GEMEINWOHL-ÖKONOMIE STEIERMARK

GEMEINWOHL HANDBUCH

Handbuch zum GWÖ-Selbsttest für Privatpersonen

Version 3.1, Juni 2017

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 und demokratische Mitbestimmung? Und was können wir selbst konkret zum „ganzheitlichen Wohlstand" beitragen?

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 Mit-einander**, 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 jedoch 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 und setzen vielleicht sogar neue Prioritäten. 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 Fokusteam „Ich und das Gemeinwohl" (zuvor „Gemeinwohl im Alltag") des Energiefeldes Steiermark hat dieses Handbuch als anregenden Leitfaden zur individuellen Bewusstseinsentwicklung erarbeitet. 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 Gemeinwohl-Verhalten (siehe Seite 32 „Was ich jetzt tun kann").

Das GEMEINWOHL-HANDBUCH 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 dieses Handbuch als Verständnishilfe einen Glossar-Anhang. Für Fragen, Wünsche, Anregungen und Verbesserungsvorschläge steht unser Autor*innen-Team gerne zur Verfügung. Die entsprechenden Kontaktdaten sind auf Seite 34 zu finden.

Wir wünschen viel Freude und hilfreiche Erkenntnisse!

Für das Autor*innen-Team
Willi Gürtler

Inhaltsübersicht

Einleitung **4**
Der Gemeinwohl-Lebenstempel 4
Die 5 Säulen des Gemeinwohls 6

1 Menschenwürde **7**
1.1 Einleitung 7
1.2 Impulsfragen 7
1.3 Ergänzungen zu den Impulsfragen 9
1.4 Anregungen zum Weiterdenken 9

2 Solidarität **11**
2.1 Einleitung 11
2.2 Impulsfragen 11
2.3 Ergänzungen zu den Impulsfragen 12
2.4 Anregungen zum Weiterdenken 14

3 Ökologische Nachhaltigkeit **16**
3.1 Einleitung 16
3.2 Impulsfragen 17
3.3 Ergänzungen zu den Impulsfragen 18
3.4 Anregungen zum Weiterdenken 20

4 Soziale Gerechtigkeit **22**
4.1 Einleitung 22
4.2 Impulsfragen 23
4.3 Ergänzungen zu den Impulsfragen 24
4.4 Anregungen zum Weiterdenken 25

5 Demokratische Mitbestimmung **27**
5.1 Einleitung 27
5.2 Impulsfragen 28
5.3 Ergänzungen zu den Impulsfragen 29
5.4 Anregungen zum Weiterdenken 30

Was ich jetzt tun kann **32**

Schlusswort **34**
Kontakt 34
Impressum 34

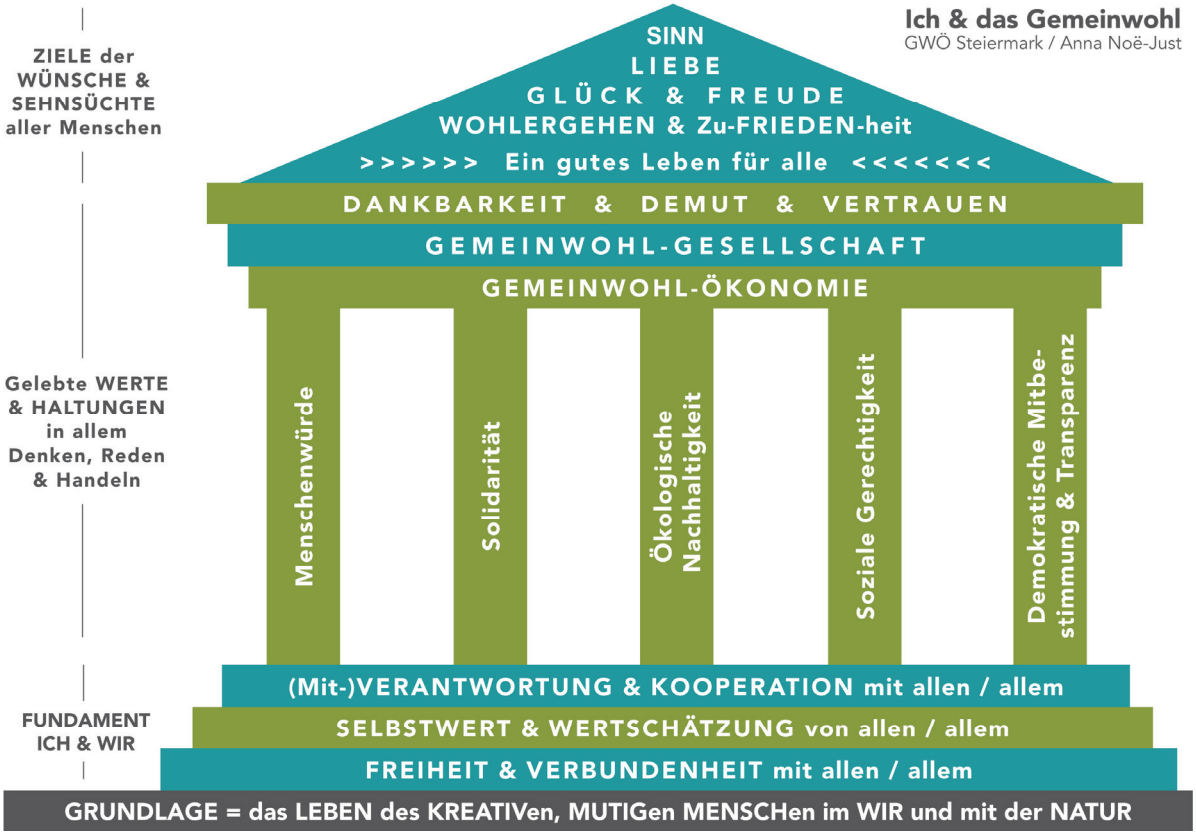
Anhang: Literatur und Links **35**
Anhang: Glossar **38**

Einleitung

Der Gemeinwohl-Lebenstempel

"Gemeinwohl-Ökonomie, 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 ungeborgen 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 lebbaren 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, Wohlergehen, ...

Das Gemeinwohl-Ökonomie-Energiefeld Steiermark und insbesondere die Fokusteams „Ich und das Gemeinwohl" sowie „Bildung" haben es sich zur Aufgabe gemacht, dies alles wieder ins Bewusstsein der Menschen zu bringen und – unter anderem – über den Selbsttest und 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!

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**
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 **Tauschgesellschaft**	als Teil einer **Teilhabegesellschaft**

In den folgenden Kapiteln bilden diese fünf Säulen die Basis für die Bewertung des Gemeinwohl-Beitrags jedes Menschen.

1 Menschenwürde

Autorin: Gilsa HAUSEGGER
Mitarbeit: Anna NOË-JUST, Wilhelm GÜRTLER, Christian KOZINA, René KOLLMANN

1.1 Einleitung

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.

Unser Anliegen ist der **Wandel unserer Gesellschaft** von einer durch Herrschaft, Machtausübung und Ungleichheit gekennzeichneten Struktur, zu einer durch (uns allen innewohnende) **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.

