

GLOBAL *Happiness*

Was brauchen wir zum Glückhsein?



DIE AUSSTELLUNG DER HELVETAS
TEXTE DER WANDERAUSSTELLUNG AUF DEUTSCH

GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichen?



globalhappiness.ch

PAVILLON «GLÜCKSSTIMMEN»



ZITAT

Nachhaltiges Glück ist Glück, das sowohl zu persönlichem als auch zu gemeinschaftlichem und globalem Wohlbefinden beiträgt und weder andere Menschen noch die Umwelt oder kommende Generationen schädigt.

Catherine O'Brien, Professorin für Bildungswissenschaften aus Kanada

Global
happiness -
Was brauchen
wir zum
Glücklichsein?

1

Die Suche nach Glück ist eine alte Sehnsucht des Menschen – überall auf der Welt. Ihr gehen wir in dieser 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.

Diese Frage führte 2016 zur Uno-Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung mit 17 konkreten Zielen für eine bessere Welt. 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.

Die sechs Pavillons dieser Ausstellung sind kleine Blitzlichter auf mögliche Aspekte von «nachhaltigem Glück». Wir schauen dabei auf die ganze Welt – auch auf die Schweiz. Für alle und immer gültig ist vor allem eines: Glücklich macht, sein Glück zu teilen.

EIN BLICK
INS GLÜCK



2

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. Torero-Film Deutschland arrangiert die Filme aus den Helvetas-Partnerländern Guatemala, Bhutan, Mali sowie aus der Schweiz zu einer Gesamtschau.

DEFINITION

Glück, das

Wortart: Substantiv, Neutrum

Plural: keiner

Bedeutungen

[1] sich positiv auswirkender Zufal

[2] Zustand der längerfristigen Zufriedenheit

Synonyme

[1] fachsprachlich: Zufallsglück, nach Aristoteles: hedonistisches Glück

umgangssprachlich: Schwein haben

[2] fachsprachlich: Wohlfühlglück, nach Aristoteles: eudaimonisches Glück

umgangssprachlich: Zufriedenheit, Wohl, Wohlbefinden, gelungenes Leben, Lebensqualität

In beiden Fällen ist Glück ein Zustand, in dem es dem Menschen gut geht und der zu einer positiven Stimmungslage führt.

Herkunft:

mittelhochdeutsch «gelücke, glücke»: Art, wie etwas endet oder gut ausgeht, gelingen

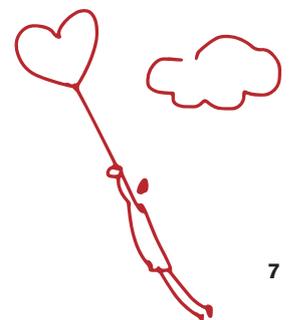
3



WERDE AKTIV!

Vor Glück platzen?

► Wie glücklich bist du? Blase deinen Ballon auf: je grösser, desto glücklicher.





Rund ums Glück

1

Die wissenschaftliche Glücksforschung liegt seit den 1980er Jahren im Trend. Sie misst das Glück der Menschen und untersucht, was genau Wohlbefinden und Lebensqualität dauerhaft verbessert. Es gibt universelle Aspekte, die das Glücksempfinden aller Menschen beeinflussen. Dann hat Glück auch eine individuelle und eine kontextspezifische Komponente, die von der Person und vom Umfeld abhängen. Alles zusammen ergibt das subjektive Glück oder Wohlbefinden.

Heute messen sogar Regierungen das subjektive Wohlbefinden ihrer Bürgerinnen und Bürger, um die Lebensqualität in den Ländern zu verbessern. Auch in der Entwicklungszusammenarbeit befragt man oft die Menschen selbst, statt nur Daten zum objektiven Wohlbefinden – wie zum Beispiel die statistische Lebenserwartung – zu verwenden.



KANN MAN GLÜCK MESSEN?



2

Die wissenschaftliche Glücksforschung misst das Ausmass des persönlichen Glücksempfindens. So ist Glück international vergleichbar.

Stell dir eine Leiter mit zehn Sprossen vor. Das obere Ende der Leiter stellt dein bestmögliches Leben dar und das untere das schlechteste.

Auf welcher Sprosse stehst du momentan? Die Antwort auf diese Frage macht Glück vergleichbar, egal, wo auf der Welt jemand lebt.

► Wie gross ist dein Glück? Wirf einen Jeton auf der entsprechenden Sprosse ein.

UNIVERSELLE GLÜCKSFAKTOREN

3

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. Da die Entwicklungszusammenarbeit hilft, Handlungsspielräume zu vergrössern, trägt auch sie zu Glück und Wohlbefinden vieler Frauen, Männer und Kinder bei.

Glücksfaktor 1

Persönliche Situation: Arbeit, Freizeit, Gesundheit, Finanzen, Haltung und Lebensphilosophie

Glücksfaktor 2

Soziales Umfeld: Partnerschaft, Familie, Freunde, Zugehörigkeit zu einem Netzwerk, Vertrauen, Hilfsangebote

Glücksfaktor 3

Natürliches Umfeld: Abwesenheit von Lärmbelästigung und Umweltverschmutzung, Zugang zu naturbelassenen Räumen, Gefühl der Naturverbundenheit

Glücksfaktor 4

Institutionelles Umfeld und Sicherheit: Wahrung der Grundrechte und Zugang zu staatlichen Dienstleistungen wie zum Beispiel eine gut funktionierende Gesundheitsversorgung und Justiz, Möglichkeit für politisches Engagement, Abwesenheit von Kriminalität und Konflikten, Schutz der Menschenwürde

GLÜCK IST NICHT IMMER DASSELBE

Glück kann je nach Mensch, Land und Lebensbedingungen etwas anderes bedeuten. 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. Das Glücksempfinden ist individuell und wird gleichzeitig vom Umfeld, in dem wir uns bewegen, beeinflusst.



GLÜCK ANDERSWO

Raotojoein der Volksgruppe der Urarina in Peru: Erstrebenswert ist ein beschauliches Leben

Für die Urarina ist Ruhe und Beschaulichkeit wichtig für die Zufriedenheit. Raotojoein, es passiert nie etwas, ist ein positiver Ausdruck dafür. Man erlangt Ruhe, wenn man gemeinsam tut, was alle interessiert. Die Urarina denken, dass man im Stadtleben oder mit Lohnarbeit nicht zur Ruhe kommt.

Miyupimaatisiin der kanadischen Volksgruppe der Cree: Tiefe Verbundenheit

Miyupimaatisiin heisst auf Cree wohlauf sein. Die Mitglieder eines der grössten indigenen Völker Nordamerikas bezeichnen damit ihre tiefe Verbundenheit mit dem Land, der Jagd, der Familie und mit der Verwandtschaft. Wenn Miyupimaatisiin vorhanden ist, geht es den Cree gut.

Hyggelig aus Dänemark: 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.

Ikigai aus Japan: ein Grund, am Morgen aufzustehen

Ikigai beschreibt die Freude und das Lebensziel oder das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen. In der japanischen Kultur ist die sorgfältige Suche nach Ikigai sehr wichtig. Findet ein Mensch sein Ikigai, so spürt er Lebensfreude und innere Zufriedenheit.

Pura Vida: die pure Lebensfreude aus Costa Rica

Pura vida ist nicht nur ein Gruss, sondern eine Lebenseinstellung: entspannt sein, sich keine Sorgen machen, sich nicht stressen lassen und dankbar sein für das, was man hat. Der Begriff geht auf den Film Pura vida aus den 1970er Jahren zurück und ist heute etabliert.

Ubuntu im südlichen Afrika: 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.

Yin und Yang in China: 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.

Buen Vivir der Anden- und Amazonasvölker Südamerikas: Das gute Leben

Das Buen Vivir oder Sumak kawsay der Quechua beruht auf den indigenen Traditionen in Lateinamerika. Für ein gutes Leben sollten die Menschen, die Gemeinschaft und die Natur harmonisch miteinander leben. Der Grundsatz ist in den aktuellen Verfassungen von Ecuador und Bolivien verankert.

Glück bei den Gamo in Äthiopien: Friede und Fruchtbarkeit

Das Wort Glück gibt es bei den Gamo erst seit den 1990er Jahren. Ihr Rezept für ein gutes und glückliches Leben ist Frieden und Fruchtbarkeit von Tier, Mensch und Boden. Damit dieses Glück erhalten bleibt, necken sich die Gamo oft, trinken gemeinsam Kaffee und schlichten Konflikte sehr schnell.

