

Wie können wir Glück und Nachhaltigkeit verbinden?

Die Suche nach Glück ist eine alte Sehnsucht des Menschen – überall auf der Welt. Ihr gehen wir in dieser Plakat-Ausstellung nach. Dabei wollen wir die Verbindung zwischen Glück und Nachhaltigkeit ergründen. Wir wollen wissen, wie wir es schaffen, weltweit glücklich, in Wohlstand und innerhalb der Umweltgrenzen des Planeten zu leben.

Nachhaltige Entwicklung

Die Uno-Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung enthält 17 konkrete Ziele für eine bessere Welt.

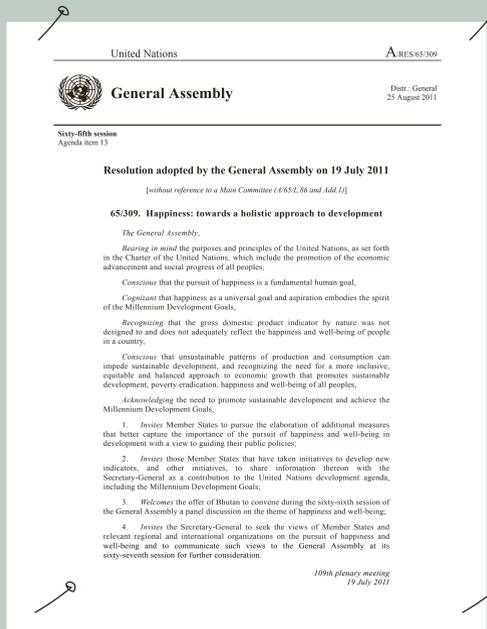
Hier geht es zum Video der Direktion für Entwicklung und Zusammenarbeit über die Agenda 2030. helvetas.org/agenda2030-de



Glücks-Resolution

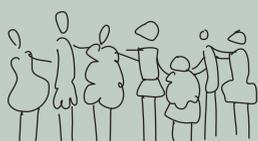
Die Uno hat im Jahr 2011 die Glücks-Resolution 65/309 verabschiedet. In diesem Dokument anerkennt sie die Suche nach Glück als fundamentales menschliches Ziel und sieht darin einen ganzheitlichen Ansatz für eine nachhaltige Entwicklung.

Quelle: Glücks-Resolution 65/309 happinesday.org/resolutions



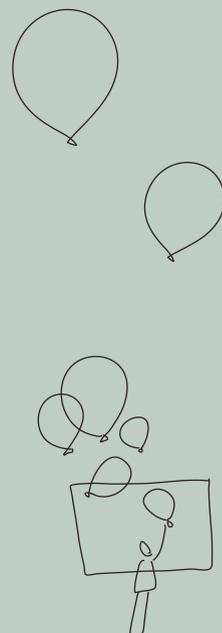
Quelle: sustainabledevelopment.un.org

Welches Nachhaltigkeitsziel liegt dir besonders am Herzen?



Nachhaltiges Glück ist Glück, das zu persönlichem, gemeinschaftlichem und globalem Wohlbefinden beiträgt und nicht andere Menschen, die Umwelt oder kommende Generationen schädigt.

Catherine O'Brien
Professorin für Bildungswissenschaften, Kanada



GLOBAL Happiness

Dies ist ein Auszug aus der Helvetas-Ausstellung globalhappiness.ch

Partner

STIFTUNG MERCATOR SCHWEIZ

LIECHTENSTEINISCHER ENTWICKLUNGS-DIENST

ERNST GÖHNER STIFTUNG

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra
Bundesamt für Raumentwicklung ARE

GOTTFRIED UND URSULA SCHÄPPI-JECKLIN STIFTUNG



HELVETAS

Was haben wir weltweit schon erreicht?

Schon heute arbeiten überall Menschen an der Idee eines gesunden Planeten mit glücklichen Menschen. Helvetas als Entwicklungsorganisation ist Teil davon und engagiert sich für bessere Lebensumstände und das Wohlbefinden der Menschen in Entwicklungsländern.