1.2 Impulsfragen

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

Selbsttest-Fragen	Impulsfragen
1. Ich selbst: Ich habe mich selbst als einzigartiges menschliches Wesen wahrgenommen und geachtet.	■ 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 habe andere Menschen in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen und geachtet.	■ Nehme ich andere Menschen wirklich wahr? Wie gehe ich mit Andersartigkeit (Aussehen, Kleidung, Sprache, Verhalten, Ansichten) 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 habe meine Beziehungen bewusst gestaltet, 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 habe im täglichen Leben bewusst mit anderen Menschen kommuniziert (Familienmitglieder, Freund-	■ Bemühe ich mich um authentische, gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation? ■ Pflege ich das dialogische Gespräch? ■ Kann ich in Konflikten das Gemeinsame betonen und trotzdem meinen Standpunkt vertreten? ■ Achte ich auf meine Sprache? ■ Höre ich Anderen wirklich (aktiv) zu?

***innen, Kolleg*innen, Kassier*in, ...).**	■ Kann ich meine Gefühle zum Ausdruck bringen? ■ Wie gehe ich mit destruktiven Gefühlen wie Wut, Zorn, Angst, Neid etc. um?
5. Engagement: Ich habe mich für die Achtung der Menschenwürde in gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Institutionen eingesetzt.	■ 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 gerechte und ethische Arbeitsbedingungen?

1.3 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 mit ihren anderen Lebewesen.

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.

1.4 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, das 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 ja 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?

Wir könnten einfach damit anfangen, wie es z.B. Ibrahim Abouleish mit SEKEM vorlebt (vgl. http://www.sekem-bio.de/die-sekem-initiative).

2 Solidarität

Autor: Wilhelm GÜRTLER
Mitarbeit: Lisa STEINDL, Peter ALLMER, Gilsa HAUSEGGER, René KOLLMANN

2.1 Einleitung

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

Zusammenarbeit motiviert Menschen stärker als Konkurrenz. Die stärkste Motivation entsteht durch **Wertschätzung** und **gelingende Beziehungen** und schafft eine Basis des **Vertrauens**. Demgegenüber entsteht 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 einerseits die Fähigkeiten einer Gesellschaft als Ganzes und andererseits die individuellen Chancen bzw. Entwicklungsmöglichkeiten innerhalb der Gesellschaft gesteigert werden. Dies kann über Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts, Maßnahmen zur Steigerung der Chancen Benachteiligter und Schaffung von Gemeingütern erfolgen. Resilienz – die Widerstandskraft in Krisen – wird durch all dies gefördert.

2.2 Impulsfragen

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

Selbsttest-Fragen	Impulsfragen
1. **Erwartungslosigkeit: Ich habe gespendet/gegeben/geholfen /eingebracht, ohne konkrete Gegenleistungen an mich zu erwarten.**	■ Ist Geben und Helfen ohne Enttäuschungen überhaupt möglich? ■ Ist „ganzheitlicher Wohlstand" erstrebenswerter als materieller Reichtum?
2. **Großzügigkeit: Ich habe Zeit / Wissen / Geld / Güter geschenkt und dabei an die Bedürfnisse Anderer gedacht.**	■ Wie viel Zeit habe ich geschenkt? ■ Wie viel Wissen habe ich geschenkt? ■ Wie viel Geld habe ich geschenkt? ■ Wie viel Güter habe ich geschenkt?

	■ Habe ich „genügend“ Zeit gehabt, um sie verschenken zu können? ■ War ich bereit, Nachbarschaftshilfe zu leisten? ■ ... auch an fremde Menschen?
3. **Dankbarkeit:** **Ich habe Zeit / Wissen / Geld / Güter als Geschenk dankbar angenommen.**	■ War ich bereit, etwas Geschenktes anzunehmen? ■ Habe ich mich dafür ehrlich bedankt? ■ Wie ehrlich gehe ich mit für mich „unpassenden“ Geschenken um?
4. **Mut:** **Ich habe Mut zu Zivilcourage und freier Meinungsäußerung aufgebracht.**	■ Was ist „intelligente“ Zivilcourage? ■ Was gehört zur freien Meinungsäußerung?
5. **Wirksamkeit:** **Ich habe in meinem gesamten solidarischen Verhalten auch die gesellschaftlichen Auswirkungen beachtet.**	■ Was ist für mich „solidarisch gedacht, empfunden, gehandelt“? ■ Ist mein Engagement nutzbringend für alle gewesen? ■ Wie stark und nachhaltig hat sich mein solidarisches Verhalten ausgewirkt? Haben sich dadurch die Anderen auch solidarischer verhalten?

2.3 Ergänzungen zu den Impulsfragen

TAUSCHEN / 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.

SPENDEN (inkl. zinslose Kredite) sind für viele Aktivitäten (vor allem im Sozialbereich) wichtig, aber es wird damit weder wirklich Verantwortung für das soziale Engagement übernommen, noch ist damit ein besonderes Risiko verbunden. Anders ist hingegen der Einsatz von ZEIT (Know-how und persönlicher Arbeitskraft) zu bewerten.

Was ist „genügend“ ZEIT?

Grundsätzlich stehen jedem Menschen täglich 24 Stunden zur Verfügung. Im Sinne des Gemeinwohls und der Verteilungsgerechtigkeit wäre eine schrittweise Reduktion der Erwerbsarbeitszeit wünschenswert: Dadurch würde für kreative Tätigkeiten sowie soziales und ökologisches Engagement mehr Zeit frei werden.

Was ist NACHBARSCHAFTSHILFE?

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

Ist GEBEN und HELFEN ohne Enttäuschungen überhaupt möglich?

Erwartungen führen zu Enttäuschungen, daher ist absichtsloses, großzügiges **Geben** und Helfen sinnvoll: Weil im Leben nichts verloren geht, kommt jede „gute Tat" (oft auf Umwegen) auch uns selbst wieder zugute. Dies ist umso leichter möglich, je mehr Unterstützung wir von unserer Umgebung erhalten.
„Geben ist seliger als Nehmen", aber auch die Kunst des ehrlichen **Annehmen-Können**s ist ein wichtiges Zeichen gelebter Solidarität. Vieles läuft heute unter dem Begriff „Share Economy": Sie umfasst das unternehmerische und private **Teilen** (z.B. Carsharing, Foodsharing, Kostnix-Läden, Repair-Cafés, Kleidertauschmärkte).

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!

Was ist „intelligente" 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).
Ebenso gehört dazu der **Mut**, auch dann Raum für freie Meinungsäußerung zu schaffen, wenn die eigene Meinung mit jener Anderer bzw. der Mehrheit nicht übereinstimmt.

Wie wirkt sich SOLIDARISCHES VERHALTEN aus?

Jeder Mensch profitiert vom Gemeinwesen, z.B. durch **Leistungen kommunaler Einrichtungen** und die vorhandene **Infrastruktur**, zu deren Finanzierung Steuern und Sozialabgaben eingehoben werden. Darüber hinaus leisten sehr viele Personen oder Organisationen freiwillige Beiträge in Form von finanziellen Spenden, Sachmitteln oder durch Arbeitsleistung. Diese sind umso höher einzuschätzen, je mehr von den individuell vorhandenen **Produktivfaktoren** (d.s. Boden, Kapital, Arbeit und Wissen) nicht zu privater Wertschöpfung, sondern zur **Stärkung des Gemeinwesens** eingesetzt werden.
Ziel dabei ist, möglichst umfassend wahrnehmbare Wirkungen zu erreichen: Während LEISTUNG eine Anstrengung bezeichnet, die - unabhängig vom erzielten Erfolg - bereits bemerkenswert erscheint, bezeichnet der Begriff **WIRKUNG** real **spürbare Veränderungen**, die durch diese Anstrengung erreicht werden.