Buddhismus aus Asien: der Weg zur Erleuchtung

Der Buddhismus versteht sich als Weg zum Glück. Das höchste Glück haben Menschen, die erleuchtet sind. Erleuchtet ist, wer völlig im Hier und Jetzt lebt, nichts mehr begehrt, vollkommen zufrieden ist und sich mit allen lebenden Wesen verbunden fühlt.

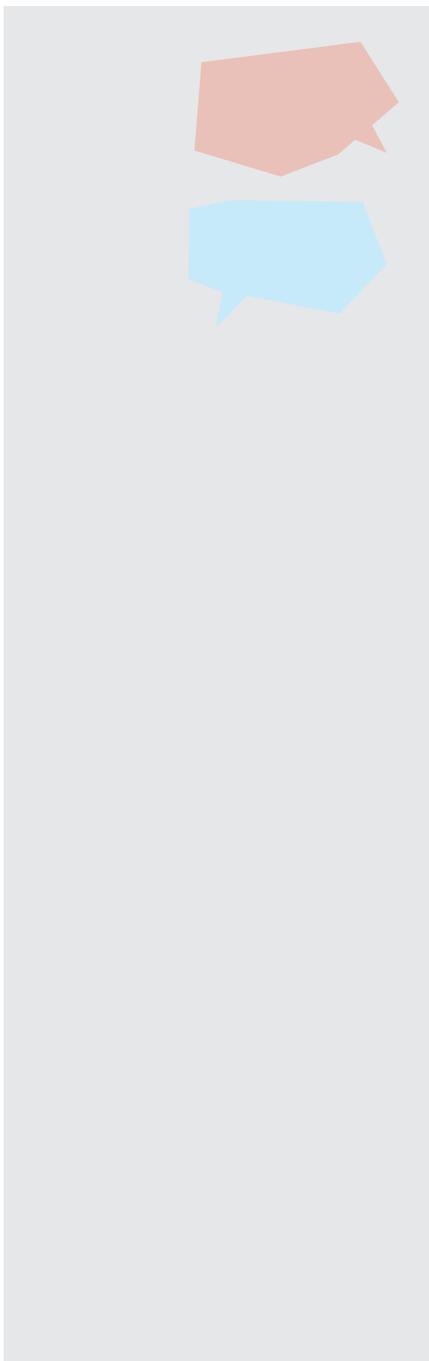
4



GLÜCKSTEST:
SPIELSTATION 1

► Teste dein Glück!

SPRECHBLASEN



- Abbiocco (Italienisch): Die angenehme Benommenheit nach einem mehrgängigen Essen.
- Abhisar (Bengalisch, Bangladesch/Indien): Ein oft heimliches Treffen zwischen Liebhabenden.
- Besa (Albanisch): Ein Versprechen, das nicht gebrochen werden kann. Ein Ehrenwort.
- Cafuné (Portugiesisch): Einer geliebten Person mit den Fingern zärtlich durch die Haare streichen.
- Dadirri (Aborigines, Australien): Ernsthaftes, reflektierendes und respektvolles Zuhören.
- Fargin (Jiddisch, Hebräisch): Offen gezeigter Stolz über den Erfolg eines anderen.
- Fjaka (Kroatisch): Süßes Nichtstun.
- Gaupasa (Baskisch): Die Nacht festend verbringen und im Morgengrauen nach Hause kommen.
- Geborgenheit (Deutsch): Gefühlsmässig und körperlich vor Gefahren geschützt sein
- Gigil (Tagalog, Philippinen): Das Verlangen jemanden zu kneifen, weil man ihn liebt.
- Gökotta (Schwedisch): Frühmorgens aufwachen, um die Vögel singen zu hören.
- Ilunga (Tshiluba, D.R. Kongo): Beim ersten Mal vergeben, beim zweiten Mal tolerieren. Ein drittes Mal gibt es nicht.
- Jayus (Indonesisch): Ein Witz, der so schlecht erzählt wird, dass man einfach lachen muss.
- Lè jì sheng bì (Chinesisch): Die Tatsache, dass auf grosses Glück unweigerlich Unglück folgt.
- Mannvasanai (Tamilisch, Sri Lanka): Der Geruch von Regen auf trockener Erde.
- Melmastia (Paschtunisch, Afghanistan): Gastfreundschaft und die Verpflichtung, alle respektvoll zu empfangen
- Mokita (Kilivila, Papua-Neuguinea): Eine Wahrheit, die jeder kennt, aber über die niemand spricht.
- Nayz (Urdu, Pakistan/Indien u.a.): Selbstvertrauen, das durch bedingungsloses Geliebt werden entsteht.
- Nuynchi (Koreanisch): Die Fähigkeit, Situationen zu lesen und weise darauf zu reagieren.
- Ondinnonk (Irokesisch, USA): Die geheimen, innersten Wünsche der Seele.
- Queesting (Holländisch): Wenn zwei Liebende auf dem Bett sitzen und vertraut plaudern.
- Shinrin-yokyu (Japanisch): Die Erholung, die von einem Aufenthalt im Wald kommt.
- Strikhedonia (Englisch): das Vergnügen, 'zur Hölle damit' sagen zu können
- Suaimhnaes croi (Gälisch): Die Zufriedenheit, wenn eine Arbeit erledigt ist.
- Tarab (Arabisch): Ein durch Musik ausgelöster berauscher Zustand.
- Tepils (Norwegisch): An einem heissen Tag draussen Bier trinken.
- Tizita (Amharisch, Äthiopien): Bittersüsse Erinnerung und Sehnsucht nach einer vergangenen Zeit oder Person.
- Tonglen (Tibetisch): Das Einatmen des Leidens anderer gefolgt vom Ausatmen von Liebe und Zufriedenheit.
- Tsavd danem (Armenisch): Lass mich deinen Schmerz nehmen, ein Ausdruck von Mitgefühl.
- Ubuntu (Zulu, Südafrika): Freundlich zu anderen sein, weil alle ein Teil der Weltfamilie sind.

Dr. Tim Lomas aus Grossbritannien beschreibt in seinem Glücksglossar Wörter aus der ganzen Welt, die die Menschen im Zusammenhang mit Momenten des Glücks, der Zufriedenheit oder der Lebensqualität gebrauchen. drtimlomas.com



PAVILLON «PERSÖNLICHES GLÜCK»



Persönliches Glück

1

Menschen suchen in erster Linie nach dem individuellen Glück: Was macht mich glücklich? Ist es die Familie? 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.

Die Abkehr vom Materiellen ist auch unter anderen Vorzeichen positiv: Die Klimaforschung sagt, dass wir in den Wohlstandsgesellschaften unseren ökologischen Fussabdruck bewusst verkleinern sollten. Mit anderen Worten: Wir müssen weg kommen vom konsumorientierten Lebensstil.

Das wird aber von vielen als unattraktiver Verzicht empfunden. Wer die Resultate der Glücksforschung jedoch ernst nimmt, erkennt, dass sich Glück und Nachhaltigkeit nicht unbedingt ausschliessen.

GLÜCKSFAKTOR 1: PERSÖNLICHE SITUATION



2

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.

- Sie verfolgen engagiert ihre Lebensziele.
- Sie schaffen sich die Möglichkeit, sich mit dem zu beschäftigen, was sie gut und gerne tun.
- Sie blicken bewusst optimistisch in die Zukunft.
- Es fällt ihnen leicht, dankbar zu sein, für das, was sie haben.
- Sie freuen sich am Leben und leben im Hier und Jetzt.
- Sie kümmern sich um Leib und Seele mit Sport, Yoga, spirituellen Tätigkeiten und ähnlichem.
- Sie sind oft die ersten, die anderen Menschen Hilfe anbieten.
- Sie erleben wie andere Menschen Stress, Krisen und Tragödien, können aber gelassener damit umgehen.

SIEHE NÄCHSTE SEITE FÜR DAS INVENTAR VON MIMIS WOHNUNG

WENIGER IST MEHR



3

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. Ihre Leitfrage ist: Was brauche ich wirklich? Statt Statussymbole und Luxusgüter pflegen sie Freundschaften, Zeit mit der Familie, Hobbies und manchmal Spiritualität.

Radikale Minimalistinnen besitzen nicht mehr als 100 Gegenstände, Westeuropäer hingegen besitzen rund 10'000 Sachen.

MIMIS VIDEOS



Mimi zeigt ihre Wohnung und erklärt, wieso sie mit weniger glücklicher ist.