Frauen bestimmen mit

In Guatemala werden Frauen gestärkt, damit sie gemeinsam mit den Männern Lösungen für die Herausforderungen ihrer Gemeinschaften erarbeiten.

Mehr dazu im Buch «Geschichten des Gelingens» im Kapitel «Globales Glück»

RUANDA

Von 1990 bis 2017 steigt der Frauenanteil im Parlament von Ruanda von 17 auf über 60%. Damit hat das Land weltweit am meisten Frauen in einem nationalen Parlament. (Uno-Ziel 5)



Natalie Bino

produziert fast keinen Abfall

Mehr dazu im Buch «Geschichten des Gelingens» im Kapitel «Persönliches Glück»

PERU

In Peru haben 1990 nur zwei Drittel aller Menschen Zugang zu Toiletten. 2012 sind es 94%: Die Gewässer sind sauberer und es gibt weniger Krankheiten. (Uno-Ziel 6)



Jugendliche sind auf Versöhnungskurs

In Sri Lanka treffen sich Jugendliche und junge Erwachsene verschiedener Volksgruppen, damit sie Versöhnung in ihre Dörfer bringen.

Mehr dazu im Buch «Geschichten des Gelingens» im Kapitel «Globales Glück»

SENEGAL

In Senegal pflanzen die Menschen zwischen 2012 und 2016 in der Sahelzone über elf Millionen Bäume, damit sich die Wüste langsamer ausbreitet. (Uno-Ziel 13)



Auf den Teller statt in die Tonne

Der Verein foodsharing (CH, D, A) holt Lebensmittel und Essensreste von Geschäften und Restaurants ab. So landet das Essen auf Tellern statt im Abfall.

Mehr dazu im Buch «Geschichten des Gelingens» im Kapitel «Gemeinschaftliches Glück»

BOLIVIEN

In Bolivien sinkt zwischen 2000 und 2012 die Zahl der extrem armen Menschen, die von weniger als 1,90 Dollar pro Tag leben, von 26% auf 8%. (Uno-Ziel 1)



Eine Kooperative schlägt der Marktwirtschaft ein Schnäppchen

Der Kooperativen-Dachverband Cecosesola (Venezuela) versorgt eine halbe Million Menschen mit allem, was es zum Leben braucht.

Mehr dazu im Buch «Geschichten des Gelingens» im Kapitel «Gemeinschaftliches Glück»

AFGHANISTAN

2002 drücken in Afghanistan 900'000 Buben, aber fast keine Mädchen die Schulbank. 2014 zählt das Land acht Millionen Schulkinder – mehr als ein Drittel sind Mädchen. (Uno-Ziel 4)



Wir engagieren uns für eine lebenswerte und glückliche Stadt

Die Happy-City-Bewegung (Grossbritannien) setzt anstelle auf Wirtschaftswachstum auf das Wohlergehen von Mensch und Planet.

Mehr dazu im Buch «Geschichten des Gelingens» im Kapitel «Gemeinschaftliches Glück»

MADAGASKAR

Im Jahr 2000 sind imprägnierte Moskitonetze zum Schutz vor Malaria in Madagaskar fast unbekannt. 16 Jahre später schlafen fast drei Viertel der Kinder unter fünf Jahren unter solchen Netzen. (Uno-Ziel 3)



Jung und Alt helfen sich gegenseitig

Der Verein Vicino (Schweiz) fördert die Nachbarschaftshilfe.

Mehr dazu im Buch «Geschichten des Gelingens» im Kapitel «Gemeinschaftliches Glück»

BHUTAN

Zwischen 1993 und 2013 steigt in Bhutan der Anteil der Bevölkerung mit Zugang zu Elektrizität von einem auf über 90%. (Uno-Ziel 7)



Fionn Vermot

ein junger, engagierter Vegi

Mehr dazu im Buch «Geschichten des Gelingens» im Kapitel «Persönliches Glück»

Dies ist ein Auszug aus der Helvetas-Ausstellung globalhappiness.ch



Was sagt die Glücksforschung?