2.4 Anregungen zum Weiterdenken

Was sind GEMEINGÜTER?

Als Bestandteil des Gemeinwesens werden auch 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 man auch dazu zählen.

Weitere Beispiele für gemeinschaftliches Geben und Nehmen sind **Gemeinschaftsgärten** (Urban Gardening), **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.

3 Ökologische Nachhaltigkeit

Autoren: René KOLLMANN, Stephan MAIER
Mitarbeit: Wilhelm GÜRTLER, Gilsa HAUSEGGER, Peter ALLMER, Anna NOË-JUST
(Vorarbeit: Christian KOZINA, Ulrike SEEBACHER)

3.1 Einleitung

Früher sprach man von **Natur- oder Umweltschutz**. Wenn wir heute **„ökologische Nachhaltigkeit"**anstreben, geht das aber 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**.

Es geht darum, Kindern und Enkelkindern eine lebenswerte Welt zu hinterlassen, d.h.:

- eine intakte und artenreiche Natur
- ein Klima, das es neun Milliarden 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 aber unseren Lebensstil verändern: Wir verbrauchen derzeit Ressourcen in einem so hohen Ausmaß, dass sich die Vorkommen bald erschöpfen könnten. Das größte Problem stellt für die Menschheit allerdings nicht die Ressourcenverfügbarkeit dar (in den westlichen Staaten geht der Ressourcenverbrauch sogar zurück, während er global gesehen ansteigt; vgl. Ward et al., 2016), sondern die hohe Freisetzung an Emissionen. 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 (IPCC, 2014). Darüber hinaus fördern wir durch unbedachtes Verhalten direkt oder indirekt den Verlust der Artenvielfalt, die Verschmutzung von Luft und Wasser, die Versiegelung und Auslaugung von Böden und die Verknappung nicht-erneuerbarer Ressourcen.

Initiativen zur Ökologisierung des Lebensstils (Seebacher, 2013) betonen die mögliche Bandbreite. Ein ökologisch-effizienter, genügsamer Lebensstil unterscheidet sich von einem ökologisch-verschwenderischen hinsichtlich der CO_2-Emissionen um den Faktor drei (Barthel, 2006). Neben CO_2-Emissionen müssen jedoch auch andere Treibhausgas-Emissionen berücksichtigt werden.

Besonders großen Einfluss haben die Bereiche Heizung und Strom (durchschnittlich 25 % der von Privatpersonen verursachten Treibhausgasemissionen), Mobilität (23%), Ernährung (14 %) und restliches Konsumverhalten (28 %) (UBA D, 2010).

3.2 Impulsfragen

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

Selbsttest-Fragen	Impulsfragen
1. **Konsumverhalten: Ich habe nur nachhaltige Produkte und Dienstleistungen konsumiert – und zwar nur so viel, wie ich tatsächlich gebraucht habe.**	A. Habe ich einen Überblick darüber, wieviel Geld ich für nachhaltige Produkte und Dienstleistungen ausgebe? B. Wie viel meines Besitzes habe ich mit Anderen geteilt oder mir Güter ausgeliehen, anstatt sie neu zu kaufen? C. Inwieweit habe ich mich selbst versorgt (z.B. etwas selbst reparieren)? D. Wie sehr habe ich auf Qualität bzw. Langlebigkeit der Produkte geachtet? E. Wie sehr habe ich auf Umweltgütesiegel geachtet? F. Wie sehr habe ich auf kurze Transportwege geachtet? G. Wie viel Müll / Abwasser habe ich produziert? H. Wie viel von meinem Müll habe ich getrennt?
2. **Ernährung: Ich habe weitestgehend pflanzliche, biologische, regionale und saisonale bzw. selbst angebaute Lebensmittel konsumiert.**	A. Wie viele pflanzliche Produkte – im Vergleich zu tierischen – habe ich gegessen? B. Wie viele Bio-Lebensmittel habe ich gekauft? C. Wie viele Produkte habe ich aus meiner Region gekauft? Wie sehr habe ich saisonales Obst und Gemüse gewählt? D. Inwieweit habe ich mich selbst versorgt (z.B. selbst angebaut; Ab-Hof-Verkauf)?
3. **Energie: Ich habe nur Strom und Heizenergie aus erneuerbaren Quellen genutzt.**	A. Wie viel Strom habe ich verbraucht? B. Wie viel davon kam aus erneuerbaren Quellen? C. Wie viel Heizenergie habe ich verbraucht? D. Wie viel davon kam aus erneuerbaren Quellen?
4. **Mobilität: Ich habe für meine Wege nur umweltfreundliche Verkehrsmittel gewählt.**	A. Wie weit bin ich geflogen? B. Wie weit bin ich mit dem Auto gefahren? C. Wie oft habe ich es vermieden, Wege auf ökologisch belastende Weise zurückzulegen?
5. **Engagement für die Umwelt: Ich habe auch andere Menschen zu einem ökologisch nachhaltigeren Verhalten bewegt.**	A. Wie sehr habe ich Umweltverbände aktiv und/oder finanziell unterstützt? B. Wie sehr habe ich Umweltkampagnen unterstützt (z.B. durch Unterschriften)? C. Wie sehr habe ich bei der Geldanlage auf ökologische Aspekte geachtet? D. Wie sehr habe ich mich in meinem Umfeld für mehr ökologische Nachhaltigkeit eingesetzt (z.B. im Freundeskreis, in der Nachbarschaft, in meinem Unternehmen, in der Gemeinde, in Vereinen)?

3.3 Ergänzungen zu den Impulsfragen

Nr.	Impulsfrage	Beschreibung	Vorbildliches Ausmaß* =
1A	**Anteil Ökologische Geldverwendung**	verantwortungsbewusster Umgang mit Geld; Voraussetzung: strukturierter Überblick über die eigenen Finanzen	sehr hoch
1B	**Anteil Teilen statt Kaufen**	Bereitstellung und Nutzung von Gemeingütern (Carsharing, gemeinsame Bohrmaschine usw.)	hoch oder sehr hoch
1C	**Anteil Reparieren statt Kaufen**	z.B. kaputtes Handy zur Reparatur geben, Loch im Socken stopfen, altes Scharnier der Schranktür austauschen usw.	hoch oder sehr hoch
1D	**Anteil Qualität / Langlebigkeit**	Habe ich mich beim Verkaufspersonal informiert? Habe ich Testberichte im Internet gelesen? Habe ich bewusst nicht nur auf den Preis geachtet, sondern das nachhaltigste Produkt genommen?	sehr hoch
1E	**Anteil Umweltgütesiegel**	Habe ich beim Kauf auf Umweltgütesiegel geachtet?	sehr hoch
1F	**Länge der Transportwege**	Habe ich auf die Regionalität des Produktes geachtet, unter Berücksichtigung des gesamten Lebenszyklus (inkl. Gewinnung, Produktion, Entsorgung)?	sehr hoch
1G	**Müllmenge**	eigener Anteil am gesamten Müllaufkommen	sehr gering
1H	**Mülltrennung**	Anteil der Produkte, die in der „richtigen" Tonne landen	sehr hoch
2A	**Anteil Pflanzliche Lebensmittel**	Produkte, die nicht Fleisch, Milch, Eier oder sonstige Bestandteile tierischer Herkunft enthalten, da der Ressourcen-aufwand bei der Produktion pflanzlicher Produkte deutlich niedriger ist	sehr hoch