MIMIS INVENTAR

MÖBEL/AUFBEWAHRUNG/ BELEUCHTUNG/TEXTILIEN

Kleiderschrank

Beistelltisch
Bett
Schreibtisch
Tischlampe
Deckenlampe
Stuhl mit Kissen
3 Aufbewahrungsschachteln
Vorhänge
Wäschekorb
Matratze
Kopfkissen
2 kleine Kissen
Bettdecke
Tagesdecke
3 Bettwäsche-Sets
3 kleine Kissenbezüge
3 Bettlaken
2 runde Aufbewahrungsschachteln
2 grosse Aufbewahrungsboxen
Kleine Aufbewahrungsbox
20 Kleiderbügel

DEKO

2 Mineralien
2 Holzfiguren
2 Bilderrahmen
2 Fotorahmen
Kerzenständer
Kleine Glasschale
Pflanze mit Blumentopf
Wandspiegel
Teddybär

KLEIDUNG

Wintermantel
3 Röcke
Lange Hose
Kurze Hose
2 Strickpullover
2 Cardigans
Blazer
Bluse
3 Tops
Langarm-Shirt
2 Body's
Pyjama
Leggings
Badeanzug
10 Slips
2 BHs
7 Paar Socken
Dicke Wollsocken
2 Strumpfhosen

ACCESSOIRES

Portemonnaie
Handtasche
Rucksack

Reisetasche
Handschuhe
Hut
Halstuch
Schal
4 Stofftaschentücher
Ohringe
2 Ringe
Haarspange
Sonnenbrille mit Etui
Gürtel
3 Haargummis und 4 Haarklammern

SCHUHE

Ballerinas
2 Paar Halbschuhe
Hausschuhe
Winterstiefel

SCHREIBUTENSILIEN

Fineliner
Bleistift
Radiergummi
Lineal
Anspitzer
2 Klammern
Notizheft
Kalender/Planer

ELEKTRONIK/HOBBY/FREIZEIT

Laptop
Handy
Steckdosenleiste
Kopfhörer
Hörschutz
Rasterbrille
Externes Laufwerk
Spiegelreflexkamera mit Stativ und Mikrofon
2 extra Objektive
3 Speicherkarten
Ballettschuhe
Fahrrad

BAD

Waschmaschine
Waschpulver
Regal
Spiegel
Deckenlampe
Pflanze im Topf
Personenwaage
Kosmetikspiegel
Seifenschale
Handseife
7 waschbare Abschminktücher
4 Handtücher
3 kleine Handtücher

MAKE-UP

Kosmetiktasche
Gesichtscreme
Puder und Puderpinsel
Wimperntusche
Eyeliner
Augenbrauenstift
2 Lippenstifte

**KÖRPERPFLEGE/HYGIENE/HAUS-
APOTHEKE**

Schrank

Sonnencrème
Kokosöl
Zahnpulver
Zungenreiniger
Zahnbürste
Zahnputz-Becher
Deodorant
Körperseife
Shampoo
Rasierer mit Ersatzklingen
Nagelknipser
Menstruationstasse
Pflaster
Alkohol zum Desinfizieren
Packung Kondome
Po-Dusche
Toilettenpapier

FLUR

Regal
Garderobenständer
Deckenlampe
Drucker
Leiter
2 gerahmte Bilder
4 Bücher
Fächermappe mit allen wichtigen Dokumenten
Zeitschriftensammler mit Briefumschlägen
und Druckerpapier
Aufbewahrungsbox
Leim
Schere
Bostitch
Heftklammern
Klebeband
Paketschnur
Messband

KAMMER

Regal
Eimer
Bodenwischer
Fahrradpumpe
Wäscheständer
Besen
Kehrriemschaufel und -besen
20 Putzlappen
2 Edelstahlschwämme
Natron
Essig

Spülbürste
2 Aufbewahrungsboxen
Hammer
Zange
Schraubendreher-Set
Nägel
Zollstock
2 Zeitschaltuhren
Schuhcreme
Fahrradöl

KÜCHE

Regal
Tisch
2 Stühle mit Kissen
Deckenlampe
Kommode
2 Tabletts
Gerahmtes Bild
2 Abfalleimer
Wasserkocher
Mixer
Spülmittel
Spülbürste
4 Geschirrtrockentücher
10 Aufbewahrungsbeutel unterschiedliche
Grössen
4 Einkaufsbeutel
Besteckkasten
4 Gabeln
4 Messer
4 Esslöffel
4 Teelöffel
4 Kuchengabeln
4 Paar Esstäbchen
Flaschenöffner
2 Backformen
2 Teigschaber
Backpinsel
Kochlöffel
Bratpfanne
Schwingsbesen
2 Gemüseschäler
Suppenkelle
Brotmesser
2 Rüstmesser
2 grosse Tassen
4 grosse Gläser
4 kleine Gläser
2 Schalen
2 Suppenteller
2 kleine flache Teller
1 grosser flacher Teller
4 Teetassen mit Untertasse
4 Dipschalen
2 Pfannen
Messbecher
Küchenwaage
Zitronenpresse
Cafetière
Kaffeefilter aus Porzellan
2 Küchensiebe
Löcherbecken

Edelstahlbrotdose
Edelstahltrinkflasche
20 Vorratsgläser für Lebensmittel
Schneidebrett
2 Vasen
Wasserkaraffe



**Sina
Trinkwalder**
Arbeit für
Menschen
und das
Gemeinwohl

***1978, Deutsch-
land**

Elf Jahre leitet Sina Trinkwalder-
Riefle mit ihrem Mann eine Werbe-
agentur, bis sie merkt, dass sie
lieber mit Menschen arbeitet.

«Ich gebe Menschen, die es auf dem Arbeitsmarkt schwer haben, die Chance, ihr eigenes Einkommen zu erwirtschaften und Teil der Gesellschaft zu sein. Wir haben an die Tradition der Textilstadt Augsburg angeknüpft und produzieren Produkte vom Garn bis zur Naht. Wir verwenden nur ökologische Materialien und verarbeiten alles lokal.

Wir teilen die Produktion in kleine Arbeitsschritte ein, damit alle etwas zum Endprodukt beitragen können. Heute sind wir 140 Menschen, die alle den gleichen Lohn erhalten – und Manomama schreibt schwarze Zahlen.

Ich versuche, weitere Gemeinwohl-Projekte zu starten. Und wünsche mir, dass andere Unternehmen folgen und den Profit nicht gegen, sondern für den Menschen einsetzen. Was ich jetzt mache, ist mehr als bereichernd und gibt meinem Leben Sinn.»

manomama.de



**Christof
Herrmann**
Reist entschleu-
nigt und
lebt im Moment

***1972, Deutsch-
land**

Er rast im Geschäftsauto zum
nächsten Termin, bewegt sich
kaum und wiegt zu viel. Dann
entdeckt Christof Herrmann das
Wandern und die Langsamkeit.

«Ein normales Leben: Karriere, Kram, Chaos. Ich kaufe Berge an CDs, LPs und Bücher, habe aber keine Zeit, sie zu hören und zu lesen. Zweimal im Jahr fliege ich in den Urlaub, um dem Irrsinn des Alltags zu entfliehen. Dann habe ich das Fernwandern entdeckt, Einfachheit und Entschleunigung. Ich komme auf solchen Naturtouren nur langsam vorwärts, im Schnitt 25 Kilometer pro Tag. Aber ich sehe, höre, rieche, fühle, schmecke – lebe wieder. Mir fehlt nichts. Alles, was ich brauche, passt in einen 32-Liter-Rucksack.

Das Fernwandern hat mich verändert. Ich lebe auch daheim einfach, konsumiere wenig, esse nur Pflanzliches und mache, was ich für sinnvoll halte – im Job und in der Freizeit.»

www.einfachbewusst.de



Natalie Bino
Produziert fast
keinen Abfall

**1971, Cottens*

Die Familie Bino trinkt Leitungswasser statt Süssgetränke, isst Früchte statt Riegel und stellt Zahnpasta und Putzmittel selbst her, um Abfall zu vermeiden.