Die wissenschaftliche Glücksforschung liegt seit den 1980er Jahren im Trend: Es gibt universelle Aspekte, die das Glücksempfinden aller Menschen beeinflussen. Dann hat Glück auch eine Komponente, die vom Umfeld abhängt.



HYGGE

Gemütliches Beisammensein

Hyggelig ist dänisch und norwegisch für gemütlich, angenehm, nett und gut. Hygge ist ein wichtiger Teil der nordischen Lebenseinstellung. Es ist die Kunst, Nähe zu schaffen, ein Gefühl von enger Freundschaft, gemütlichem Beisammensein, Heiterkeit und Zufriedenheit.

UBUNTU

Erst durch die anderen wird der Mensch zum Mensch

Ubuntu ist ein philosophisches Konzept, das auf eine Redensart in der Bantusprache der Zulu und der Xhosa zurückgeht. Es besagt, dass eine Person erst durch andere Menschen wirklich zum Menschen wird. Ubuntu bedeutet, dass jeder Mensch Teil eines grossen Ganzen ist.



Glückskonzepte

Wir Menschen empfinden Glück unterschiedlich, je nachdem, wie wir aufgewachsen sind, wie alt wir sind, wie wir uns fühlen, wo wir unser Leben verbringen und welche gesellschaftlichen Konventionen dort gelten.

Hier drei Beispiele für kontextspezifische Glücksvorstellungen.



YIN UND YANG

Zu viel Glück zieht Unglück an

Glück und Unglück ergänzen sich im Yin und Yang. Daher ist es wichtig, nicht zu viel Glück zu wollen, weil dieses genau so viel Unglück mit sich bringen würde. Wichtiger sind deshalb in China die zwischenmenschlichen Beziehungen und das Wohlergehen der Gruppe.