2B	**Anteil Bio-Lebensmittel**	Lebensmittel, die zumindest Bio-Standards erfüllen; Produkte, die höhere Standards erfüllen, können stärker gewichtet werden	hoch oder sehr hoch
2C	**Anteil Saisonale Produkte aus der Region**	unter Berücksichtigung des gesamten Lebenszyklus (inkl. Anbau und gesamte Verarbeitung); z.B. Obst und Gemüse, das gerade in der eigenen Region geerntet wird	hoch oder sehr hoch
2D	**Anteil Selbstversorgung**	Lebensmittel selbst angebaut (z.B. Gemeinschaftsgärten, eig. Balkon)	sehr hoch
3A	**Stromverbrauch**	eigener Stromverbrauch im Haushalt und am Arbeitsplatz (Umgang mit Beleuchtung, Standby-Zeiten, Haushaltsgeräten usw.)	sehr gering
3B	**Anteil Strom aus erneuerbaren Quellen**	entsprechend der Stromrechnung; falls vorhanden, eigene Stromproduktion (z.B. Photovoltaik) mit einbeziehen	sehr hoch (100%)
3C	**Energie für Heizung**	Eigener Heizenergieverbrauch im Haushalt und am Arbeitsplatz (Zustand des Hauses, Zustand der Fenster, Umgang mit dem Lüften usw.)	sehr gering
3D	**Anteil Heizenergie aus erneuerbaren Quellen**	laut Heizungs-/Warmwasserstrom-Abrechnung; falls vorhanden: eigene Heizenergie-Produktion (z.B. Solar) mit einbeziehen	sehr hoch (100%)
4A	**Flugzeiten**	zurückgelegte Strecken mit dem Flugzeug	keine
4B	**Auto-Kilometer**	zurückgelegte Wegstrecken als Selbstfahrer/in oder Mitfahrer/in im Auto	keine
4C	**Anteil Ökologisch-belastend zurückgelegte Wege**	ökologisch-belastend = v.a. Fahrten mit dem Flugzeug oder alleine mit dem Auto (alternativ: Gehen, Fahrrad, öffentlicher Verkehr, Auslastung von PKWs)	sehr gering
5A	**Unterstützung von Umweltverbänden**	aktiv und/oder finanziell	sehr hoch

5B	**Unterstützung von Umweltkampagnen**	z.B. durch Unterschriften und Mitwirken	sehr hoch
5C	**Ökologisches Investieren**	bewusster Einsatz von Geld für nachhaltiges Wirtschaften (z.B. über Bank für Gemeinwohl, GLS-Bank, WIR-Bank; Bürger-*innen-Beteiligung in erneuerbare Energieprojekte etc.)	sehr hoch
5D	**Einsatz im eigenen Umfeld**	z.B. in Familie, im Freundeskreis, in der Arbeit, in der Gemeinde, in Vereinen (durch Diskussionen, Einbringen neuer Ideen, Aufzeigen ökologisch nachhaltiger Lebensstile, Initiativen und eigene Projekte)	sehr hoch

* Orientierungsmöglichkeiten bieten Literatur und Links (siehe Anhang)

3.4 Anregungen zum Weiterdenken

Jeder Mensch hat das Recht, einen bestimmten Teil der Natur zu nutzen, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Je mehr Rohstoffe verbraucht und je mehr Schadstoffe produziert werden, desto höher wird der Druck auf ökologische Systeme. Zum Beispiel ist der ökologische Fußabdruck (berechnet mit dem Sustainable Process Index) und damit der Flächenverbrauch eines/einer Durchschnitts-Österreicher/in um das 22-fache höher (eigene Berechnung, siehe Literaturhinweise) als der ihm/ihr (statistisch) zur Verfügung stehende. Dieses Übermaß stört die Ökosysteme und verschlechtert die Lebensbedingungen für Tiere, Pflanzen und Menschen, jetzt und in Zukunft.

Um im Bereich „Ökologische Nachhaltigkeit" die volle Punktezahl im Selbsttest zu bekommen, ist deshalb ein Leben im Einklang mit der Natur notwendig. Das bedeutet:

- nur so viele Produkte zu kaufen, wie man wirklich zum Leben braucht und dabei auf Regionalität, Langlebigkeit und seriöse Umweltgütesiegel zu achten,
- Müll weitestgehend zu vermeiden und zu trennen,
- sich vorwiegend pflanzlich und ausschließlich biologisch, regional und saisonal zu ernähren,
- Energie für Strom und Heizung ausschließlich aus erneuerbaren Quellen zu beziehen und zwar in einem für jeden Menschen möglichen Ausmaß,
- auf unnötig weite Fahrten zu verzichten und sich auf Gehen, Radfahren und die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu beschränken und
- sich für Umweltverbände und -kampagnen zu engagieren oder selbst welche zu starten.

Besonders wesentlich ist dabei die Wahl des Wohn- und Arbeitsortes: Wie weit liegen beide voneinander entfernt? Habe ich jeweils Zugang zum öffentlichen Verkehr? Womit wird

da wie dort geheizt? Woher kommt der Strom? Wird im Haus geteilt? Achtet der Arbeitgeber darauf, dass das Essen in der Firmenkantine biologisch und regional ist?

Betrachtet man all dies, erscheint für viele Menschen in westlichen Staaten ein ökologisch nachhaltiger Lebensstil schwierig erreichbar zu sein. Hier gilt es, die Auswirkungen von Gewohnheiten zu überdenken: Jeden Tag mit dem Auto ins Büro fahren, einmal pro Jahr ans Mittelmeer fliegen, täglich Fleisch essen und in einem Haus mit durchschnittlicher Dämmung wohnen geht weit über die ökologische Tragfähigkeit der Erde hinaus.

Doch es gibt viele Menschen, die zeigen, dass ein ökologisch nachhaltiger Lebensstil möglich ist. Hier ist langfristiges Denken gefragt: Ein Wechsel des Wohnorts oder des Arbeitsplatzes geht nicht von heute auf morgen. Denkt man einige Jahre voraus, kann man erkennen, dass ein ökologisch nachhaltiger Lebensstil für jeden Menschen möglich ist.

Als Orientierungshilfe zu den Auswirkungen des eigenen Verhaltens kann jeder Mensch einen ökologischen Fußabdrucksrechner heranziehen. Eine umfassende Möglichkeit bietet der Sustainable Process Index (SPI), der das Ergebnis als Fläche in m² für ein Jahr dargestellt.

Ob beim Wohnen, bei der Mobilität oder bei der Ernährung können die Möglichkeiten, die Umwelt zu entlasten, z.B. unter: http://www.fussabdrucksrechner.at/de/calculation/personal getestet werden.

4 Soziale Gerechtigkeit

Autorin: Lisa STEINDL
Mitarbeit: Peter ALLMER, Wilhelm GÜRTLER
(Vorarbeit: Josef KNABL GSCHIEL, Erich NEKAM, Andreas GISELBRECHT, Gilsa HAUSEGGER, Ulrike SEEBACHER)

4.1 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.

Eine weniger ungerechte Gesellschaft ist insofern erstrebenswert, da sie eine **stabilere Lebenssituation** für einen Großteil der Menschen bedeuten würde. Die Rahmenbedingungen unseres derzeitigen Wirtschaftssystems sind hingegen für **Ungerechtigkeit**, **Perspektivenlosigkeit** und **substanzielle 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.

