Es gibt bestimmt auch in Ihrer Gemeinde ein gutes Beispiel.
- In der Schweiz gibt es rechtlich verbindliche Volksabstimmungen auf kommunaler, kantonaler und nationaler Ebene, die von den Bürger*innen über Volksinitiativen eingeleitet werden. Dadurch können neue Gesetze initiiert oder das Inkrafttreten von Gesetzen verhindert werden. Die Schweiz ist damit internationaler Vorreiter.

Beteiligung und demokratische Formen finden sich nicht nur im staatlichen, kommunalen Bereich also der klassischen Politik, sondern auch im privaten gesellschaftlichen Umfeld und der Wirtschaft (z. B. auch Familie, Verein, Nachbarschaft und Freundeskreis). Transparenz und Zugang zu Informationen ist eine Grundvoraussetzung für eine mögliche Beteiligung. Deswegen sind Meinungsfreiheit und vielfältige unabhängige Medien ein wichtiger Aspekt einer demokratischen Gesellschaft. Organisationen und Unternehmen sind zu einer offenen transparenten Kommunikations- und Öffentlichkeitsarbeit angehalten.

Die Betriebswirtschaft kennt Führungsstile bzw. Partizipationsformen, die von Hierarchie geprägten patriarchalischen Führungsmodellen die Delegation auf Beteiligte bis hin zu basisdemokratischen Ausprägungen betrachtet. Allerdings geht es immer vom Ansatz der Machtdelegation eines Verantwortlichen aus (wieviel Beteiligung ist nötig, um das Ziel zu erreichen). Die Gemeinwohl-Ökonomie stellt diese Frage von der anderen Seite her: Wieviel Kompetenzen müssen einzelnen Verantwortlichen zugeordnet werden, um effizient und wirksam sein zu können – ausgehend von einem Grundverständnis, dass alle Beteiligten gemeinsam zu besseren Entscheidungen kommen.

Was sind dann bessere Entscheidungen?

Eine Entscheidung ist die **Wahl** für eine von zwei oder mehreren **Alternativen** (Handlungsmöglichkeiten) und dient als Vorgabe für zukünftiges Handeln. Insofern hängt die Güte einer

Entscheidung nicht nur an der Qualität selbst, sondern gleichzeitig an der Akzeptanz der Beteiligten. Hierzu bietet sich eine Beteiligung im Informationsgewinnungs- und -verarbeitungsprozess, der Suche nach Lösungsräumen, dann erst der Auswahl- und letztlich der Umsetzungsentscheidung an. Das zeigt eine vielfältige mögliche Partizipation und Mitwirkung der Betroffenen im Entscheidungsprozess – weit mehr als nur bei einer Auswahlentscheidung gefragt zu werden. Eine Entscheidung ist erst dann gut, wenn sie auch zur Umsetzung und Akzeptanz führt.

Nun ist in unserem Demokratieverständnis oft das Mehrheitssystem die vorherrschende Methode: Die Mehrheit bestimmt, wo es lang geht, die Minderheit folgt dem. Doch dieses Vorgehen produziert immer „Verlierer“ und gewährt keinesfalls die bestmögliche Akzeptanz und Umsetzung. Vor diesem Hintergrund hat Prof. E. Visotschnig eine neue Methode entwickelt, die bewusst auf „Widerstände“ achtet und auf die Beteiligung aller setzt. Dieses Vorgehen wird „**Systemisches Konsensieren**“ genannt. Es geht bei jeglichen Fragestellungen darum, dass alle Betroffenen sich einbringen können (Prinzip des „Gehört Werdens“) und der Frage nachgegangen wird: „Was braucht es, damit die Lösung für Dich annehmbar wird?“. Das schafft hohe Akzeptanz und bessere Lösungsvarianten. Dauert das lange und ist aufwändig? Oberflächlich betrachtet – vielleicht, sonst NEIN. Es können Grundsatzentscheidungen beliebig skalierbar schnell getroffen werden. Und in der differenzierten Betrachtung eines Entscheidungsprozesses bis zur Umsetzung ist es sogar effizienter und effektiver – die Beteiligung also eine Investition die sich unmittelbar „auszahlt“.

Wie das funktioniert? Das üben wir exemplarisch während des Seminars Mein-Gemeinwohl.

Ein Aha-Erlebnis inklusive!

Weiterführende Links:

- Führungsstile K. Lewin: <https://karrierebibel.de/fuehrungsstile/>
- Systemisches Konsensieren: <https://sk-prinzip.eu/>

Was ich jetzt tun kann

Noch nie wussten wir soviel wie heute. Und noch nie war es so schwierig, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden und zu trennen. **Erst wer gelernt hat, hinter das Offensichtliche zu blicken, wird erkennen, was wirklich wesentlich ist.**

In schwierigen Zeiten, wie wir sie heute auf wirtschaftlicher, politischer und gesellschaftlicher Ebene immer deutlicher erleben, ist unsere Widerstandskraft, unsere Resilienzfähigkeit gefragt, denn die Zukunft gehört jenen, die sich darauf vorbereiten. Dabei sind „die Anderen“ stets auch wir selbst: Wir werden „zusammenrücken“, unsere Handlungsspielräume erkennen und nützen, indem wir zusammenhelfen und so das „Gemeinwohl“ für uns alle (er)lebbar machen.

Der erste Schritt ist es, die eigene **Einstellung** – die uns leitenden Werte – zu hinterfragen, zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu allen Lebewesen auf der Erde. Daraus ergeben sich die **Haltungen** und Prinzipien, an denen wir unser Leben ausrichten – z. B. Vertrauen, Achtsamkeit, Toleranz, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Verantwortungsbewusstsein und Mut. All das entscheidet letztlich über das **Verhalten**, das wir an den Tag legen.