Universelle Glücksfaktoren

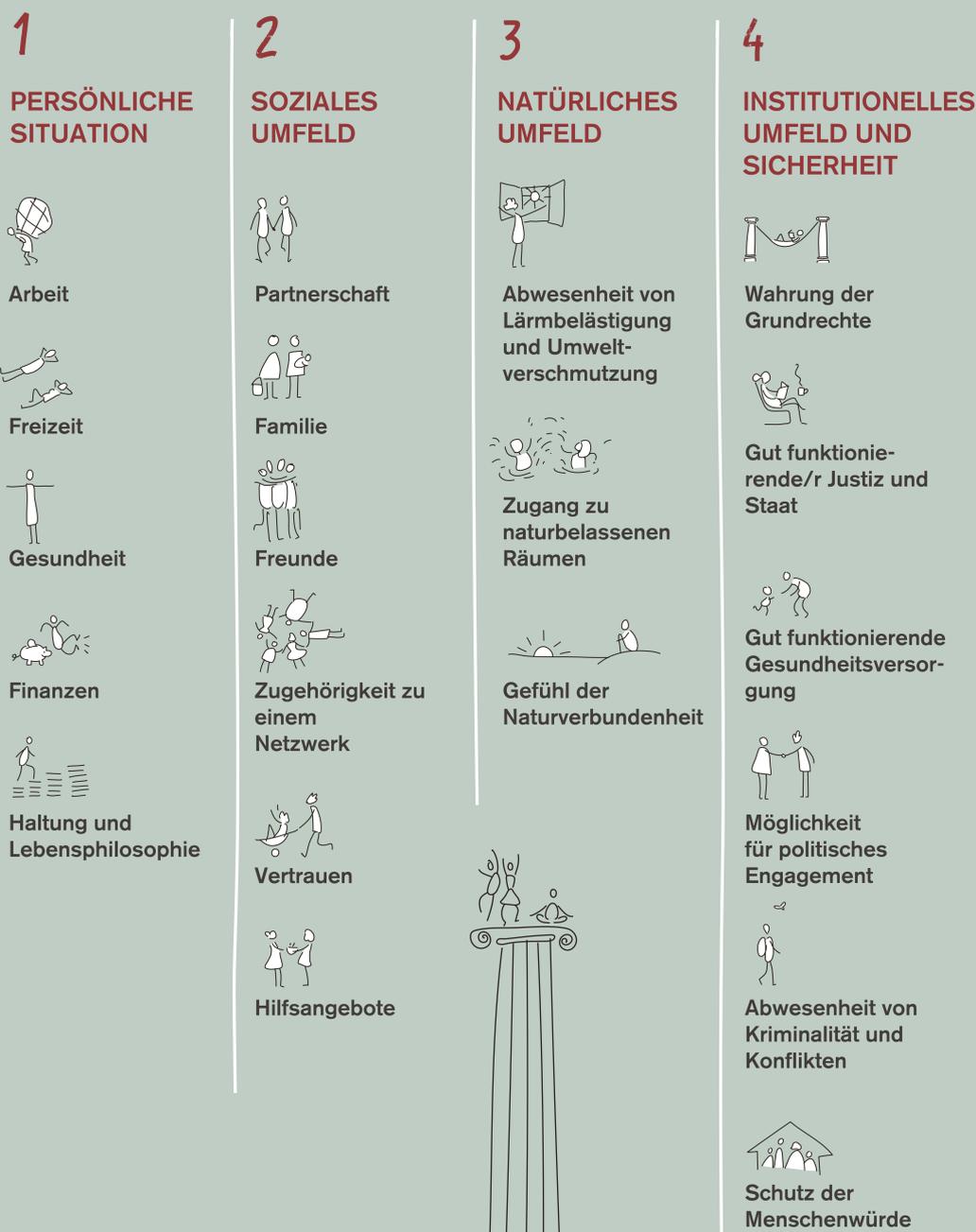
Auch wenn Glück nicht immer gleich ist, gibt es Faktoren, die für viele von uns gelten. Ein glückliches Leben hängt von unseren Handlungsspielräumen ab, davon, wie wir diese nutzen und welchen Sinn wir dem Leben geben. Der belgische Geograf Eric Lambin nennt vier universelle Glücksfaktoren für ein glückliches Leben.

Glück ist ...



Menschen aus Guatemala, Bhutan, Mali und der Schweiz geben uns einen Einblick in ihre Glückswelt. Sie sprechen mit lokalen Filmemachern über das, was sie persönlich glücklich und zufrieden macht, und lassen uns an ihrem Glück teilhaben.

Hier geht es zum Video mit den Glücksstimmen. globalhappiness.ch/gluecksstimmen



SCHWEIZ



GUATEMALA



MALI

Dies ist ein Auszug aus der Helvetas-Ausstellung globalhappiness.ch



Was macht das individuelle Glück aus?

Menschen suchen in erster Linie nach dem individuellen Glück: Was macht mich glücklich? Ist es die Familie? Der Besitz? Viel Geld? Die Glücksforschung weiss, dass Zufriedenheit nicht nur von Geld und Wohlstand abhängt. Sind wichtige Bedürfnisse gedeckt, machen uns Dinge glücklich, die für Geld nicht zu haben sind.

Macht Geld glücklich?



Die Wissenschaft erforscht intensiv den Zusammenhang zwischen Geld, Glück und Wohlbefinden. Es wird angenommen, dass ab einem bestimmten Einkommen Geld fürs persönliche Glücksgefühl nicht mehr wichtig ist. Die Höhe ist individuell, liegt aber meistens bei einem unteren mittleren Einkommen. Sicher ist, dass es schwieriger ist, ein zufriedenes Leben zu führen, wenn wichtige Bedürfnisse nicht gedeckt sind.



Sonja Lyubomirsky ist Professorin am Department of Psychology der University of California und Autorin des Bestsellers «The How of Happiness».

Oder die persönliche Situation?