Ein Mangel an Zukunftsperspektiven bzw. das vollkommene Fehlen ebensolcher hat jedoch 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.

Das Untersuchungsfeld der **Glücksforschung** hat zudem in den vergangenen Jahren gezeigt, dass je mehr soziale Gerechtigkeit innerhalb einer Gesellschaft herrscht, desto glücklicher sind deren Mitglieder (vgl. Krugman, 2012, S. 15-16).

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

4.2 Impulsfragen

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

Selbsttest-Fragen	Impulsfragen
1. **Aufgabenteilung: Ich habe offen und ehrlich über gerechte Aufteilung von Rechten und Pflichten innerhalb der Gesellschaft und in meinen Lebensbereichen gesprochen und auch danach gehandelt.**	■ Wie sehr war 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 war ich bereit, die Aufgabenteilung zu thematisieren? ■ Wie gut war ich in der Lage, im Fall von Unstimmigkeiten zu einer Lösung beizutragen? ■ Wie gut ist es mir gelungen, die Beiträge – z.B. meiner Familienmitglieder – zu bemerkenund wertzuschätzen?
2. **Tauschen und Kaufen: Ich habe Tausch- und Kaufhandlungen mit Anderen auf Augenhöhe gestaltet.**	■ Wie sehr habe ich mich um das Wohlergehen und die Bedürfniserfüllung aller Beteiligten bemüht? ■ Wie viel Wertschätzung, Verständnis und Mitgefühl habe ich in Tausch- und Kaufhandlungen einbringen können? ■ Inwieweit haben von mir getauschte bzw. gekaufte Güter und Dienstleistungen zu sozialer Gerechtigkeit beigetragen?
3. **Chancengleichheit: Ich habe mich öffentlich für eine gerechte Gesellschaft eingesetzt.**	■ Wie hoch war meine Aufmerksamkeit, um Unrecht an mir und meiner Mitwelt wahrzunehmen? ■ Wie konsequent habe ich Informationen über gesellschaftliche Entwicklungen und Themen zu einer gerechteren Welt eingeholt und diese mit anderen diskutiert, reflektiert? ■ Habe ich es gewagt, meine Stimme öffentlich gegen Unrecht zu erheben? ■ Wie sehr habe ich mich für Chancengleichheit von Frauen oder Benachteiligten / Minderheiten – wie z.B. Kinder, Menschen mit Migrationshintergrund oder mangelndem Zugang zu Bildung, Arbeitslose, ältere Menschen – eingesetzt? ■ Wie viel Zeit / Engagement habe ich eingesetzt, um an konkreten Beiträgen für eine gerechtere Gesellschaft mitzuwirken?
4. **Teilen: Ich habe meinen Besitz mit Anderen geteilt und im Sinne des Gemeinwohls eingesetzt.**	■ Habe ich in meinem Haushalt bzw. in meiner Familie für einen transparenten und gerechten Umgang mit Geld (Einnahmen und Ausgaben) sowie mit materiellen Gütern gesorgt? ■ Wie sehr habe ich mich in meinem Umfeld für eine gerechte Verteilung der (finanziellen) Ressourcen eingesetzt? ■ Habe ich meinen eigenen Besitz kritisch hinterfragt, in Beziehung zur (globalen) Verteilungsungerechtigkeit gesetzt und meine Handlungsmöglichkeiten reflektiert?

	■ Habe ich Teile meines Besitzes – im Sinne des Gemeinwohls und einer gerechten Verteilung auf der Welt – Anderen zur Verfügung gestellt (Geld-, Zeit-, Sachspenden)?
***5.* Genügsamkeit: Ich habe bewusst auf habsüchtiges und profitgieriges Verhalten verzichtet (z.B. Kapitalerträge aus Spekulationen, Dividenden, überhöhten Zinsen und Mieteinnahmen).**	■ Wie sehr habe ich mich bei ökonomischen Aktivitäten an ethischen Richtlinien im Sinne des Gemeinwohls orientiert? ■ Habe ich auf Gewinne mit Aktienspekulation verzichtet? ■ Habe ich im Fall von Mieteinnahmen auf ein faires bzw. solidarisches Preis-/Leistungsverhältnis geachtet? ■ Habe ich mein Einkommen und mein Eigentum beim Finanzamt gemeldet (Steuergerechtigkeit)? ■ Wie groß war meine Bereitschaft bzw. mein Bemühen, Geld in ethische Anlageformen zu investieren?

4.3 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 (www.gemeinwohl-oekonomie.org), die Bank für Gemeinwohl, SOL-Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil, Attac oder Nyéléni 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: 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“, die bedeutendste Regionalwährung im mitteleuropäischen Raum. Damit kann man 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/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 Österreich werden im Gegensatz zu anderen Ländern (Löhne hoch und) Vermögen gering besteuert. Ungefähr 10 % der Bevölkerung in Österreich besitzen rund 2/3 des Vermögens und die Vermögen sind insgesamt fünf Mal so hoch wie die Staatsschulden.
- Die Einführung einer umfassenden Finanztransaktionssteuer (vormals Tobin-Steuer) in der Höhe von 1,0 % unterstützen als eine der weltweitdringendsten und effektivsten Maßnahmen zur Steuergerechtigkeit: http://www.attac.at/uploads/.../Zehn_Fragen_Finanztransaktionssteuer_01.pdf
- Einen Teil meines Vermögens für das Gemeinwohl / für .soziale Projekte einsetzen.
- Geld in ethische Investments/Realwirtschaft anlegen (z.B.. GLS-Bank, Bank für Gemeinwohl, Alternative Bank Schweiz, http://www.oikocredit.at, gemeinwohlorientierte Crowdfunding-Unternehmen).
- Andere Menschen meinen Grund- und Immobilienbesitz (mit-)nutzen lassen, z.B. Gemeinschaftsgarten pflegen, Wohnraum zur Verfügung stellen, sozial verträgliche Mietpreise verlangen.

4.4 Anregungen zum Weiterdenken

Die Schere zwischen Arm und Reich geht weltweit immer weiter auf. 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 [...] (Piketty, 2014, S. 322)

Chancen auf gute Bildung und die damit zusammenhängenden Erwerbschancen 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 (Wilkinson/Pickett, 2012, S. 33-35).

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.