Wer sich gemeinwohlorientiert verhalten will, hat viele Möglichkeiten. Anhand der „Was kann ich tun Tabelle“ kannst du dich entlang der GWÖ-Werte anregen lassen, deinen Beitrag zu finden, den du leisten möchtest. Lass dich mitnehmen und begeistern.

Wir haben ein paar konkrete Handlungsvorschläge zusammengestellt:

Verhalten	Handlungsvorschläge
konsumieren	<ul style="list-style-type: none">■ ökologischen Fußabdruck berechnen und verbessern■ Energie-/Stromanbieter hin zu erneuerbarer Energie wechseln und selbst erzeugen■ Konsum reduzieren■ biologische, regionale, saisonale und fair produzierte Lebensmittel konsumieren■ Lebensmittel selbst anbauen, z. B. Urban Gardening, SoLaWi■ Müll vermeiden, speziell Plastik und Werbematerial■ reparieren lassen statt neu kaufen oder Upcycling, also alte Produkte selbst mit Phantasie verändern (und nicht wegwerfen), oder gebraucht / second hand einkaufen.■ Geschäfte mit nachhaltigen Produkten in der eigenen Region suchen■ Öko-Labels und Qualität beachten → nachhaltige und langlebige anstelle billiger Produkte zu kaufen■ nur das kaufen, was ich wirklich brauche, in den nötigen Mengen

-
- kommunizieren und entscheiden**
- Gesprächskultur verbessern (z. B. gewaltfreie Kommunikation)
 - Social Media in Gesprächskultur einbeziehen
 - Fake News und ähnliches, auch Hasspostings vermeiden bzw. melden / gegensteuern
 - zeitgemäße Entscheidungsmethoden nutzen (z. B. Soziokratie, Systemisches Konsensieren) – auf Widerstand und Akzeptanz achten
-

- bewegen**
- umweltfreundliche Verkehrsmittel nutzen, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigen
 - (Zweit-)Auto verkaufen
 - E-Car-Sharing für Transporte oder abgelegene Ziele nutzen
 - Flugreisen grundsätzlich meiden (vgl. Fußabdruck-Rechner)
 - Erreichbarkeit mit Fuß/Rad/ÖPNV bei der Wahl von Wohn- und Arbeitsort beachten
 - Kompensation / Ausgleich für das, was noch nicht anders geht, leisten
-

- arbeiten**
- Arbeitsplatz bewusst wählen → Was bewirke ich durch mein Tun?
 - Work-Life-Balance beachten (Erwerbsarbeit, Hausarbeit, Familie, Freund*innen, gesellschaftliches/politisches Engagement, Hobbies, Zeit für sich selbst, ...)
 - Technik im Alltag bewusst einsetzen → „entschleunigen“
 - Kooperation leben statt Ellbogen einsetzen
-

- tauschen und teilen**
- Geld: Regionalwährungen, Ethikbanken, Gemeinwohlokonto
 - Waren: solidarische Landwirtschaft, Car Sharing, Food Sharing, Kleider- und Bücherboxen, Allerleihläden, Tafel
 - Zeit: Tauschvereine
 - Raum: offene Räume, Leben in Gemeinschaften, Coworking Spaces (= Gemeinschaftsbüros)
-

- schenken und spenden**
- Geld: Ethikbanken (Zinsverzicht), für soziale Projekte spenden (Effektiver Altruismus), nicht spekulieren (z. B. mit leer stehenden Immobilien)
 - Waren: Kostnix-Läden, WasteCooking, Rotes Kreuz, Caritas, ...
 - Zeit: Repair-Cafés, Gemeinschaftsgärten, alternative, soziale und politische Plattformen der Zivilgesellschaft nutzen
 - Vereinsarbeit oder NGO unterstützen durch Mitgliedschaft, Förderung oder ehrenamtliche Arbeit
-

- politisch engagieren**
- eigene Meinung bilden (durch bewussten Medien- und Informationswahl) – mehr als nur Überschriften lesen
 - eigene Meinung äußern → in Dialog treten (z. B. im Freundeskreis, über Leserbriefe, in sozialen Netzwerken, bei öffentlichen Veranstaltungen)
 - selbst Veranstaltungen organisieren (z. B. Filmabende)

- öffentlichen Raum bespielen (z. B. Flash Mobs)
- aktiv in Initiativen mitarbeiten oder selbst Initiativen gründen
- Initiativen-Arbeit kontinuierlich unterstützen (z. B. als Mitglied)
- demokratische Mitbestimmungs-Möglichkeiten nutzen und einfordern (Wahlen, Bürgerbegehren,- entscheide, Volksinitiativen, -entscheide, Konvente, ...)
- Extremisten und „Stammtischparolen“ entgegentreten