«Vor vier Jahren habe ich eine Sendung über Müllvermeidung gesehen und dachte, das kann ich auch. Wir kaufen im No-Waste-Laden ein, füllen, was wir brauchen, in Stoffsäcke. Das Joghurt gibt es in Gläsern, die ich zurückbringe. Brot lege ich in abwaschbare Bienenwachstücher, Fleisch in Metalldosen. Aus alten Kleidern mache ich Putzlapfen. Die ganze vierköpfige Familie hat der Ehrgeiz gepackt, wir haben vier Schränke geleert und vieles verschenkt. Was wir an Apparaten kaufen, muss reparierbar sein. Kleider finden wir oft seconhand. Rüstabfälle werden kompostiert. Heute schaffen wir es, unseren Abfall von zwei Wochen in ein Glas zu füllen. Wir sparen viel Geld, seit wir den Zero-Waste-Lebensstil leben. Und wir konsumieren weniger, aber gesünder.»

www.zerowasteswitzerland.ch



Mona Sherpa
Widerstandsfähigkeit
macht glücklicher

**1980, Nepal*

Als Kind erlebt Mona Sherpa Armut und Gewalt. Mit 18 Jahren wird sie gegen ihren Willen verheiratet, mit 24 flieht sie mit ihrer Tochter in die Unabhängigkeit.

«Ich weiss, was es heisst, von der Schule ausgeschlossen zu sein, kein Essen auf dem Teller zu haben oder Diebin genannt zu werden. Mein Leben hat sich erst verändert, als ich dank einer NGO zur Schule gehen durfte. Das gab mir Hoffnung. Doch ich musste mit 18 heiraten und erlebte wieder Gewalt. Ich kenne das Gefühl, ausgeliefert zu sein, wenn man sexuell angegriffen wird und nicht um Hilfe bitten kann. Mit 24 habe ich meinen Mut zusammengenommen und bin ausgebrochen. Alleinerziehende Mutter zu sein ist nicht leicht. Aber ich bin viel glücklicher, weil mein Leben nicht in fremden Händen liegt. Meine Ausbildung und Arbeit, Freunde und Frauenrechtsorganisationen haben mir geholfen. Heute bin ich innerlich gestärkt und fühle mich widerstandskräftig.»

www.resilienz.at



Fion Vermot
Ein junger, engagierter Vegi
***2006, Bern**

Er isst heute kein Fleisch mehr, weil er die Meeresschutzorganisation Sea Shepherd bewundert und sich gegen die Überfischung wehrt.

«Ich ernähre mich vegetarisch. Fleisch hatte ich sowieso nie sehr gern. Auf die Sea Shepherds bin ich beim Bauen eines Modellschiffs aufmerksam geworden. Ich las über die Überfischung, über Geschäftsleute, die ohne Rücksicht auf die Fischbestände Geld verdienen, und andere Umweltsünder.

Ich finde es wichtig, dass man die Meere, Wale, Haie, Robben, Delfine schützt. Denn wenn die Ozeane sterben, sterben wir mit ihnen. Ich denke, unserem Ökosystem geht es so schon viel zu schlecht. Deshalb bin ich Vegi geworden.

Beim Kochen ist Papa ein bisschen eingeschränkt. Ich esse aber mehr Käse, Joghurt und Gemüse. Mir fehlt weder Energie noch sonst irgendwas. Es macht mich glücklich zu wissen, dass ich weniger zur Umweltzerstörung beitrage, wenn ich kein Fleisch oder Fisch esse.»

www.seashepherd.de www.vegetarischleben.ch



Vanja Palmers
Spirituell statt materiell
*** 1948, Lucerne**

Er stammt aus einer Industriellenfamilie und sein Werdegang scheint vorgegeben. Doch Vanja Palmers geht seinen eigenen Weg und findet im Zen-Buddhismus sein wahres Glück.

«Mein Sinneswandel wurde durch eine LSD-Erfahrung ausgelöst. Ich begriff, dass ich weder Zeit noch Energie ins Geldverdienen investieren will. So wurde ich ein Aussteiger, zog mich in die Berge zurück, reiste durch Nordafrika und die USA. Schliesslich lebte ich zehn Jahre in einem buddhistischen Kloster, wo für jeden, ob reich oder arm, der Alltag gleich ist.

In unserer materiellen Welt kommt die spirituelle Dimension oft zu kurz. Menschen brauchen etwas Wohlstand, aber Geld darüber hinaus macht nicht glücklicher. Im Überfluss Erfüllung zu suchen heisst, dass andere weniger haben und wir die Grundlagen unserer Existenz zerstören. Ich bemühe mich um ein waches, mitfühlendes Leben und hoffe, einen Beitrag zum Bewusstseinswandel der Menschen zu leisten.»

www.felsentor.ch



Ruedi Josuran
Körper und
Seele im Lot

* 1957, Stäfa

Er arbeitet beim Radio, ist zielstrebig und leistet viel, bis er erschöpft ist und depressiv wird. Ruedi Josuran denkt seither genauer über das Leben nach.

«Als ich krank wurde, nahm man mich nicht ernst. Eine Depression sieht man nicht. Ich wurde als Loser wahrgenommen; als nicht belastungsfähig. Später, nach einem Herzinfarkt, erhielt ich hingegen Briefe, Früchte, Einladungen. Körperliche Krankheiten sind gesellschaftlich akzeptiert.

Die Krankheit führte dazu, dass ich mich fragte: Worum geht es wirklich im Leben, wer bin ich? Ich musste rausfinden, was zu mir passt. Was meine Ressourcen sind, wo ich zu viel Kraft ausbebe, wo ich Tankstellen finden kann.

Rückblickend sehe ich die Depression als Chance. Ohne sie wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Ich habe heute eine andere Beziehung zu mir selber, kann zu Schwächen und Grenzen stehen, Hilfe annehmen und leisten: ich arbeite in der Burn-out-Prävention und der Krisenintervention.»

www.bgm-forum-schweiz.ch



Raphael Fellmer
Zufrieden ohne
Geld

*1983, Berlin

Er reist ohne Geld zu zwei Hochzeiten nach Mexiko und kommt auf den Geschmack eines geldlosen Lebens. Fünf Jahre lang lebt Raphael Fellmer in Deutschland vom Teilen.

«Ich habe gezeigt, dass es in unserem Überfluss möglich ist, von dem zu leben, was andere als Abfall bezeichnen. Dafür wollte ich ein Bewusstsein schaffen.

Den Bäcker oder im Veloladen habe ich gefragt, ob es Brot oder einen alten Veloschlauch gibt, die sonst im Abfall landen. Eine Win-win-Situation: Der Bäcker muss Lebensmittel wegwerfen und hat so ein ethisches Problem. Ich biete eine Lösung an, die beide glücklich macht. Gleiches gilt für Häuser oder Autos, die leer herumstehen. Warum nicht fragen, ob man sie temporär nutzen darf?

Dadurch habe ich viele interessante und liebe Menschen kennengelernt. Geld macht unabhängig, aber auch einsam. Das bedingungslose Teilen dagegen schafft Beziehungen und macht glücklicher.»

www.raphaelfellmer.de www.sirplus.de



HILFT ARMUTSBETROFFENEN MENSCHEN MEHR GELD?

Armut hat nicht nur mit Geldknappheit zu tun, sondern hängt mit vielem zusammen. Neben einem zu geringen Einkommen bedeutet Armut Ausgrenzung, Benachteiligung und fehlender Zugang zu Bildung, Gesundheit, Politik und mehr. Armutsbetroffene Menschen müssen unterstützt werden, sodass sie selbstbestimmt ihr Leben erfolgreich gestalten können. Die Entwicklungszusammenarbeit hilft, Perspektiven für ein würdiges und sozial integriertes Leben zu schaffen.

WERDE AKTIV!

Arjumand Nizami ist die Landesdirektorin des Helvetas-Büros in Pakistan und spricht über Armut, Geld und Glück.

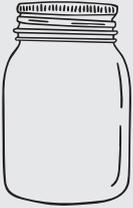
- Wie glücklich warst du im Verlauf deines Lebens? Und wie viel Geld hattest du jeweils? Zeichne die erste Kurve in Gelb, die zweite in Blau und vergleiche sie.

MACHT GELD GLÜCKLICH?

Ab einem bestimmten Einkommen macht mehr Geld nicht mehr glücklicher. 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.

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

GLÜCK UND VERZICHT



Viele Menschen glauben, nicht unglücklicher zu sein, wenn sie weniger besässen. Sie denken sogar, glücklicher zu werden. 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. Für die Ausstellung sagen uns Menschen aus der Schweiz, was sie gewinnen, wenn sie verzichten.