Eigene Lebensziele, Dankbarkeit, Optimismus, Belastbarkeit und Hilfsbereitschaft sind wichtig fürs Glücksempfinden, sagt die US-amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky. Sie hat überdurchschnittlich zufriedene Menschen studiert und bestimmte Verhaltensweisen erkannt. Ihr Ergebnis bezieht sich auf Menschen, deren materielle Bedürfnisse gedeckt sind.



Der Schweizer Wirtschaftsprofessor Mathias Binswanger hat den Zusammenhang zwischen Geld und Glück intensiv erforscht.

Schau dir jetzt das Video mit Mathias Binswanger an. globalhappiness.ch/mathias-binswanger



Wie gross ist dein Glück?

Das obere Ende der Leiter stellt dein bestmögliches Leben dar und das untere das schlechteste. Auf welcher Sprosse stehst du momentan?

Überdurchschnittlich zufriedene Menschen ...

... verfolgen engagiert ihre Lebensziele.

... freuen sich am Leben und leben im Hier und Jetzt.

... schaffen sich die Möglichkeit, sich mit dem zu beschäftigen, was sie gut und gerne tun.

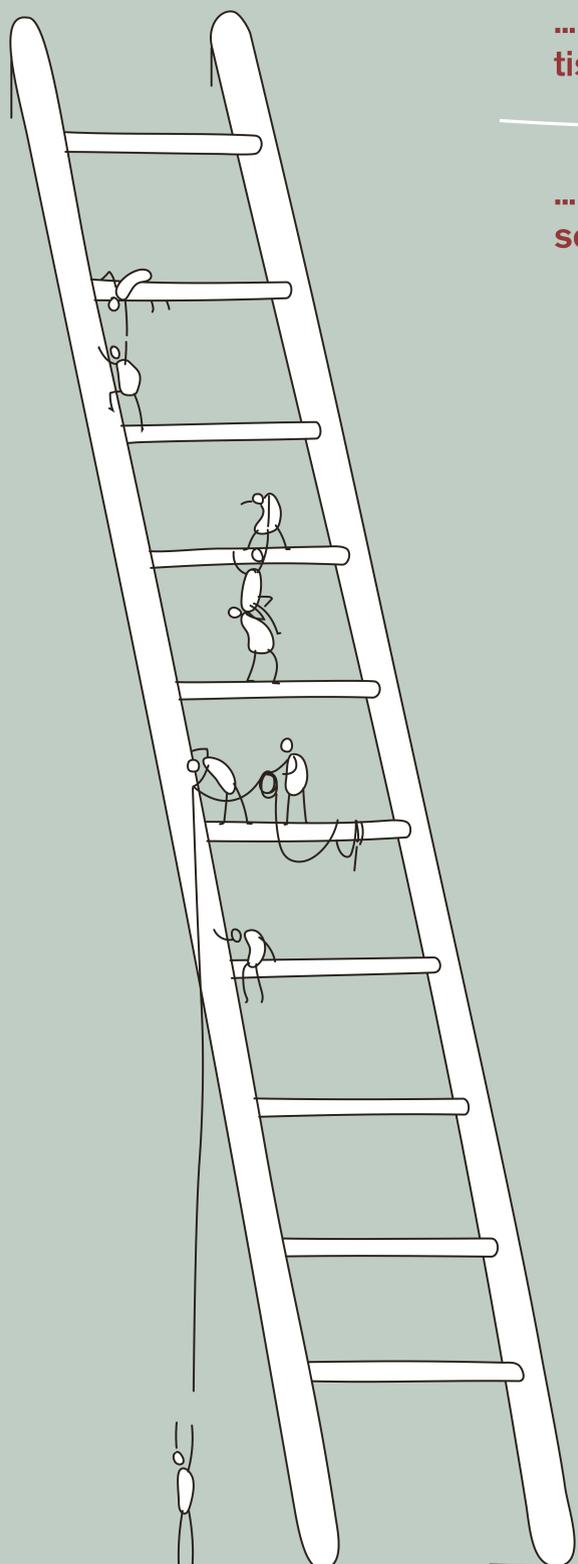
... kümmern sich um Leib und Seele mit Sport, Yoga, spirituellen Tätigkeiten und ähnlichem.