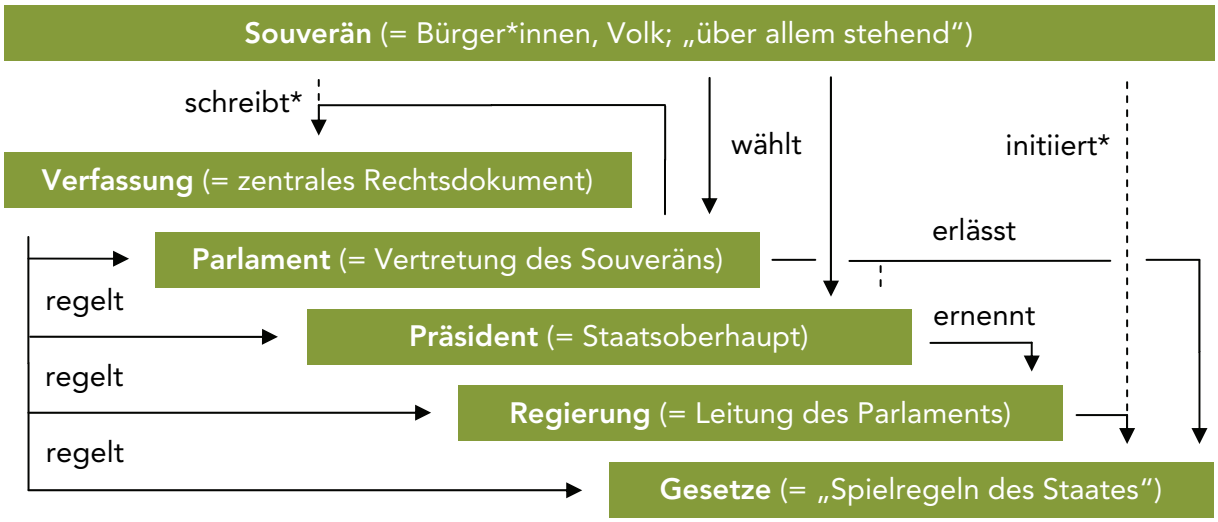
Es bedarf eines Problembewusstseins und der Aktivitäten vieler Initiativen, damit sich ein Diskurs über soziale Gerechtigkeit entwickeln kann. Die Verantwortung, diesen Diskurs aufzugreifen, liegt letztlich bei jedem einzelnen Individuum – die Möglichkeit dazu auch.

5 Demokratische Mitbestimmung

Autor: Christian KOZINA
Mitarbeit: Wilhelm GÜRTLER, Gilsa HAUSEGGER, Anna NOË-JUST, Stephan MAIER
(Vorarbeit: Andreas GISELBRECHT)

5.1 Einleitung

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 Souveränsrechte beschränkt sich jedoch häufig auf die Wahl seiner Vertretung auf Bundes-, Landes- und Gemeindeebene (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 man dies als **direkte Demokratie** (z.B. Schweiz).

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

Ebenso entscheidend ist die Frage, wie demokratische Entscheidungen getroffen werden: Das Mehrheitsprinzip bringt viele Nachteile mit sich, während moderne Methoden wie das Systemische Konsensieren die **Intelligenz der Vielen** fördern. Dazu gehört das Vertrauen in die eigene Intuition.

5.2 Impulsfragen

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

Selbsttest-Fragen	Impulsfragen
1. Demokratiebewusstsein: Ich habe mir meine souveräne Macht als Bürger*in und die Verantwortung für mein Leben und die Gesellschaft bewusst gemacht.	■ Habe ich ein Bewusstsein dafür entwickelt, dass in einer Demokratie die Macht vom Volk (Souverän) ausgeht? ■ Bin ich mir bewusst, dass ich Teil des Souveräns bin? ■ Habe ich mich für ein starkes Demokratie- und Transparenzbewusstsein innerhalb der Gesellschaft eingesetzt? (Keine Untertanen- und Lagermentalität, Ermutigung Anderer zu demokratischen Diskursen. Demokratie existiert nur dann, wenn die Menschen bereit sind, sie zu leben!) ■ Habe ich mich mit der Bedeutung und Wirkung wichtiger demokratischer Grundbegriffe befasst? ■ Habe ich mich mit der Verfassung des eigenen Landes und jener anderer Länder befasst (z.B. Schweiz, Ecuador, …)? ■ Habe ich mich mit den Möglichkeiten zur Verfassungsänderung durch das Volk befasst? (Das Volk kann in einer Demokratie die Verfassung jederzeit ändern oder neu formulieren.)
2. Eigene Meinung: Ich habe mir meine eigene Meinung gebildet und bin ich ihr auch gefolgt.	■ Habe ich die Aussagen von „Expert*innen", Medien, Politiker*innen und Bekannten kritisch hinterfragt? ■ Habe ich mir Zeit genommen, meine Intuition wahrzunehmen, sie kennenzulernen und ihr zu vertrauen? ■ Habe ich meine Meinung, meine Überzeugung und meine Bedürfnisse ausgesprochen – klar und verständlich, auch bei „Gegenwind"? ■ Was halte ich für wahr und richtig? Was macht mich skeptisch oder „unrund" und warum?
3. Politische Kultur: Ich habe mich in zeitgemäßen Formen der Kommunikation und Entscheidungsfindung geübt (z.B. Gewaltfreie Kommunikation, Systemisches Konsensieren).	■ Habe ich aktiv zu einer hohen Diskussionskultur beigetragen (einander ausreden lassen, Fragen klar beantworten, keine hohlen Phrasen zitieren, nicht übermäßig Zeit beanspruchen)? ■ Habe ich durch meine Worte und Taten zu objektiver Meinungsbildung beigetragen? ■ Habe ich anderen Menschen aktiv zugehört und ihre Aussagen in meine eigene Meinungsbildung einfließen lassen? ■ Habe ich Methoden der Gewaltfreien Kommunikation angewandt? Habe ich Gesprächsräume geschaffen, wo sich Menschen zu politischem Diskurs, Meinungsbildungs-, und Entscheidungsprozessen treffen können („Art of Hosting")? ■ Habe ich neue Möglichkeiten zur Entscheidungsfindung forciert, wie Systemisches Konsensieren oder Soziokratie?

4. Demokratiebildung: Ich habe zu einem besseren Verständnis von Demokratie beigetragen.	■ Habe ich durch meine Aussagen im Alltag dazu beigetragen, dass Menschen in meinem Umfeld ein positives Bild von Demokratie bekommen? ■ Habe ich mich für die Förderung und Weiterentwicklung der Demokratie eingesetzt? (z.B. Mitarbeit in einer NGO, eigene Wahlmoral und Wahlmoral im engeren Umfeld) ■ Habe ich mir Zeit genommen, um mich politisch zu bilden, mein Wissen meinen Kindern und meinem engeren Umfeld weiter zu geben und durch meine Haltung zum Ausdruck zu bringen? ■ Habe ich mich selbst und Andere ermutigt, sich in Angelegenheiten einzubringen, die das Gemeinwohl betreffen?
5. Politisches Engagement: Ich habe mich ins politische Geschehen eingebracht (für die Gesellschaft; z.B. am Stammtisch, in Bürger*innen-Initiativen, nicht unbedingt parteipolitisch).	■ Habe ich mich mit den Möglichkeiten zur demokratischen Mitbestimmung auf Gemeinde-/Landes-/Bundes-/EU-Ebene befasst (z.B. kommunale Bürgerbeteiligung, Europäische Bürgerinitiative)? ■ Habe ich mich am demokratischen Meinungsbildungsprozess beteiligt (z.B. Teilnahme an Demonstrationen, Teilnahme an Gemeinderatssitzungen, Schreiben von Leserbriefen, Unterzeichnen von Online-Petitionen)? ■ Habe ich mich am demokratischen Willensbildungsprozess beteiligt (z.B. Teilnahme an freien, öffentlichen Gemeinde-, Landtags-, Nationalrats-, EU-Wahlen, Volksbegehren, Volksbefragungen, Volksabstimmungen)?

5.3 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).

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)

5.4 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 man 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 neutraler. Noch besser ist 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 rechtlich verbindliche Volksentscheide zu erwirken. Allerdings sind die möglichen Fragestellungen eingeschränkt – auf Bundesebene so sehr, dass de facto keine bundesweiten Volksentscheide möglich sind.
- 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.