Worauf kannst du verzichten, und wo kannst du dich einschränken?**Milch und Milchprodukte**

Seit drei Jahren verzichte ich wegen einer Allergie auf Milchprodukte. Zum Glück entdeckte ich gute Alternativprodukte. Cappuccino und Käse fehlen mir aber immer noch. Nicht zum globalen Unsinn unserer Fleisch- und Milchwirtschaft beizutragen, fühlt sich gut an. In meinem Umfeld verstehen das aber nicht alle. Bruno, 55

Kleidungsstücke

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

Tierprodukte

Vegan zu leben ist sehr einfach, nur wissen die meisten das nicht. Mit der Happy-Cow-App findet man auf der ganzen Welt vegane Restaurants. Migros und Coop bringen fast im Wochenrhythmus ein neues Produkt auf den Markt. Ich lebe vegan, weil der Fleisch- und Milchproduktekonsum ein Klimakiller ist. Gabi, 24

Mobiltelefon

Das Mobiltelefon ist gleichzeitig ein Segen und eine Gefahr. Ich ertappe mich, wie ich im Dreissig-Minuten-Takt E-Mails abrufe. Das ist so was von unnötig! Gut tun mir handyfreie Zeiten, die ich mir aber fest vornehmen und durchsetzen muss. Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach... Sue, 26

Pendeln

Ich habe schon beides gehabt: eine Stunde zur Arbeit pendeln und nicht pendeln. Klar ist, dass man mehr Zeit und Lebensqualität für sich hat, wenn man nicht pendelt. Darauf zu verzichten ist aber je nach Arbeitssituation nicht einfach. Nadja, 47

Wohnfläche

Ich würde sofort auf unser Haus verzichten! Es wäre eine grosse Freiheit, ohne dieses ganze Gerümpel zu leben. Fehlen würde mir nur die Badewanne. Ich wäre gezwungen, meine vielen Bilder zu entsorgen – und der Gedanke, dass dies meine Kinder mal tun müssen, würde mich nicht mehr belasten. Sepp, 63

Anzahl bewohnter Zimmer

Seit zwei Jahren wohnen ich und mein Mann in einem ausgebauten Lieferwagen und bereisen die Welt. Wir teilen uns ein Zimmer und total acht Quadratmeter. Ich bin sehr überrascht, wie gut wir auf kleinem Raum leben können. Trotz der Enge habe ich ein freieres Gefühl, weil wir nicht so viel Ballast mit uns herumschleppen. Marlis, 66

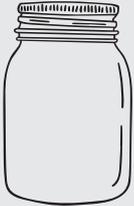
Fisch und Fleisch

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

Computer

Vor vier Jahren entschied ich, keine Mails mehr am Wochenende zu bearbeiten. Nicht stur, aber konsequent. Ich kündige dies auch in meiner E-Mail-Signatur an. Das hat mir viel gebracht: Ich habe nun wieder Zeit, anderes zu tun, und sitze nicht immer hinter dem Zeitfresser Computer. «Detox» nennt man das heute. Peter, 52

GLÜCK UND VERZICHT



Auto oder Motorrad

Ich bin in eine Öko-Genossenschaft umgezogen, in der Autos verboten sind. Das hat mich zuerst gestört, weil die persönliche Freiheit eingeschränkt wird. Trotzdem habe ich mein Auto verkauft und benutze nun das Mobility-Auto, das dort steht. Dies ist sogar billiger und auch ökologischer! Nico, 37

Neue Schuhe

Wenn immer möglich repariere ich meine Schuhe, anstatt neue zu kaufen. Das mache ich seit Langem schon. Ich kaufe gerne gute, teure Schuhe und genieße die Qualität. Was ich nie könnte, wäre Secondhand-Schuhe tragen. Der Gedanke von fremden Füßen in meinen Schuhen behagt mir nicht. Balz, 51

Fernseher

Den Fernseher habe ich vor fast zehn Jahren entsorgt. Das ist eine grosse Genugtuung: Es ist unglaublich, was ich alles in der Zeit tue, die ich früher mit Fernsehen verbracht habe. Seither erhole ich mich auch besser. Matthias, 55

Kurzstreckenflüge

Seit sieben Jahren fliege ich nicht mehr. Nach reiseintensiven 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

Langstreckenflüge

Mein einziger Langstreckenflug war eine Jugendsünde. Jetzt bin ich 60 und habe nicht das Gefühl, etwas verpasst zu haben! Über das Leben in fremden Welten lese ich gerne und bin froh, gleichzeitig umweltfreundlich zu leben. Brigitte, 60

Schlafzimmer-Temperatur

Ich bin eine Verfechterin von tiefen Raumtemperaturen in der ganzen Wohnung. Ich ecke aber damit an: In meinem Haus hat es viele Pensionierte, die meinen, zu jeder Jahreszeit im T-Shirt rumlaufen zu müssen. Ulrike, 56

Wohnzimmer-Temperatur

Unsere Wohnzimmertemperatur haben wir schon seit Jahren auf 20 Grad eingestellt. Das ist für viele etwas kühl. Wenn Gäste kommen, erhöhen wir sie manchmal, damit sie nicht frieren. Meine Frau und ich finden aber, dass es für die Umwelt gut ist. Gleichzeitig ist es uns auch wohl so. Othmar, 76

Drucker und Kopierer

Seit letztem Jahr versenden wir in unserem Geschäft nur noch E-Rechnungen. Das ist für die Umwelt und für das Portemonnaie gut. Nicht erwartet hatten wir, dass wir nun viel mehr Leute als früher mahnen müssen, weil sie die Rechnungen übersehen. Thommi, 59

Duschdauer und Anzahl Duschen pro Woche

Als Architekt weiss ich, dass ich kürzer und weniger häufig duschen sollte. Ehrlich gesagt fällt mir das sehr schwer. Es geht für mich nichts über eine zwanzigminütige Dusche am Morgen, während der ich meinen Tag plane! Michael, 45

Anstellungspensum

Seit ich mein Arbeitspensum freiwillig reduziert habe, entdecke ich die Qualität der Langsamkeit. An der Kasse lasse ich Menschen den Vortritt und freue mich über deren dankbares Lächeln, weil ich ihnen einige Minuten «geschenkt» habe. Und staune, dass auch sie entspannter sind und sich auch ihr Leben – für einen Moment – entschleunigt. Thomas, 62

Einwegverpackungen

Gerne hätte ich im Alltag mehr Zeit, um meine Mahlzeiten selbst zuzubereiten. So könnte ich Geld sparen und würde zusätzlichen Abfall vermeiden, den ich durch das Kaufen abgepackter Produkte verursache. Das schaffe ich aber im Moment nicht, aber ich bleibe dran. Daniela, 28

WIE VIEL GENÜGT MIR?



3

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». Die Tabelle zeigt die Antworten. Viele denken also, dass sie verzichten können, ohne sich dabei eingeschränkt zu fühlen. Umgekehrt können sie sich auch vorstellen, mehr zu reparieren oder auszuleihen, ohne dass sich dies negativ auf ihre Zufriedenheit auswirken würde.

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

Duschen

	Duschen Dauer in Minute	Duschen Anzahl pro Woche
Was tue ich?	8	6
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	5	4

Mobilität

	Auto oder Motorrad fahren Std. pro Woche	Auto verleihen Male pro Woche	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

Kleidung

Kleider kaufen,
Stücke pro Jahr

Was tue ich?	16
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	8

Temperatur

	im Schlafzimmer C°	im Wohnzimmer C°
Was tue ich?	19	21
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	16	19

Strom

	Computer nutzen Std. pro Tag	Handy nutzen Min. pro Tag	TV schauen Std. pro Tag	Grosse Geräte (Drucker, etc.) Stk. pro Haushalt	Kleine Geräte Stk. pro Person
Was tue ich?	11	40	11	3	7
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	3	11	3	1	3

Wohnen

	Wohnfläche m ² pro Person	Zimmer pro Haushalt
Was tue ich?	53	5
Wo liegt meine Wohlfühlgrenze?	36	3



«Seit der Westen Religion zur Privatangelegenheit erklärt hat, widmer er der Seele der menschen nicht mehr genügen Aufmerksamkeit.»
Noraini Mohd Noor,
Glücksforscherin

«Glück ist zweifelsohne eine sehr persönliche Angelegenheit. Was den einen glücklich macht, muss noch lange kein wirksames Rezept für den anderen sein.»
Norbert Lossau,
Chefkorrespondent der deutschen Tageszeitung «Die Welt»

«Wir wollen gleichzeitig im Beruf Erfolg haben, politisch korrekt sein, weniger Abfall produzieren, bessere Eltern sein, weniger Fernsehen, neue Sprachen lernen - und glücklich sein. Das ist unrealistisch.»
Stefanie Birrer
Arbeitspsychologin

«Je mehr wir um uns selbst kreisen, desto unglücklicher werden wir.»
Steve Ayan,
Psychologe



3

WERDE AKTIV!