... blicken bewusst optimistisch in die Zukunft.

... sind oft die ersten, die anderen Menschen Hilfe anbieten.

... finden es leicht, dankbar zu sein für das, was sie haben.

... erleben wie andere Menschen Stress, Krisen und Tragödien, können aber gelassener damit umgehen.



Hilf deinem Glück auf die Sprünge!

Lerne in 5 Lektionen die neusten Erkenntnisse der Glücksforschung kennen und realisiere damit dein ganzes Glückspotenzial – jetzt kostenlos anmelden:

helvetas.org/glueckskurs



Dies ist ein Auszug aus der Helvetas-Ausstellung globalhappiness.ch



Forscher sagen, dass technologische Lösungen nicht reichen, um den Klimawandel zu bekämpfen: Wir müssen weniger Ressourcen verbrauchen. Sie meinen auch, dass wir durch weniger Konsum unsere Lebensqualität steigern, weil wir mehr Zeit für wirklich Erfüllendes hätten.

100 Gegenstände?



Tauche ein in Mimis Welt.
globalhappiness.ch/mimi



Die Berlinerin Mimi ist Minimalistin und glücklicher, seit sie ohne überflüssigen Ballast lebt. Minimalisten reduzieren bewusst ihren Besitz. Sie schaffen sich so mehr Zeit für das Wichtige im Leben. Statt Statussymbole und Luxusgüter pflegen sie Freundschaften, Zeit mit der Familie, Hobbys und manchmal Spiritualität. Radikale Minimalistinnen besitzen nicht mehr als 100 Gegenstände.



Auf das Minimum reduziert: Mimis Schlafzimmer



Wie viel genügt mir?

In ihrer Doktorarbeit hat die Psychologin Annette Jenny 420 Menschen in der Schweiz gefragt, auf welche umweltschädlichen Verhaltensweisen sie verzichten können, ohne das Gefühl zu haben, dass es ihnen dabei schlechter gehe. Das Resultat nennt sie «das subjektiv genügende Mass».

Viele denken also, dass sie verzichten können, ohne sich dabei eingeschränkt zu fühlen. Sie können sich auch vorstellen, mehr zu reparieren oder auszuleihen, ohne dass sich dies negativ auf ihre Zufriedenheit auswirken würde.

Hier drei Beispiele aus der Umfrage:

KLEIDER	
	Kleider kaufen Stück pro Jahr
Was tue ich?	16
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	8

In der Schweiz fliegt jede Person im Schnitt 4 1/2 Mal oder 27'000 Kilometer in drei Jahren. Empfehlung Neustart Schweiz: nicht fliegen

	Auto oder Motorrad fahren Std. pro Woche	Auto verleihen Male pro Jahr	Auto ausleihen Male pro Jahr	Flüge Male pro 3 Jahre
Was tue ich?	3	2	2	4
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	2	5	7	2

ERNÄHRUNG			
	Milchprodukte konsumieren Male pro Woche	Eier essen Male pro Woche	Fleisch oder Fisch essen Male pro Woche
Was tue ich?	7	2	5
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	5	1	2

In der Schweiz werden pro Person und Woche im Schnitt

- knapp 1 kg Fleisch und 150 g Fisch gegessen. Empfehlung Neustart Schweiz: 300 g
- im Schnitt 4,6 kg Milchprodukte konsumiert. Empfehlung Neustart Schweiz: 400 g



Worauf kannst du verzichten?
Was kannst du reduzieren?

Seit sieben Jahren fliege ich nicht mehr.

Nach reise-intensiven Berufsjahren hatte ich das Gefühl, meinen Anteil an CO₂ aufgebraucht zu haben. Der Entscheid passt zu dem, was ich über den Zustand der Welt weiss. Zurückgewonnen habe ich, neben viel Zeit, ein Gefühl für die echte Distanz zwischen zwei Orten.