DIE „WAS KANN ICH TUN?“ TABELLE



Wert	Menschenwürde	Solidarität	Gerechtigkeit	Ökologische Nachhaltigkeit	Demokratie, Transparenz & Mitbestimmung
Ich / Du / Wir					
Als Konsument*innen	z. B. Würde der Konsument*innen und Mitarbeiter*innen	z. B. Solidarität gegenüber Menschen, Natur und Tieren	z. B. gerechte Entlohnung für die Herstellung eines Produktes	z. B. ökologisches Bewusstsein beim Einkauf	z. B. Transparenz und Ehrlichkeit der Produzent*innen und Dienstleister*innen
Und alles rund ums Geld	z. B. menschenwürdiger Umgang mit Geld	z. B. Geldspende und -leihe an Menschen in Not	z. B. gerechte Einkommensverteilung	z. B. Geldanlage und Umweltschutz	z. B. Transparenz am Finanzmarkt
In der Familie	z. B. Umgang mit nahestehenden Personen	z. B. Hilfe in unvorhergesehenen Situationen	z. B. Aufteilung der Aufgaben im Haushalt	z. B. ökologischer Fußabdruck	z. B. Entscheidungsfindung in der Familie
In der Nachbarschaft, Arbeit, Schule	z. B. Umgang mit Arbeitskolleg*innen	z. B. Austausch von Gegenständen und Informationen	z. B. Barrierefreiheit	z. B. Repair Cafe und Einkaufsgemeinschaften	z. B. Möglichkeiten der Mitentscheidung am Arbeitsplatz
Als Teil der Gemeinde / Staat / Gesellschaft	z. B. Zusammenleben in der Gemeinde	z. B. Unterstützung bei Katastrophen	z. B. bedingungsloses Grundeinkommen	z. B. Müllverwertung in der Gemeinde	z. B. Transparenz und Mitbestimmung in der Gemeinde

"Was kann ich tun Tabelle" der GWÖ Salzburg

Seminarreihe für Privatpersonen „Mein-Gemeinwohl“

Können wir angesichts der aktuellen Krisen zuschauen und einfach so weitermachen? Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) möchte nichts weniger als die Welt verändern und glaubt, dass der Schlüssel für Nachhaltigkeit auch im Verhalten von uns allen liegt.

An beispielsweise fünf interaktiven Abenden (online oder Präsenz) spornen wir uns gegenseitig zu Veränderungen an und tauschen unsere Ideen und Ergebnisse aus. Mit Lust und Neugierde machen wir uns auf den Weg zu einem enkeltauglichen und nachhaltigen Leben.



Weiterführende Informationen zu Terminen, Kosten und Anmeldung unter:

Webseite: <https://germany.econgood.org/umsetzung/privatpersonen/>

oder

E-Mail: mein_gemeinwohl@econgood.org

Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir freuen uns, dass dieser „Mein-Gemeinwohl Leitfaden“ Dein Interesse geweckt hat und hoffen, dass Du Dich angeregt und motiviert fühlst, einige Möglichkeiten zur individuellen Verbesserung deines Gemeinwohl-Verhaltens zu nutzen. Du bist nicht allein. Gemeinwohl-Verhalten drückt sich durch die Verbindung vom ICH zum WIR aus, um durch gelingende Beziehungen ein sinnerfülltes, zufriedenes Leben zu führen.

Wir empfehlen dir, den „Gemeinwohl-Selbsttest“ zur Selbstreflexion und Anregung für weitere persönliche Beiträge und diesen Test in ca. einem Jahr zu wiederholen, um Deine Entwicklung festzustellen und zu feiern.

Wenn Du Dich eher anleiten und in einer Gruppe mitnehmen lassen möchtest, so sind Dir die Bildungsangebote (u. a. Mein-Gemeinwohl) der GWÖ empfohlen.

Wir freuen uns auch, wenn du in deinem Bekanntenkreis auf die Idee des Gemeinwohls hinweist und evtl. sogar den Selbsttest weiterleitest. Auch die Regionalgruppen vor Ort bieten eine gute Gelegenheit für eine weitere Vernetzung und das „Dranbleiben“. Wir danken dir im Voraus für deine Unterstützung und das „Aktiv Werden“ oder „Mitmachen“.

Gerne steht das Redaktionsteam für Anregungen und Verbesserungsvorschläge, sowie die regionalen Energiefelder für Kontakte und Zusammenarbeit, zur Verfügung.

Kontakt

Gemeinwohl-Ökonomie

Redaktionsteam „Mein-Gemeinwohl“

E-Mail: mein_gemeinwohl@econgood.org

Webseite: <https://germany.econgood.org/umsetzung/privatpersonen/>

Aktiv werden und Mitmachen in der GWÖ:

(www.germany.econgood.org , www.austria.econgood.org , www.gwoe.ch)

Impressum

Stand: August 2023 (Version 5.0)

Redaktionsteam: Thomas Henne, Bastian Fuchsl, Daniel Bogner-Haslbeck, Wilhelm Gürtler, Rainer Reuß, Jochen Siebel, Sandra Paul, Therese Buchholz

Autor*innen (Urversion):

Wilhelm Gürtler, Gilsa Hausegger, René Kollmann, Anna Noe-Just, Lisa Steindl, Christian Kozina.
Gemeinwohl-Ökonomie Steiermark, Fokusteam „Ich und das Gemeinwohl“

Creative-Commons-Lizenz: Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

Anhang: Glossar

Achtsamkeit: eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft) und die nicht wertend denkt und handelt.

Aktives Zuhören: eine persönliche Haltung, seinem Gegenüber ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit zu geben. Es meint ein Zuhören, völlig frei von jeder äußeren und / oder inneren Ablenkung. So kann eine zwischenmenschliche Begegnung wirklich von Wohlwollen geprägt sein und von Nutzen für beide Seiten werden.

Akzeptanz (lat. „accipio“ gutheißen, annehmen): die freiwillige Bereitschaft und aktive, zustimmende Haltung, jemanden oder etwas anzuerkennen und nicht nur zu dulden (Toleranz) oder gar abzulehnen (Aversion).

Altruismus (lat. „alter“ der/die Andere): eine durch Rücksichtnahme auch auf Andere gekennzeichnete Denk- und Handlungsweise, die das Wohl aller anstrebt.