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** zu hinterfragen – zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu allen Lebenwesen 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 gemeinwohl-orientiert verhalten will, hat viele Möglichkeiten. Wir haben ein paar konkrete Handlungsvorschläge zusammengestellt:

Verhalten	Handlungsvorschläge
konsumieren	■ ökologischen Fußabdruck berechnen und beachten (z.B. www.fussabdrucksrechner.at/de/calculation/personal) ■ Energie-/Stromanbieter hin zu erneuerbarer Energie wechseln (z.B. www.awattar.com) ■ Energieeinsparung/-konsum reduzieren (z.B. www.energiesparverband.at) ■ biologische, regionale und saisonale Lebensmittel konsumieren (z.B. www.umweltberatung.at/biokistl-anbieterinnen-aus-oesterreich, www.labonca.at) ■ selbst anbauen → Urban Gardening (z.B. www.kleinefarm.org, www.oekohof-graz.at) ■ Müll vermeiden, Werbematerial abbestellen (z.B. www.keinheimfuerplastik.at, www.umweltberatung.at/bestellen-sie-werbung-ab) ■ reparieren lassen statt neu kaufen ■ Geschäfte mit nachhaltigen Produkten in der eigenen Region suchen ■ Öko-Labels und Qualität beachten → nachhaltige und langlebige statt billige Produkte kaufen
kommunizieren und entscheiden	■ Gesprächskultur verbessern (z.B. gewaltfreie Kommunikation) ■ zeitgemäße Entscheidungsmethoden nutzen (z.B. Soziokratie, Systemisches Konsensieren)

bewegen	■ umweltfreundliche Verkehrsmittel nutzen → ÖV-Jahreskarte und Bahn- / Vorteilscard kaufen, kurze Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigen (z.B. www.vcoe.at, www.oebb.at, www.bahn.de, www.sbb.ch) ■ (Zweit-)Auto verkaufen ■ E-Car-Sharing für Transporte oder abgelegene Ziele nutzen (z.B. www.ever-green.at) ■ Flugreisen grundsätzlich meiden (vgl. Fußabdruck-Rechner) ■ Erreichbarkeit mit Fuß/Rad/ÖV bei der Wahl von Wohn- und Arbeitsort beachten
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"
tauschen und teilen	■ Geld: Regionalwährungen, Ethikbanken ■ Waren: solidarische Landwirtschaft, Car Sharing, Food Sharing, Kleider- und Bücherboxen, Allerleihläden ■ Zeit: Tauschvereine ■ Raum: offene Räume, Leben in Gemeinschaften, Coworking Spaces (= Gemeinschaftsbüros)
schenken und spenden	■ Geld: Ethikbanken (Zinsverzicht), für soziale Projekte spenden, nicht spekulieren (z.B. mit leer stehenden Immobilien) ■ Waren: Kostnix-Läden, Waste Cooking, Rotes Kreuz, Caritas, ... ■ Zeit: Repair-Cafés, Gemeinschaftsgärten, alternative, soziale und politische Plattformen der Zivilgesellschaft nutzen (z.B. steiermark.gemeinsam.jetzt)
politisch engagieren	■ eigene Meinung bilden (durch bewussten Medienkonsum) ■ 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, Volksinitiativen, Volksentscheide, Konvente, ...)

Schlusswort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir freuen uns, dass dieses „Gemeinwohl-Handbuch" auch dein Interesse geweckt hat und hoffen, dass du einige Möglichkeiten zur individuellen Verbesserung deines Gemeinwohl-Verhaltens gefunden hast. 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" in ca. einem Jahr zu wiederholen, um deine Entwicklung festzustellen.

Wir freuen uns auch, wenn du in deinem Bekanntenkreis auf Handbuch und Selbsttest hinweist und danken dir im Voraus für deine Unterstützung.
Gerne stehen die Autor*innen für Anregungen und Verbesserungsvorschläge sowie die regionalen Energiefelder für Kontakte und Zusammenarbeit zur Verfügung.

Kontakt

Gemeinwohl-Ökonomie Steiermark
Fokusteam „Ich und das Gemeinwohl"
Koordinator: Wilhelm Gürtler
E-Mail: wilhelm.guertler@gwoe-steiermark.at

Website: http://ich-und.gwoe-steiermark.at

Impressum

Stand: Juni 2017 (für Version 3.1)

Herausgeber: Gemeinwohl-Ökonomie Steiermark, Fokusteam „Ich und das Gemeinwohl"

Autor*innen: Wilhelm Gürtler, Gilsa Hausegger, René Kollmann, Stephan Maier, Lisa Steindl, Christian Kozina

Mit- und Vorarbeiten: Anna Noë-Just, Peter Allmer, Andreas Giselbrecht, Josef Knabl Gschiel, Erich Nekam, Ulrike Seebacher

Lektorat: Anna Noë-Just

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/.

Das Fokustam „Ich und das Gemeinwohl" bedankt sich für die bisher schon große Unterstützung durch die Mitarbeit vieler Mitglieder und Freund*innen sowie für die Verbesserungsvorschläge von Nah und Fern aus dem gesamten deutschsprachigen Raum.

Anhang: Literatur und Links

Menschenwürde:

- ASSAGIOLI, R. (1982): Die Schulung des Willens. 10. Auflage, Junfermann Verlag.
- BIELEFELDT, H. (2011): Auslaufmodell Menschenwürde? Warum sie in Frage steht und warum wir sie verteidigen müssen. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau.
- FELBER, C. (2015): Die innere Stimme. Deuticke, Wien.
- FERRUCCI, P. (o.J.): Werde was du bist. / Nur die Freundlichen überleben. / Unermeßlicher Reichtum des Herzens.
- HÜTHER, G. (2011): Was wir sind und was wir sein könnten: Ein neurobiologischer Mutmacher. 12. Auflage, Fischer
- SCHABER, P. (2012): Menschenwürde (Grundwissen Philosophie). Reclam, Ditzingen.
- SPIEKER, M. (2012): Konkrete Menschenwürde. Über Idee, Schutz und Bildung menschlicher Würde. Wochenschau Verlag, Schwalbach am Taunus.
- WETZ, F. [Hrsg.] (2011): Texte zur Menschenwürde. Reclam, Ditzingen.
- WERNER, M.H. (2000): Streit um die Menschenwürde: Bedeutung und Probleme eines ethischen Zentralbegriffs. In: Zeitschrift für medizinische Ethik 46 (2000), S. 259-272.
- WILDFEUER, A.G. (2002): Menschenwürde – Leerformel oder unverzichtbarer Gedanke? URL: http://www.perennis.de/public/Publikationen/Dokumente/83.pdf
- Initiativen: http://www.sekem.com/en/index/ | http://www.sekemoesterreich.at | http://www.akademiefuerpotentialentfaltung.org | http://www.superar.eu/was-ist-superar.html | http://www.vinzi.at | http://www.vinzirast.at
- Filme: http://kinders.docs.at | http://www.alphabet-film.com | https://www.youtube.com/watch?v=EKknAslH4eM

Solidarität:

- CARIGIET, E. (2001): Gesellschaftliche Solidarität. Prinzipien, Perspektiven und Weiterentwicklung der sozialen Sicherheit. Helbing und Lichtenhahn, Basel / Genf / München, ISBN 3-7490-1934-9
- HONDRICH, K. / KOCH-ARZBERGER, C. (2005): Solidarität in der modernen Gesellschaft. Frankfurt am Main. Solidarität als Geben und Nehmen, in: BIESINGER, A., u.a. [Hrsg.], Solidarität.
- OSTROM, E. (2011): Was mehr wird, wenn wir teilen. Vom gesellschaftlichen Wert der Gemeingüter. Oekom Verlag, München.
- VAUGHAN, G. (1997): For-Giving: A Feminist Criticism of Exchange.