Hilary, 57

Seit elf Monaten mache ich ein Experiment und trage jeden Tag das gleiche Kleid.

Dies hat mir viel gebracht: mehr Zeit, Geld, Fokus und Freiheit. Freiheit, weil ich mir früher viel Gedanken darüber gemacht habe, was andere denken. Nun habe ich gemerkt, dass dies unnötig ist, und gehe meinen eigenen Weg.

Zippora, 25

Ich lebe seit 20 Jahren vegetarisch.

Anfangs wegen der Missstände in der Tierhaltung, heute kommt die globale Ökologie dazu. Zuerst war es schwierig, da ich Fleisch mochte. Gewonnen habe ich das gute Gefühl, meinen Werten entsprechend zu leben. Bei meiner Tochter mache ich Kompromisse: Sie mag Wurst und soll später selber entscheiden, was sie isst.

Carmen, 44



Dies ist ein Auszug aus der Helvetas-Ausstellung
globalhappiness.ch



Was macht globales Glück aus?

Der Weltglücksbericht der Uno zeigt, dass Demokratie, Sicherheit, politische Beteiligung und gute Regierungsführung Menschen zufriedener machen. Darum führen die skandinavischen Länder und die Schweiz die Rangliste an. Doch all diese Länder verbrauchen zu viele Ressourcen. Das kleine Bhutan geht mit dem Bruttonationalglück einen neuen Weg. Auch Costa Rica gewichtet Glück und Nachhaltigkeit höher als nur Wirtschaftswachstum. Kann dies andere Länder inspirieren?

Weltglücksbericht der Uno

Beim Weltglücksbericht der Uno landen Länder mit starken demokratischen Institutionen vorne. So zum Beispiel die skandinavischen Staaten und die Schweiz.

RANGLISTE 2019

1. Finnland	...
2. Dänemark	153. Tansania
3. Norwegen	154. Afghanistan
4. Island	155. Zentralafrikanische Rep.
5. Niederlande	156. Südsudan
6. Schweiz	

Quelle: worldhappiness.report

Schau dir das Video zum Weltglücksbericht an. globalhappiness.ch/whr



Bruttonationalglück

Bhutan misst Fortschritt nicht am Bruttonationalprodukt, sondern am Bruttonationalglück, also der Zufriedenheit seiner Bürger. Das Land versucht, sich so nachhaltig zu entwickeln. Das Resultat der regelmäßigen Glücksumfrage beeinflusst politische Entscheide zur Verbesserung der Lebensumstände.

Auch andere Länder und Städte ziehen nach. So zum Beispiel Neuseeland und Genf.



Tashi Pem, Landesdirektorin von Helvetas Bhutan, erzählt, was das Bruttonationalglück den Menschen in Bhutan bringt.

Hier geht es zum Video mit Tashi Pem. globalhappiness.ch/tashi-pem



Berufsbildung in Bhutan gibt jungen Frauen eine Zukunftsperspektive.