Anderssein (nach Platon und Aristoteles): die philosophische Grundbestimmung jedes Seienden, verschieden zu sein in Bezug auf alle übrigen Seienden. Durch das Akzeptieren der Verschiedenheit aller können Gemeinschaften profitieren und sich zu einer „Einheit in Vielfalt“ entwickeln.

Augenhöhe: die durch die jeweilige Körpergröße einer Person gegebene, vertikale Positionierung der Augen. – Im Gespräch wollen Menschen „auf Augenhöhe“ kommunizieren und sich dadurch gleichwertig (ebenbürtig) fühlen.

Authentizität (griech. „authentikós“ selbstseiend): ein Begriff zur Bezeichnung personaler Echtheit, Glaubwürdigkeit, Ursprünglichkeit, Wahrhaftigkeit und Zuverlässigkeit. Ein „authentischer“ Mensch ist in Einklang mit sich selbst, steht aufrichtig zu seinen Stärken und Schwächen, lebt in Übereinstimmung mit seinen Werten und handelt selbstbestimmt und ohne Fassade. Er wirkt echt, ungekünstelt, offen, vertrauenerweckend, entspannt und gibt damit auch Anderen das Gefühl, unverstellt so sein zu dürfen, wie sie sind.

Begeisterung (auch Enthusiasmus): eine stark positive Motivation zu etwas, die sich auch als bewundernde Anerkennung dafür sowie als glühendes Interesse und helle Freude daran äußert.

Clean Clothes: eine Kampagne für „Saubere Kleidung“, die sich für Rechte der Arbeiterinnen und Arbeiter und eine Verbesserung von Arbeitsbedingungen in der internationalen Textil- und Bekleidungsherstellung einsetzt.

Dankbarkeit: die innere Haltung der Anerkennung einer materiellen bzw. immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder wird. Das positive Gefühl der D. macht Menschen nachweislich glücklicher, gelassener, zuversichtlicher, „krisenfester“ und zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen.

Demokratie (altgr. Δημοκρατία „demokratia“ Herrschaft des Volkes; von ὄχλος „dēmos“ Volk und κρατία „kratía“ Herrschaft): ein politisches System, bei dem das Volk eine wesentliche, mitbestimmende Funktion einnimmt. Typische Merkmale einer Demokratie sind freie Wahlen, das Mehrheitsprinzip, das Respektieren politischer Opposition, Verfassungsmäßigkeit, Schutz der Grundrechte (bzw. nur der den Staatsbürger*innen vorbehaltenen Bürgerrechte) und Achtung der Menschenrechte. Entweder werden wesentliche Entscheidungen direkt vom Volk (direkte Demokratie) oder von Vertreter*innen der Bürgerinteressen (indirekte oder repräsentative Demokratie) gefällt. Für eine Gesellschaft, die das Gemeinwohl zum Ziel des Wirtschaftens und Zusammenlebens macht, ist aus heutiger Sicht die Demokratie die geeignetste Staatsform.

Dialogisches Gespräch: ein gleichberechtigter verbaler Austausch, der auf verschiedenen, gerechtfertigten Argumenten beruht und eine gegenseitige Verständigung ohne Machtansprüche zum Ziel hat. – vgl. Das „Sokratische Gespräch“ als philosophische Methode, die zu eigenverantwortlichem Denken, reflektiertem Argumentieren und wertschätzendem Umgehen mit Anderen anleitet.

Dividende: der Teil des Gewinns, den eine Aktiengesellschaft an ihre Aktionäre und Aktionärinnen ausschüttet.

Egozentrik (griech./lat. „ego“ ich, „centrum“ Mittelpunkt): eine Eigenschaft des menschlichen Charakters, sich selbst im Mittelpunkt zu sehen. In übersteigerter Ich-bezogenheit die Neigung, alle Menschen, Dinge und Vorgänge ständig an sich selbst und der eigenen Perspektive zu messen.

Einfachheit (auch Schlichtheit): ein erstrebenswerter Zustand, in dem mit möglichst wenigen Mitteln möglichst viel erreicht werden kann. „Weniger ist mehr.“ Viele ethisch gesinnte, verantwortungsbewusste Menschen streben heute nach Einfachheit in ihrer Lebensführung aus Gründen der Ressourcenschonung, Solidarität, Gerechtigkeit und persönlichen Psychohygiene.

Engagement: der intensive Einsatz für eine Sache. In Gemeinschaften das freiwillige und ehrenamtliche soziale Handeln.

Erneuerbare Energien: Strom und Heizenergie aus Sonne, Wasser, Wind und Biomasse; nicht-erneuerbare Energien: Kohle, Gas, Öl, Atomkraft.

Ethische Arbeitsbedingungen: die von Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern (inkl. Staat) zu schaffende Voraussetzungen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, geprägt vom Bewusstsein sittlicher Werte und einer verantwortungsvollen Gesamthaltung im Sinne des Gemeinwohls (Menschenwürde, Solidarität, Ökologische Nachhaltigkeit, Soziale Gerechtigkeit, Demokratische Mitbestimmung und Transparenz) bei allen Beteiligten am Arbeitsplatz.

Fairtrade: ein kontrollierter Handel, bei dem den Erzeugern für die gehandelten Produkte mindestens ein von Fair-Trade-Organisationen festgelegter Mindestpreis bezahlt wird.

Finanztransaktionssteuer: Steuer auf alle Finanzgeschäfte, möglichst weltweit.

Freie Software: alle Daten und Computerprogramme, welche die Nutzer*innen frei (urheberrechtlich und meist kostenfrei) ausführen, kopieren, verbreiten, untersuchen, ändern und verbessern dürfen.