- ▶ Für ein glücklicheres Leben verzichten? Klebe grüne Punkte dort, wo du ganz verzichten kannst, und orange Punkte dort, wo du reduzieren könntest.



GLÜCKSTEST
SPIELSTATION 2

- ▶ Teste dein Glück!





GOOD NEWS AUF DEM WEG ZU GLOBAL HAPPINESS



- 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 Prozent. (UNO Ziel 1)
- In Südostasien ist die Zahl der unterernährten Menschen seit 1990 von 138 Millionen auf 61 Millionen gesunken. (UNO Ziel 2)
- 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)
- 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)
- Von 1990 bis 2017 steigt der Frauenanteil im Parlament von Ruanda von 17 auf über 60 Prozent. Damit hat das Land weltweit am meisten Frauen in einem nationalen Parlament. (UNO Ziel 5)
- In Peru haben 1990 nur zwei Drittel aller Menschen Zugang zu Toiletten. 2012 sind es 94 Prozent: Die Gewässer sind sauberer und es gibt weniger Krankheiten.
- Zwischen 1993 und 2013 steigt in Bhutan der Anteil der Bevölkerung mit Zugang zu Elektrizität von einem auf über 90 Prozent. (UNO Ziel 7)
- 2001 muss in Kambodscha jedes zweite Kind arbeiten. 15 Jahre später ist es noch jedes zehnte, und das Land hat einen nationalen Aktionsplan gegen die schlimmsten Formen von Kinderarbeit. (UNO Ziel 8)
- Vor 40 Jahren ist Singapur überbevölkert, den Menschen geht es schlecht, und es fehlt an Infrastruktur. 2014 ist die Infrastruktur Singapurs die zweitbeste weltweit. (UNO Ziel 9)
- 1977 lebt die Hälfte aller Menschen in Malaysia in Armut. 40 Jahre später, 2017, gilt weniger als ein Prozent der Menschen im Land als arm. So gibt es deutlich weniger Ungleichheit im Land. (UNO Ziel 10)
- 1979 baut Hongkong 15 Kilometer Metro. Im Jahr 2017 misst das Metronetz 211 Kilometer und ist das weltweit nachhaltigste öffentliche Transportsystem – nur jeder Fünfte in Hongkong besitzt ein Auto. (UNO Ziel 11)
- Im Jahr 1985 landet in Südkorea 90 Prozent des Abfalls auf Deponien. 2015 wird über 80 Prozent des Abfalls wiederverwertet und recycelt; Gesetze fördern die Zero Waste Gesellschaft. (UNO Ziel 12)
- 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)
- Mexiko schützt heute schon 22 Prozent seiner Meeresanteile, während weltweit erst 2 Prozent gänzlich und 5 Prozent teilweise geschützt sind. (UNO Ziel 14)
- Zwischen 1990 und 2005 schrumpft die Waldfläche von Nepal wegen Abholzung um ein Viertel ihrer Größe. Seit 2012 pflegen Gemeinden ihre Wälder und die Waldfläche wächst langsam wieder. (UNO Ziel 15)
- 2003 endet der Bürgerkrieg in Liberia nach 14 Jahren. Er treibt eine Million Menschen in die Flucht. Bis 2017 kehrt die Hälfte der Geflüchteten an ihren Wohnort zurück. (UNO Ziel 16)
- 2015 verabschiedet die Staatengemeinschaft das Pariser Klimaabkommen. Es ist ein Meilenstein im Kampf gegen die Klimaerwärmung. 178 der weltweit 195 Staaten verpflichten sich, die Ziele zu erreichen. (UNO Ziel 17)



GLÜCKSFUNDUS

Wir haben Menschen in der Schweiz, in Mali, Bhutan und Guatemala gefragt, was für ihr Glück und ihre Lebensqualität wichtig ist und welches Objekt symbolisch dafür stehen könnte. Hier die Antworten. Der Glücksfundus vereint fast 100 Glücksgeschichten und Glücksobjekte von Menschen aus der Region und aus der ganzen Welt.

Adilia, 39, Guatemala

20 Jahre lang ging ich jeden Tag eine Stunde zu Fuss, um mit diesem Krug Wasser zu holen. Wasser, um das Haus sauber zu halten, zu kochen und zu trinken. Heute bin ich glücklich, weil ich ihn nicht mehr brauche. Wir haben fliessend Wasser zu Hause. So kann ich mehr Zeit mit den Kindern verbringen.

Aum, 78, Bhutan

Früher habe ich aus farbigem Garn unsere Nationalkleidung gewoben und die Kleidungsstücke gegen Getreide getauscht. Wenn ich diese Wollbürste betrachte, denke ich an meine vier erfolgreichen Kinder. Heute macht sie nicht mehr die Wolle weich, sondern erinnert mich an früher.

Boubacar, 41, Mali

Dieses Armband behütet mich vor allem, was mich bedrohen könnte. Einerseits hilft es mir während meiner nächtlichen Arbeit als Wächter und andererseits beschützt es mich vor bösen Geistern und Krankheiten. So kann ich in Ruhe meiner Arbeit nachgehen.

Catalina 25, Moldawien / Schweiz

Die Weinblätter erinnern mich an mein Land und an meine Familie. In Moldawien wird viel Wein produziert und wir bereiten Gerichte mit Weinblättern zu. Heimat ist für mich kein Ort, sondern Zeit mit meiner Familie. Wenn wir zusammen sind, fühle ich mich vollständig und kann richtig glücklich sein.

Catherine, 61, Schweiz

Bücher sind Quellen für Entdeckungen und oftmals auch für kleine Wunder; Dieses hier macht einem die Welt zugänglicher und verständlicher. Es half mir, die richtige Geschwindigkeit im Leben zu finden und es neu zu entdecken

César Augusto, 47, Guatemala

Wir haben wunderbare Töchter. Alle drei trugen diese Kleider, als sie Babys waren. Etwas von ihnen ist an diesem Kleidungsstück haften geblieben und verströmt unser Familienglück.

Chandramaya, 65, Bhutan

Bei unserer Hochzeit 1969 erhielt ich – wie es bei uns Tradition ist – von meinem Mann eine Glasperlenkette. Bald feiern wir goldene Hochzeit und ich habe eine Sammlung dieser Ketten in verschiedenen Farben und Variationen. Sie stehen für unser Glück und unsere Liebe in all ihren Facetten.

Chencho, 67

Glück ist für mich die Wärme der Küche in unserem Dorf. Zur Essenszeit legte jemand die



GLÜCKSFUNDUS

Untersetzer auf den Boden. Die Töpfe mit Reis, einem Chiligericht oder einem Fleischeintopf wurden vom Lehmherd genommen, daraufgestellt und die ganze Familie setzte sich darum herum, um zu essen.

Chogyal, 28, Bhutan

Diese Stofftasche ist klein und leicht, widerstandsfähig und günstig. Sie begleitet mich zum Einkaufen und an die Universität. Sie wurde lokal produziert und der Aufdruck lässt mich glücklich und stolz sein, aus diesem wunderbaren Land des blühenden Glücks zu stammen.

Daniel, 30, Schweiz

Sooft ich kann, bin ich per Autostopp in der Schweiz und in Europa unterwegs. Die Begegnungen mit fremden Menschen und das Eintauchen in ihre Geschichten bereichern mich. Auch wenn ich diese Personen nur kurz auf ihrem Weg begleite, begleiten mich ihre Geschichten noch Jahre später.

Dennis, 25, Schweiz

Wahres Glück ist für mich das Aufgeben der Suche nach dem Glück. Glück ist für mich unfassbar und drückt sich durch Ruhe, Freiheit, Liebe, die Natur oder ein sehr authentisches Lachen aus. Diese japanische Teeschale hat Platz für Formloses, also Platz für Glück.

Eugénie, 59, Ruanda / Schweiz

Dieser Tee steht für meine Glückseligkeit. Der Geschmack, der Geruch und die Farbe erinnern mich an meine Kindheit, an Freundlichkeit, an die Zuneigung zu meiner Familie oder zu Freunden und generell an Ruanda. Der Tee ist immer da und begleitet mich in Momenten der Trauer ebenso wie des Glücks.