Ökologische Nachhaltigkeit:

- BARTHEL, C. (2006): Den European Way of Life im Blick – Spielraum der Konsumenten bei ihrer CO2-Emission. In: Energie & Management, 15/2006, S. 3.
- Flächenverbrauch Durchschnitts-Österreicher/in berechnet aus Daten von: http://www.vcoe.at/de/presse/aussendungen-archiv/details/print/true/items/Ausgabe2012-23, http://www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/umweltkontrolle/2001/10_verkehr.pdf, www.statistik.at (Energiestatistik), http://www.statistik.at/web_de/presse/070731; nur Nettoimporte

- FOODWATCH (2008): Klimaretter Bio? Der foodwatch-Report über den Treibhauseffekt von konventioneller und ökologischer Landwirtschaft in Deutschland (basierend auf der Studie „Klimawirkungen der Landwirtschaft in Deutschland" des Instituts für ökologische Wirtschaftsforschung). URL: http://www.foodwatch.org/de/informieren/klimaschutz/mehr-zum-thema/foodwatch-report
- HAUFF, V. [Hrsg.] (1987): Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung. Eggenkamp Verlag, Greven, ISBN 3-923166-16-8.
- IPCC (2014): Climate Change 2014: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. IPCC, Geneva, Switzerland, 151 pp.
- OÖ Energiesparverband (2012): Strom sparen leicht gemacht. URL: http://www.esv.or.at/info-service/publikationen/
- SEEBACHER, U. (2013): Microtraining Nachhaltig Handeln. Baustein für die SUSTAINICUM COLLECTION. Lehrmaterialien für Bildung zur Nachhaltigkeit. Plattform SUSTAINICUM (Universität für Bodenkultur Wien, Karl-Franzens-Universität Graz, Technische Universität Graz), Foliensätze für Energie, Mobilität, Ernährung: http://www.sustainicum.at/de/modules/view/23.Microtraining-Nachhaltig-Handeln
- SEEBACHER, U. (2013): Nachhaltig Handeln: Erfahrungen aus Lehrveranstaltungen mit Lebensstiländerungsprojekten von Studierenden. In: Sammelband zur Tagung „Gesellschaftliche Verantwortung leben", Zentrum für Soziale Kompetenz, KF-Uni Graz.
- UBA – Umweltbundesamt Deutschland (2010): Klimaneutral leben: Verbraucher starten durch beim Klimaschutz. URL: http://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimaneutral-leben.
- WARD, J.D.; SUTTON, P.C.; Werner, A.D.; Costanza, R.; Mohr, S.H.; Simmons, C.T. (2016): Is Decoupling GDP Growth from Environmental Impact Possible? In: PloS one 11 (10), e0164733. DOI: 10.1371/journal.pone.0164733.
- Beispiele für Fußabdruckrechner: http://www.footprintrechner.at | http://www.footprint.at | http://myfootprint.org/en | http://www.footprintnetwork.org/en/ | http://www.uni-graz.at/klimaneutral

Soziale Gerechtigkeit:

- Der Standard (2014): Crowd ist nicht gleich Crowd. Ausgabe vom 14. März 2014, S. 2.
- FELBER, C. (2006): 50 Vorschläge für eine gerechtere Welt. Deuticke, Wien.
- KELSEN, H. / WALTER, R. (2000): Was ist Gerechtigkeit? Reclam, Ditzingen.
- KRUGMAN, P. (2012): Microeconomics.
- PICKETT, K., WILKINSON, R. (2016): Gleichheit: Warum gerechte Gesellschaften für alle besser sind. Haffmans & Tolkemitt.
- PIKETTY, T. (2016): Das Kapital im 21. Jahrhundert. Beck.
- RAWLS, J. / VETTER, H. (1979): Eine Theorie der Gerechtigkeit. Suhrkamp, Berlin.
- ROUSSEAU, J.J./ RIPPEL, Ph. (1998): Abhandlung über den Ursprung und die Grundlagen der Ungleichheit unter den Menschen. Reclam, Ditzingen.
- SANDEL, M.J. (2013): Gerechtigkeit. Wie wir das Richtige tun. Ullstein, Berlin.

Demokratische Mitbestimmung:

- ASCH, S. (1951): Konformitäts-Experiment.

- Bundesverfassung der Schweizer Eidgenossenschaft. URL: https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19995395/201601010000/101.pdf
- Deutsches Grundgesetz. URL: https://www.bundestag.de/grundgesetz
- FELBER, C. (2012): Die Gemeinwohl-Ökonomie. Deuticke, Wien.
- GRUEN, A. (2017): Wider den Gehorsam. 9. Auflage, Klett-Cotta.
- HESSEL, S. (2011): Empört euch! 16. Auflage, Ullstein.
- HESSEL, S. (2012): Engagiert euch! Ullstein.
- HOLMES, S. (2012): Die globale Demokratieverdrossenheit. In: Blätter für deutsche und internationale Politik. Heft 11.
- LALOUX, F. (2015): Reinventing Organizations: Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit. Vahlen.
- Österreichische Bundesverfassung. URL: https://www.parlament.gv.at/PERK/VERF/
- PAULUS, G., SCHROTTA, S., VISOTSCHNIG, E. (2013): Systemisches Konsensieren: Der Schlüssel zum gemeinsamen Erfolg. Danke-Verlag.
- PRECHT, R.D. (2010): Die Kunst kein Egoist zu sein. Wie die Demokratie reformiert werden könnte. Wilhelm Goldman, München.
- REIJMER, A., STRAUCH, B. (2015): Soziokratie: Kreisstrukturen als Organisationsprinzip zur Stärkung der Mitverantwortung des Einzelnen. Vahlen.
- ROSENBERG, M.B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. 12. Auflage, Junfermann.
- WELZER, H. (2013): Selbst Denken. Eine Anleitung zum Widerstand. S. Fischer, Frankfurt am Main.
- Initiativen: www.mehr-demokratie.at (parteiunabhängige Initiative für eine Stärkung direkter Demokratie) | www.ig-demokratie.at (Interessensgemeinschaft Demokratie) | www.politische-kultur.at (Initiative zur Erneuerung der politischen Kultur)

Anhang: Glossar

(alphabetisch sortiert)

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. „authentikms" 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: eineKampagne 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 δhaft „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 Verterer*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: dievon 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:einbefreiendes 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-ethologischer 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 genutzteLandstücke (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 offen stehen, 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 Beachtung 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: diewohlwollende Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit sowie das Ehrgefühl für die eigene menschliche Würde. Die S. trägt wesentlich zu einem positiven Selbstwertgefühl und zu Selbstvertrauern bei. Unsere S. ist genau so 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 politscher Macht ist demnach das Volk selbst.

Soziale Beziehungen (SB): diegesellschaftlichen Verbindungen von Personen und/oder Gruppen, in denen ihr Denken, Fühlen und Handeln gegenseitig aufeinander bezogen ist. So lange 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 essentielle 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. Mehr dazu unter www.soziokratie.at.

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. „tolero" 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, dem/der 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 und Empfangen 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.