Freiheit: die grundlegende Voraussetzung für menschliche Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung. Zentraler philosophischer Begriff in der Menschheitsgeschichte auf zwei Ebenen: Willensfreiheit und Handlungsfreiheit. Jeder Mensch erlebt sich in Situationen, die seinen Fokus auf die Fragen lenken „Frei wovon?“ bzw. „Frei wofür?“ Bürgerinnen und Bürger in demokratischen Staaten genießen eine verfassungsmäßig garantierte Freiheit in Form von Grundrechten (z. B. Bürgerrechte, Menschenrechte). Diese schützen einen „autonomen Kernbereich des Individuums“, in den der Staat nicht eingreifen darf, und der auch zwischen privaten Personen zu achten und zu respektieren ist.

Freude: ein befreiendes Lebensgefühl durch spontane, innere emotionale Reaktion auf eine angenehme Situation, Person oder Erinnerung. – Lachen ist die häufigste Äußerungsform von Freude. Im Buddhismus und anderen religiösen bzw. meditativen Systemen wird angenommen, dass ein seelischer Zustand der Freude und Ausgeglichenheit durch Selbsterkenntnis sowie „achtsame und rechte Lebensweise“ gefördert wird. Die Mitfreude an der Freude der Anderen spielt dabei eine zentrale Rolle in der buddhistischen Geistesschulung und Ethik.

Freundschaft: ein freiwilliges, auf gegenseitiger Wertschätzung und Zuneigung beruhendes, enges persönliches Verhältnis zwischen Menschen ähnlicher Gesinnung, das sich durch Vertrauen, Gleichwertigkeit, Akzeptanz und gegenseitige Unterstützung auszeichnet.

Friedfertigkeit: eine sittliche Haltung (Tugend), die über aktive Friedensbemühungen zum Frieden führen kann, einem heilsamen Zustand der Ruhe und Harmonie, ohne beunruhigende Störungen durch Gewalt zwischen Menschen und durch Kriege zwischen Völkern.

Gemeinschaft: der soziologisch-ethologische Begriff für eine überschaubare soziale Gruppe (z. B. Familie Freundeskreis, Gemeinde, Clan etc.), deren Mitglieder über die Ausrichtung auf gemeinsame Ziele durch ein starkes „Wir-Gefühl“ eng miteinander verbunden sind.

Gemeinschaftsgärten (Urban Gardening): als Garten genutzte Landstücke (auch in Städten), die von einer Gruppe von Personen gemeinsam genutzt und bewirtschaftet werden.

Gendergerechtigkeit: die Gleichstellung von Geschlechtern in rechtlicher Hinsicht und im Hinblick auf ihr persönliches und berufliches Entfaltungspotential in einer Gesellschaft (Chancengleichheit). Gleichstellung als Ausdruck sozialer Gerechtigkeit führt zu einer gleichen Teilhabe an persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten. Damit schafft Gleichstellung der Geschlechter auch die Freiheit und den gesellschaftlichen Raum, individuelle Lebensentwürfe zu realisieren.

Genügsamkeit (auch Bescheidenheit): eine Verhaltensweise, von etwas nur so viel zu beanspruchen, wie man braucht, auch wenn die Möglichkeit zu einer Vorteilnahme besteht. Mit Blick auf das Wohl aller, wird freiwillig auf ein „Mehr“ verzichtet. „Nie ist zu wenig, was genügt!“

Gerechtigkeit: der ideale Zustand des sozialen Miteinanders, in dem es einen angemessenen, unparteiischen und einforderbaren Ausgleich der Interessen und der Verteilung von Gütern und Chancen zwischen den beteiligten Personen bzw. Gruppen gibt. G. wird weltweit als Grundnorm für ein gelingendes Zusammenleben von Menschen anerkannt, doch vielfach leider (noch) nicht verwirklicht.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK): das Konzept von Marshall B. Rosenberg, um eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht. – Der „entkrampfte“ Kommunikationsfluss, durch einfühlsames Zuhören (Empathie), klare und ehrliche Äußerungen und das Aussprechen von Bedürfnissen als Bitte, führt zu mehr Vertrauen ins Leben und zu mehr Freude am Gemeinschaftsleben. Rosenberg sieht jede Form von Gewalt als tragischen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.

Glück: ein Zustand der Erfüllung allen menschlichen Wünschens und Strebens, mit gesteigertem Lebensgefühl (körperlich messbar). – Grundvoraussetzungen für G. sind, neben stabilen Sozialkontakten und den äußeren Umständen eines Menschen, seelisches Gleichgewicht, Klarheit über die eigenen Begabungen und Grenzen und die Bereitschaft, sein Leben selbstbestimmt und verantwortungsbewusst aufgrund realistischer Selbsteinschätzung zu gestalten. Das Streben nach G. (Pursuit of Happiness) ist als ursprüngliches, individuelles Freiheitsrecht des Menschen in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung (1776, Gründungsdokument der 1. neuzeitlichen Demokratie) verankert.

Handlungsspielraum: die Möglichkeiten, die jemandem offenstehen, um zu agieren. Wer die Welt verändern und Verantwortung übernehmen will/soll, braucht Gestaltungsspielraum, unabhängig von Einkommen und sozialem Status. Der tägliche Einkauf, die Gestaltung der Fahrt zum Arbeitsplatz, die Art und Weise der Kindererziehung, und der persönliche Medienkonsum. Entscheidend ist das Erkennen und Nutzen der eigenen Handlungsspielräume, anstatt sich auf Andere zu berufen.