Freshta, 21, Iran / Schweiz

Meine glücklichste Zeit erlebte ich, bevor ich den Iran verlassen musste. Heute wäre es mein grösstes Unglück, in den Iran zurückgeschickt zu werden.

Gustavo, 66, Argentinien / Schweiz

Um zufrieden zu sein, braucht es Stabilität. Ich komme aus Argentinien und weiss, wovon ich spreche. Es ist schwierig, ein gutes Leben zu leben, wenn man sich immer wieder auf neue Rahmenbedingungen einstellen muss. In Europa sollte man dies mehr schätzen: Im Moment wird mit dem Feuer gespielt.

Iwona, 53, und Rene, 59, Schweiz

Wir haben zwei verschiedene Hobbys: Garten und Zirkus. Glücklich macht, sich neben dem Berufsalltag Zeit dafür zu nehmen und vom Partner begleitet zu werden – auch wenn es für diesen nicht gleich wichtig ist. Man muss einander einen Gefallen tun können. Aber wir mussten das auch zuerst lernen.

Joel, 23, Schweiz

Ohne Zahnbürste sinkt mein Wohlbefinden rasant nach nur einem Tag. Meine Zahnbürste ist etwas sehr Persönliches, das ich nicht gerne mit anderen teile. Es macht mich täglich glücklich, dass ich das Privileg habe, in einem Land zu leben, in dem dieser Hygienestandard Normalität ist.

Josef, 36, Israel / Schweiz

Früher strebte ich eine erfolgreiche Karriere als Arzt an und sah darin mein Glück. Vor allem durch die Geburt meiner Tochter wurde mir bewusst, dass ich meine individuelle Karriere lieber zurückstelle.

Karma, 44, Bhutan

Dieses Bangchung schenkte mir meine Mutter. Es wurde in meinem Dorf aus Bambus geflochten, und jede Familie hatte früher ein Set davon. Heute werden sie von Tellern verdrängt. Statt mit gekochtem Reis und Fleisch ist mein Bangchung gefüllt mit Erinnerungen an meine Mutter, die 1997 gestorben ist.

Kurt, 65, Schweiz

Das Wichtigste sind gute Beziehungen im unmittelbaren Alltag, wo man wohnt: mit der Partnerin, Familie oder in einer WG. Ich würde nie alleine wohnen. Und ich brauche ein



GLÜCKSFUNDUS

kleines Zimmer für mich, das muss nicht sehr gross sein. Eine grosse WG würde ich toll finden, Junge und Alte wie wir gemischt.

Lisa, 25, Schweiz

Sauberes Wasser ist für uns selbstverständlich, an anderen Orten auf der Welt jedoch nicht. Ich empfinde es als wahres Glück, dass ich, wenn ich Durst habe, den Wasserhahn aufdrehen und trinken kann.

Luzia, 59, Schweiz

In der Schweiz geht es uns gut. Viele Menschen sind aber nicht zugänglich und laufen mit Scheuklappen durchs Leben. Das macht einsam. Glück oder «das Salz im Alltag» heisst für mich andere wahrnehmen und aufmerksam sein. Darum versuche ich öfters, ein Lachen oder eine Aufmunterung zu verschenken.

Majed, 30, Gaza / Deutschland

Was mich glücklich macht, ist Freiheit. Bewegungsfreiheit, Meinungs- und Entscheidungsfreiheit, aber auch Freiheit des Herzens. Und Leben, in seiner intimen Bedeutung des Seins, des völligen Aufgehens im Ist-Zustand. Die Muscheln widerspiegeln dieses innere Rauschen, das Meer die Freiheit.

Manju, 46, Bhutan

Buddha ist für mich Friede, Inspiration und Mitgefühl. In allen Räumen, in denen ich viele Stunden verbringe, habe ich kleine Buddhas aufgestellt. Ein Blick auf sie genügt, um in der heutigen Welt voller Chaos und Unsicherheit Stress zu vergessen und Ruhe zu finden.

Manuel, 11, Schweiz

In der Weihnachtszeit bin ich sehr glücklich, weil ich dann grosse Vorfreude auf die Geschenke und das Zusammensein habe.

María Eulalia, 66, Guatemala

Wenn ich an die letzten 22 Jahre denke, erinnere ich mich an viele schöne Momente. Meine Arbeit ermöglichte es mir, meinen Kindern Essen, ein Dach über dem Kopf und eine gute Ausbildung zu bieten. Sie sind jetzt erwachsen und ich werde pensioniert. Mein Arbeitshemd brauche ich nun nicht mehr.

María, 23, Guatemala

Damals in Río Bravo wickelte meine Urgrossmutter Chony ihre sieben Kinder zum Schlafen in diese Decke. Grossmutter Mimi lullte meine Mutter und ihre Geschwister darin ein. Und Mamá tat dasselbe mit meiner Schwester und mir. Die Decke ist gefüllt mit der Liebe und Zärtlichkeit von drei Generationen.

Marina Carobbio, 52, Schweiz, Nationalratspräsidentin 2018/19

Mit meiner Familie oder Freunden in den Bergen zu wandern, ist für mich sehr wichtig. Beim Gehen kann ich nachdenken. Es gibt mir auch die notwendige Kraft für tägliche Herausforderungen. Mein Glücksobjekt sind gebrauchte Stiefel, an denen gute Erinnerungen haften. Sie stehen nicht nur für Wanderungen, sondern auch für Frauen und Männer, die auf der Suche nach einem besseren Leben aus schwierigen Situationen flüchten.

Marion, 36, Schweiz

Ein Essen für die Familie oder für Freunde zuzubereiten und es mit Menschen zu teilen, die ich liebe, macht mir Freude und erfüllt mich mit Glück. Wir haben grosses Glück, dass wir in der Schweiz in der Lage sind, unseren Hunger zu stillen und eine grosse Auswahl an Lebensmitteln haben.

Markus, 82, Schweiz

Die Glücksknoten meines Lebens entstanden aus Schicksalsschlägen. Der gewonnene Raum für neue Ideen und Impulse führte zu wahren Glücksfällen.

Marlis, 66, Schweiz

Ich bin glücklich, wenn wir etwas gemeinsam tun: sei es kochen, essen, ein Spiel spielen, einen Berg besteigen, gemeinsam reisen, ein Konzert besuchen, zusammen diskutieren, voneinander erfahren, was jeder, jede so macht, was uns gerade beschäftigt – eben Familie sein, so wie ich Familie verstehe.



GLÜCKSFUNDUS

Martha, 36, Guatemala

Wird eine Frau Grossmutter, trägt sie fortan ein buntes Haarband. Ein solches übergibt sie später auch dem ersten Enkelkind. Vor zwei Jahren schenkte mir meine Grossmutter dieses Band. Es erfüllt mich mit Stolz auf diese starke Frau, die trotz Schicksalsschlägen für ihre Träume kämpfte.

Mila, 10, Schweiz

Diese Halskette bringt mir Glück. Ich trage sie bereits seit 5 Jahren – das ist die Hälfte meines Lebens.

Minu, 59, Iran / Schweiz

Im Iran war ich bedroht und flüchtete in die Schweiz. Ich dachte, hier Sicherheit zu finden. 17 Jahre lebte ich mit dem F-Ausweis und fühlte mich auch hier nicht sicher. Dann bekam ich den Schweizer Pass, doch die Angst ist geblieben. Glückselig bin ich nicht.

Nado, 52, Bhutan

Mein Vater ist ein gläubiger Mann, er ist mitfühlend und glücklich. Durch dieses Gebetsbuch folge ich seinem Weg der Zufriedenheit. Jeden Morgen lese ich darin, spüre Liebe, suche Weisheit und übe Achtsamkeit. Und Dankbarkeit für das Geschenk meines Lebens und alle und alles, die es bereichern.

Nick, 12, Schweiz

Diese Dampflok symbolisiert mein persönliches Glück, weil sie mir sehr gefällt und es mir immer Freude macht, mit ihr zu spielen. Es war schon immer mein Wunsch, eine Modelleisenbahn zu haben.

Nik, 9, Schweiz

Glücklich macht es mich, wenn ich Keyboard spiele, es mir in der Schule gelingt, eine schwierige Mathematikaufgabe zu lösen, oder wir in der letzten Stunde gemeinsam singen. Am glücklichsten bin ich, wenn ich mit Luchs und Luchsi im Arm im Bett liege.