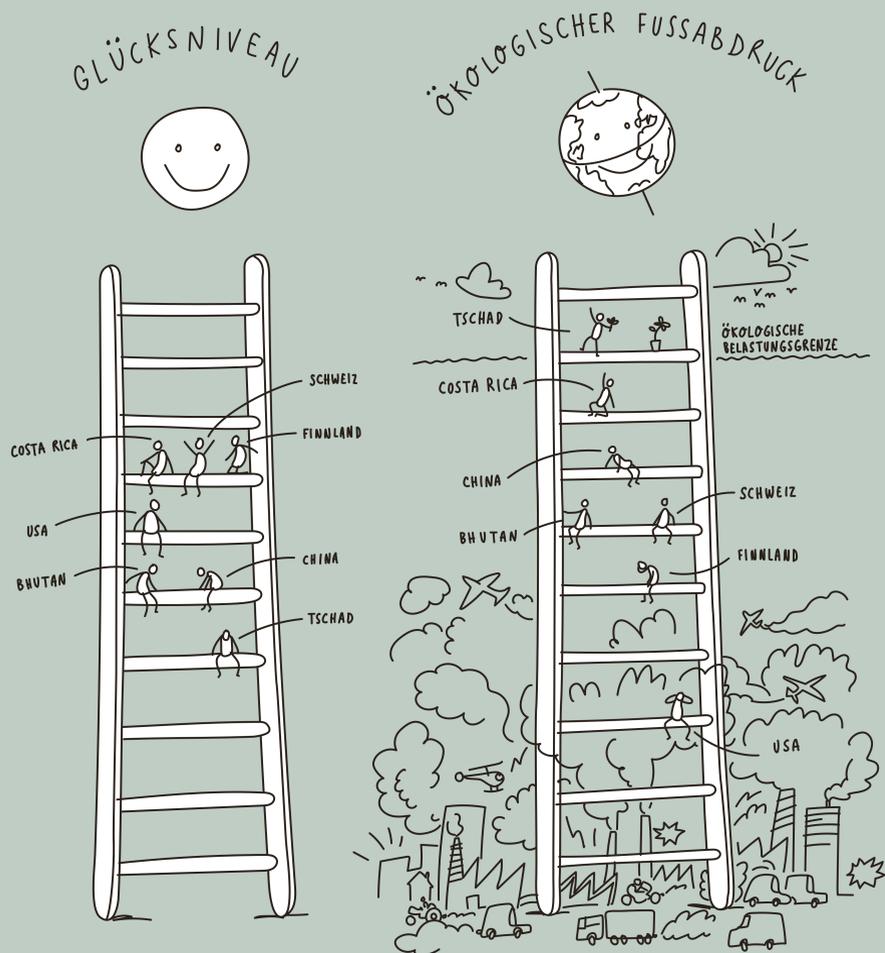
Anstatt hohes Wirtschaftswachstum zu fördern, sollte der Staat besser Armut und Einkommensunterschiede verringern. Das macht die Menschen glücklicher.

Sauwalak Kittiprapas
Thailändische Glücksforscherin

Happy-Planet-Bericht

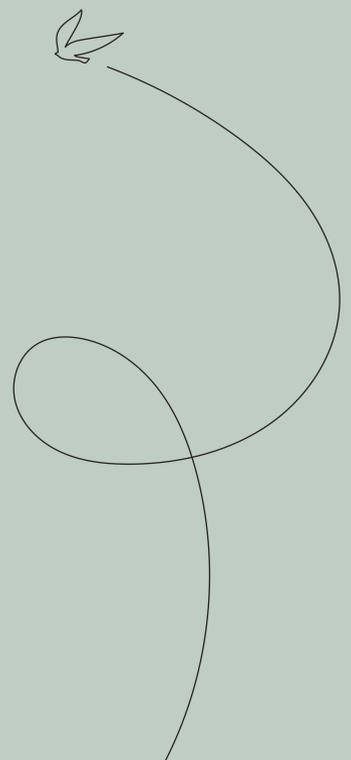
Der alternative Happy-Planet-Bericht kombiniert die Zufriedenheit der Menschen mit dem ökologischen Fussabdruck ihres Landes. Er stellt fest, dass alle sogenannten glücklichen Länder – meist westliche Industrienationen – über ihre Verhältnisse leben. Klar besser schneiden viele lateinamerikanische Länder ab (z.B. Costa Rica): Sie kombinieren eine relativ hohe Lebenszufriedenheit mit einer relativ hohen Umweltfreundlichkeit.

Hier geht es zum Video mit dem Gründer des Happy-Planet Index Nic Marks. globalhappiness.ch/hpi



Was möchtest du zu deinem persönlichen oder zum globalen Glück beitragen?

Trage deine Ideen im Aktionsbuch ein!



Dies ist ein Auszug aus der Helvetas-Ausstellung globalhappiness.ch