Herrschaft: eine institutionalisierte Form von Über- und Unterordnung, die jedoch keine hierarchischen Strukturen voraussetzt. Nach dem deutschen Soziologen Max Weber (1864-1920) ist H. „die Chance, für einen Befehl bestimmten Inhalts bei angebbaren Personen Gehorsam zu finden“, nachdem diese Beherrschten die Herrschenden zuvor akzeptiert haben.

Hilfsbereitschaft: die Voraussetzung für Hilfeleistungen als ein Teil der Kooperation in zwischenmenschlichen Beziehungen, um einen erkannten Mangel oder eine änderungswürdige Situation zu verbessern.

Höflichkeit: eine stark durch gesellschaftliche Normen und Umgangsformen geprägte, sittliche Haltung (Tugend). – Sie bewirkt ein achtsames, rücksichtsvolles Verhalten im sozialen Umgang und soll den Respekt vor dem Gegenüber zum Ausdruck bringen.

Humor: eine Denkform des „Trotzdem“. H. als Begabung eines Menschen, auf Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen sowie auf alltägliche Schwierigkeiten und Missgeschicke mit heiterer Gelassenheit zu reagieren. „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Lachen ist ein an eine bestimmte historische, soziale und personelle Konstellation gebundenes Kulturphänomen. Es drückt aber nur dann „Humor“ aus, wenn es in einer Situation der Gefahr oder des Scheiterns auftritt, sich nicht gegen Dritte richtet und eine – und sei sie noch so winzig – kleine Hoffnung auf die Überwindung der Krise vermittelt.

Individualisierung: ein Prozess, bei dem traditionelle Bindungen (Fremdbestimmung) durch zunehmende Selbstbestimmung ersetzt werden.

Konkurrenz (lat. „concurro“ um die Wette laufen): ein Zustand der Rivalität (um Ansehen, Macht, Zuneigung als emotionale K.), des Wettbewerbs (wirtschaftliche K. verschiedener Anbieter um Kunden), des Mitbewerbs (kulturelle K. um Stipendien, Aufträge, Auszeichnungen) oder des Wettkampfs (K. in Sport und Spiel).

Kooperation (lat. „cooperatio“ Mitwirkung): das zweckgerichtete Zusammenwirken von Handlungen zweier oder mehrerer Lebewesen, Personen oder Systeme – in Arbeitsteilung – um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Die K. soll freiwillig sein und für alle Beteiligten einen Nutzen bringen. K. hat den großen Vorteil, dass auch an Problemen und Aufgaben gearbeitet werden kann, die von einem Menschen oder Betrieb alleine nicht zu bewältigen wären.

Körperbewusstsein: das Erkennen des Ist-Zustandes im eigenen physischen Körper durch Beobachtung der Befindlichkeiten und Vorgänge. – Differenzierter wird dieses bewusste Wahrnehmen durch zusätzliche Beobachtung der eigenen Gefühle und Gedanken dazu. Durch ein gut entwickeltes KB kann ein Mensch sein Potential erkennen, seine Fähigkeiten ausbauen und seinen Handlungsspielraum erweitern. Verschiedene Methoden der **Körperarbeit** helfen, die Konzentration (gebündelte Aufmerksamkeit) zu schulen, wie z. B. Grinberg, Qi Gong, Feldenkrais, Yoga u. a.

Kreativität (auch Einfallsreichtum, Schöpferkraft): eine Eigenschaft lebender Systeme, „aus dem Nichts“ Neues zu erschaffen, das in irgendeiner Art und Weise Nutzen oder Sinn hat. Alle Menschen haben die Anlage zur K., aber in verschiedener Ausprägung und in unterschiedlichen Bereichen. „Jeder, der denken kann, ist auch fähig, Ideen zu haben“ (Stephen Baker). Neben den Künsten braucht es K. überall dort, wo das Finden neuer Lösungen, Wege, Ideen gefragt ist. Durch fachliche Expertise, Fleiß und Beharrlichkeit, Neugier, Offenheit und ein stimulierendes Umfeld wird kreatives Handeln möglich.

Kulturelle Teilhabe: das aktive und passive Teilnehmen am kulturellen Leben in der Gesellschaft (z. B. Konzerte spielen und Konzerte besuchen).

Menschenrechte (MR): alle Rechte, die ausnahmslos jeder Person zustehen, aus dem alleinigen Grund, dass er oder sie ein Mensch ist. – MR sind **universell** (gelten für jeden und jede – Gleichheitsaspekt – und überall auf der Welt), **unabdingbar** (dürfen jemandem nicht einmal mit dessen Zustimmung entzogen werden) und **unteilbar** (müssen alle anerkannt werden) und bedingen einander. Sie wurden 1948 als politische Willenserklärung in der Allgemeinen Erklärung der MR (AEMR) der Vereinten Nationen verankert und haben starke symbolische Bedeutung sowie autoritative Kraft, wenn auch keine unmittelbare rechtliche Anwendbarkeit. Die 1950 beschlossene Europäische Menschenrechtskonvention (EMRK) kann über den Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte (EGMR) für die Mitgliedsstaaten rechtlich verbindliche Entscheidungen treffen. MR lassen sich in 3 voneinander abhängige Gruppen einteilen: **bürgerliche & politische Rechte** (z. B. Recht auf Leben, auf Meinungsfreiheit etc.), **wirtschaftliche, soziale & kulturelle Rechte** (z. B. Recht auf Arbeit, auf soziale Sicherheit, auf Bildung etc.) und **Kollektiv- / Solidaritätsrechte** (z. B. Recht auf Frieden, auf saubere Umwelt etc.).

Menschenwürde (MW): (lat. „humanitas“) eine jedem Menschen angeborene, unantastbare Eigenschaft seines Menschseins, die in jedem Falle zu achten und zu schützen ist. – MW ist das Leitprinzip für Recht und Moral und somit zentraler Begriff zur Bestimmung politischer Gerechtigkeit: Nur Verhältnisse, die ein Leben in Würde ermöglichen, sind gerechte Verhältnisse. Auch in vielen Bereichen der Ethik spielt die MW und ihre Wahrung eine entscheidende Rolle: z. B. Rechtsethik, Medizinethik, Medienethik. Verletzungen der MW berühren Menschen unmittelbar und fordern zu Auseinandersetzung und Engagement auf.

Nachhaltigkeit: die Erfüllung der Bedürfnisse heutiger Generationen, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und ihren Lebensstil zu wählen.

NGO: eine zivilgesellschaftliche, regierungsunabhängige Organisation – meist sozial- und umweltpolitisch engagiert (in Abgrenzung zu ÖAMTC usw.).

Prestige: das Ansehen von Personen, Gruppen und Institutionen, das auf einer sozialen Bewertung beruht.

Reproduktive Arbeit: alle Tätigkeiten, die der Betreuung, Versorgung und Erziehung von Kindern sowie der Haus- und Familienarbeit dienen.

Resilienz(fähigkeit): die Anpassungs- bzw. Belastungsfähigkeit in Krisen.

Respekt (lat. „respecto“ berücksichtigen): eine Form der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Ehrerbietung in zwischenmenschlichen Beziehungen. Der Begriff R. kann jedoch auch auf Tiere, Gruppen, Länder bzw. (Welt-)Anschauungen angewendet werden. Die Aspekte des R. sind sehr mannigfaltig und äußern sich unterschiedlich. Kulturell bedingte Verschiedenheiten im Verhalten sowie in der Selbst- und Außenwahrnehmung können unbeabsichtigt den Anschein von Respektlosigkeit oder gar Tabuverletzung erwecken.

Ressource: ein Mittel, um eine Handlung zu tätigen oder einen Vorgang ablaufen zu lassen (kann materiell oder immateriell sein).

Schwarmfinanzierung (Crowdfinance): eine Methode der Geldbeschaffung, sich Projekte, Produkte, die Umsetzung von Geschäftsideen durch viele kleinere Beträge vieler Einzelpersonen versorgen zu lassen.

Selbstachtung: die wohlwollende Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit sowie das Ehrgefühl für die eigene menschliche Würde. Die S. trägt wesentlich zu einem positiven Selbstwertgefühl und zu Selbstvertrauen bei. Unsere S. ist genauso wichtig, wie die Achtung der Anderen und bildet eine grundlegende Voraussetzung für ein glückliches und zufriedenes Leben.

Souverän (lat. „superanus“ über allem stehend): der Inhaber der Staatsgewalt. In einer Demokratie gilt die Volkssouveränität. Oberster Gesetzgeber und Inhaber politischer Macht ist demnach das Volk selbst.

Soziale Beziehungen (SB): die gesellschaftlichen Verbindungen von Personen und/oder Gruppen, in denen ihr Denken, Fühlen und Handeln gegenseitig aufeinander bezogen ist. Solange die Beziehung besteht, läuft ein vielschichtiger Prozess als Interaktionskette ab. Verschiedene Arten der SB haben unterschiedliche Intensitätsgrade der Bezogenheit: z. B. Paarbeziehung, Verwandtschaften, Freundschaften, Bekanntschaften. Die Entfaltung der eigenen Person ist unerlässlich an konstruktive, tragfähige Beziehungen zu Mitmenschen gebunden. Als essenzielle Kriterien und Voraussetzungen für ein humanes Miteinander akzeptieren die Beteiligten einen achtsamen, wertschätzenden Umgang miteinander, das Respektieren von Grenzen und die Beachtung vereinbarter Interaktionsregeln.

(Sozialer) Status: die gesellschaftliche Position und die Zuordnung der Position zu einem System sozialer Rangordnung.

Soziokratie: ein Organisationsmodell, bei dem die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ein hohes Maß an Mitbestimmung im Unternehmen haben. Alle Grundsatz- und Rahmenentscheidungen werden gemeinsam im Konsent getroffen, d. h. keiner hat einen schwerwiegenden Einwand im Hinblick auf das gemeinsame Ziel. Das jeweilige Team trifft sich ca. einmal im Monat für ca. drei Stunden und fällt diese Grundsatz- und Rahmenentscheidungen.

Start-Up-Unternehmen: Unternehmen nach der ersten Gründungsphase, nicht älter als ein oder zwei Jahre.

Suffizienz (lat. „sufficere“ ausreichen): ein Begriff, der in der Ökologie für das Bemühen um einen möglichst geringen Rohstoff- und Energieverbrauch steht. Er wird im Sinne der Frage nach dem rechten Maß sowohl in Bezug auf Selbstbegrenzung, Konsumverzicht oder sogar Askese, aber auch Entschleunigung und dem Abwerfen von Ballast gebraucht.

Systemisches Konsensieren: eine alternative Entscheidungsmethode, bei der nicht die Mehrheit einer Gruppe, sondern der geringste Widerstand der Gesamtgruppe gewählt wird. Gerade Gruppenentscheidungen sind schwierige Prozesse, die oft zu Konflikten führen. Mit der Methode des Systemischen Konsensierens können Gruppen in beliebiger Größe konfliktfrei nachhaltige Entscheidungen treffen. Mehr dazu unter www.sk-prinzip.eu.

Toleranz (lat. „tolerare“ ertragen): die Einstellung, etwas freiwillig so hinzunehmen, wie es ist (Duldsamkeit). – Sie kann gegenüber Handlungen, Meinungen, Situationen bzw. Werten eingenommen werden, die unseren Auffassungen widersprechen. Mit einem „gesunden Selbstwert“ fühlen wir uns durch andere Sichtweisen oder

Lebenskonzepte nicht bedroht. Es ist ein wünschenswertes soziales Ziel, anderen Menschen gegenüber tolerant zu sein / werden, d. h. sie in ihrer Unterschiedlichkeit zu respektieren. Dies entsteht durch Verständnis und Einfühlungsvermögen.

Träumen: eine psychische Aktivität während des Schlafes, die oft von lebhaften Bildern begleitet und mit intensiven Gefühlen verbunden ist. – Meist kann sich der / die Träumende nach dem Erwachen nur teilweise oder gar nicht an das Erlebte erinnern. Die Träume handeln häufig von Dingen und Ereignissen, die theoretisch unmöglich, oder in der Wachrealität unwahrscheinlich sind. Eine Sonderform ist das „Tagträumen“, in das Menschen gleiten können, wenn sie sich entspannen und der inneren Welt zuwenden. Es entstehen bildhafte Imaginationen und Phantasievorstellungen, die bei wachem Bewusstsein erlebt werden. Sie können willentlich gesteuert werden oder durch nachlassende Konzentration spontan auftreten. Oft stimmen Tagträume auf einen kreativen Prozess ein.

Umweltfreundliche Verkehrsmittel: Gehen, Fahrrad, Zug, Straßenbahn, U-Bahn, Bus (v. a. elektrisch); nicht-umweltfreundlich: Flugzeug, Pkw (egal, mit welchem Antrieb), Motorrad, Moped.

Verantwortung (auch Zuständigkeit): ein Begriff für die Verpflichtung des/der Einzelnen, für das eigene Handeln (Tun und Lassen) und dessen Folgen einzustehen. Durch ihre Orientierung an Normen und Werten ist V. ein ethisches Thema, das nur unter Einbeziehung der Mitwelt einen Sinn ergibt. In einer Gemeinschaft setzt V. jedoch Selbstbestimmung und Handlungsfreiheit des/der Einzelnen voraus. Je nach Anwendungsbereich des Begriffs V. werden ihm bestimmte Inhalte zugewiesen, mit unterschiedlichem Umfang der Zuständigkeit, der Gültigkeit von Normen und der Konsequenzen in Form von Belohnung oder Bestrafung. Die „verantwortliche“ Person hat eine bestimmte Aufgabe / Stellung und ist verpflichtet, dafür zu sorgen, dass (innerhalb des gegebenen Rahmens) alles einen möglichst erfolgreichen Verlauf nimmt, das jeweils Notwendige und Richtige getan wird und nach Möglichkeit kein Schaden entsteht.

Verfassung: die rechtliche Grundordnung eines Staates, die in einem Verfassungsgesetz (Verfassungsurkunde) festgelegt wird. Sie behandelt die grundlegenden Bestimmungen über die Staatsorganisationen und –funktionen, die Staatsaufgaben und -ziele sowie die Rechte der Bürgerinnen und Bürger. Im Unterschied zu anderen Gesetzen ist die Verfassung nur schwer veränderbar und hat Vorrang gegenüber allen anderen staatlichen Rechtsvorschriften. Sie ist das Fundament der Gesetzgebung. Damit keine Gesetze der Verfassung zuwiderlaufen, gibt es eigene Verfassungsgerichtshöfe. In den meisten demokratischen Verfassungsstaaten gelten folgende Grundsätze: Volkssouveränität, Mehrheitsprinzip, Geltung von Grund- und Menschenrechten und Gewaltenteilung.

Vision: ein in der Vorstellung eines Menschen entworfenes Bild, mit besonderem Bezug zu Zukünftigem. Im religiösen Sinn, ein subjektives, bildhaftes Erleben von etwas, das mit den physischen Sinnen nicht wahrnehmbar ist, der / dem Erlebenden (Visionär/in) aber als real erscheint und auf das Einwirken einer jenseitigen Macht zurückgeführt wird. Wegen der Zukunftsbezogenheit vieler Visionen erhielt der Begriff V. auch außerhalb des Religiösen die Bedeutung „Zukunftsvision“ im Sinne von „realer Utopie“, die es mutig und engagiert in die Tat umzusetzen gilt.

Wertschätzung: eine positive Einstellung und Haltung zu einem anderen Menschen aufgrund von Respekt, Wohlwollen und Anerkennung dieser Person gegenüber. W. drückt sich in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit aus. Das Geben von W. erhöht und stärkt das Selbstwertgefühl sowohl beim empfangenden als auch beim gebenden Menschen.

Zufriedenheit: die Gemütsverfassung eines Menschen, der mit sich, den Anderen und der Natur in Frieden lebt und aus allem das Beste macht. Unterschieden wird zwischen aktiver / passiver Z. sowie kurzfristiger / langfristiger Z.: Aktive Z. bedeutet, die Aufgaben, die da sind und noch kommen, mit Begeisterung (Enthusiasmus) anzunehmen und anzugehen. Passive Z. bedeutet, mit den vorhandenen Umständen einverstanden zu sein und ein inneres Glücksgefühl zu haben. Kurzfristige Z. stellt sich ein, wenn z. B. ein Wunsch erfüllt, eine Aufgabe erledigt, eine schwere Phase vorbei ist. Langfristige Z. ist eine Lebenseinstellung, mit der Überzeugung, dass alles, was jetzt da ist, genau das Richtige und der persönlichen Entwicklung dienlich ist.