Pamela, 45, Guatemala

Jeder Gegenstand, der uns den Zugang zur magischen Welt unserer Kinder eröffnet, ist ein Vermittler von Fantasie und Freude. Stundenlang haben meine Kinder Legowelten aufgebaut und niedergerissen und stundenlang haben wir gemeinsam dabei gelacht.

Pia, 38, Schweiz

Ein alter Bekannter schrieb mir auf Facebook, ich hatte gerade mein Doktorat abgebrochen und pflegte meine todkranke Mutter. Sein lustiger Spruch traf bei mir einen wunden Punkt. Zur Wiedergutmachung trafen wir uns auf einen Cocktail. Heute haben wir ein Kind und sind seit 10 Jahren ein Paar.

Rafiatou, 59, Mali

Das Tonhaus symbolisiert das Familienleben: Es hält, solange wir gemeinsam nach Glück streben. Bekommen habe ich es bei einer Hochzeit. Auf der Rückreise fuhr der Bus ohne mich los. Mir blieben nur meine Handtasche und dieses Tonhaus, das mich auf meinem Heimweg über 1000 Kilometer beschützte

Regula, 41, Schweiz

Die CD hat kolumbianischen Bauern, die sich mit Liedern gegen ihre Vertreibung wehren, ihre Würde und ihren offiziellen Opferstatus zurückgegeben. Dafür haben sie den kolumbianischen Menschenrechtspreis erhalten. Diese berührende Arbeit hat unerwartet viel bewirkt und mich glücklich gemacht.

Reza, 24, Afghanistan / Schweiz

Geld würde mich glücklich machen. Wenn ich mehr Geld hätte, würde ich meine Mutter unterstützen, damit sie im Iran ins Spital gehen kann. Und ich würde mir meinen ersten Reisepass kaufen, um reisen zu können.

Salimata, 38, Mali

Mein Portemonnaie aus Leder bedeutet mir viel, da ich es von meiner Grossmutter bekommen habe, die ebenfalls Handel treibt. Das Geld, das ich mit meiner Arbeit als Gastwirtin verdiene, bewahre ich sorgfältig darin auf. Erspartes zu haben ist mir sehr wichtig.



GLÜCKSFUNDUS

Sangay, 48, Bhutan

Meine Vorfahren lebten im Einklang mit der Natur. Bambus diente als Nahrung und zur Herstellung von Behausungen, Werkzeugen und Waffen. Heute werden nachhaltige Objekte wie dieser Becher von Massenware verdrängt. Er symbolisiert für mich das Band zu unseren Vorfahren, zur Natur und unserer Kultur.

Sepp, 63, Schweiz

Anstrengende Hochgebirgswanderungen in einsamen Gegenden zu zweit oder mit einer kleinen Gruppe machen mich glücklich. Es gibt nichts anderes, das so lange nachhallt: Bestimmte Bilder, die ich im Kopf habe, genieße ich Jahre danach immer noch.

Seydou, 54, Mali

Ich bin Chauffeur und mein Glück ist eng mit meiner Arbeit verbunden. Denn es ist diese Arbeit, die es mir ermöglicht, für meine Familie zu sorgen sowie meine Bedürfnisse und persönlichen Anliegen zu erfüllen.

Somi, 36, Iran / Schweiz

Ich wurde mit 14 Jahren verheiratet. Das hat mich unglücklich gemacht. Mein Mann war nicht treu. Wir sind seit neun Jahren getrennt und ich habe gemerkt, dass ich mich selbst um mein Glück kümmern kann. Mit einem neuen Partner wünsche ich mir zuerst eine respektvolle Freundschaft auf Augenhöhe.

Stella, 11, Schweiz

Als ich klein war, sah ich einen Film mit einer Primaballerina. Seither wollte ich Ballett tanzen. Anfangs sagte meine Mutter nein, aber irgendwann gab sie nach und kaufte mir meine ersten Ballettschuhe. Das Drängen hat sich gelohnt: Wenn ich tanze, bin ich glücklich.

Sue, 57, Schweiz

Mein Nachname ist Kauz, und ich bin glücklich, Teil dieser Familie zu sein. Sie lehrte mich, tolerant, dankbar, mutig und sozial zu sein. Wir sprachen offen in guten und schlechten Zeiten, was Transparenz und Nähe schuf. So bekam ich ein Urvertrauen in mein Leben, das ich authentisch gestalten kann.

Tashi, 41, Bhutan

In einem Dorf sah ich einen Jungen, der ins Schnitzen vertieft war. Er schien meine Komplimente nicht zu hören, doch er schenkte mir sein Werk. Durch die nette Geste gegenüber einer Fremden, seine handwerkliche Begabung und die Schönheit des Dorfes ist die Maske für mich ein Symbol des Glücks.

Tenzin, 38, Bhutan

Ich bin einer der Gründer des Bhutanischen Roten Kreuzes, das 2017 entstand. Unsere Mission ist «Glück für alle». Dass unsere lokale Rotkreuz-Gesellschaft jetzt existiert, erfüllt mich mit Freude und Zufriedenheit.

Thomas, 24, Schweiz

Im Garten zu arbeiten ist für mich eine sehr befriedigende Arbeit, die mich glücklich macht. Ich schätze es sehr, einen Bezug zu meinem Essen zu haben. Bei Tomaten finde ich den Unterschied zwischen selbst gepflanzten, frischen Früchten und gekauften ganz besonders gross.

Tshechu, 48, Bhutan

Die Kamera ist mein Ein und Alles. 1986 wurde sie mein Hobby, später meine Arbeit. Jetzt wäre mein Leben ohne Kamera unvollständig. Sie ist mein Lebensunterhalt und mein Glück.

Wada, 63, Schweiz

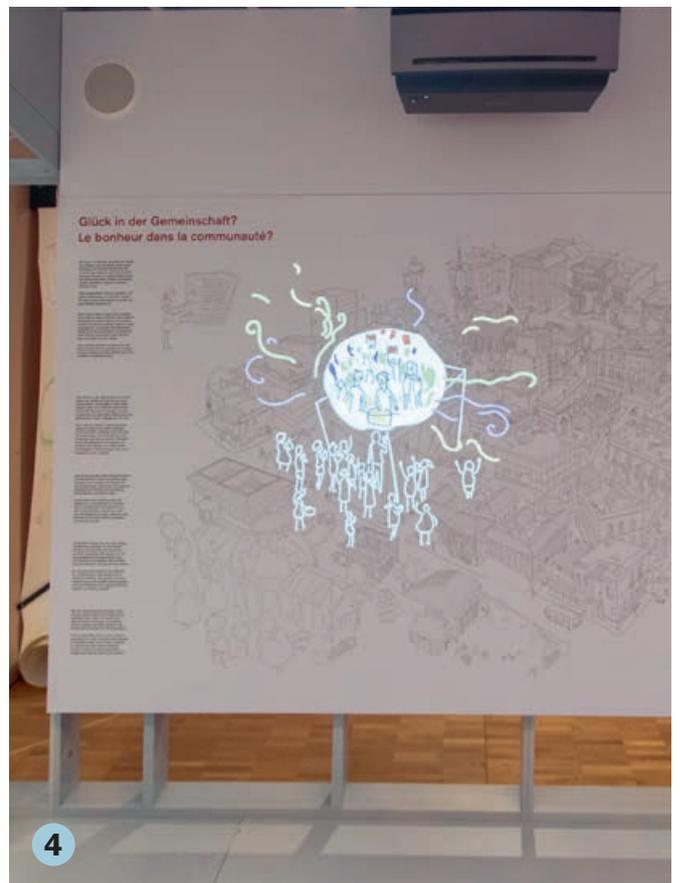
Ich bin glücklich, wenn es mir gelingt, den Moment zu spüren. Das fühlt sich gut an. Glücklich macht mich auch, wenn ich Schülern etwas mitgeben kann und merke, dass es mich nicht mehr braucht. Glück ist wie die Sonne: Man kann sie nicht erreichen, aber ab und zu trifft mich ein Sonnenstrahl.

Zippora, 20, Schweiz

Wenn ich nach meinen Joggingschuhen greife, um Sport zu machen, wird mir bewusst, wie privilegiert ich bin, dass ich Zeit und Raum finde, um mir Gutes zu tun.



PAVILLON «GEMEINSCHAFTLICHES GLÜCK»



Gemeinschaftliches Glück

1

Heute suchen Städteplanerinnen und Architekten weltweit nach Lösungen für ökologische und soziale, verdichtete Wohnformen. Genossenschaftsmodelle liegen in Europa wieder im Trend und stillen unsere Sehnsucht nach mehr Miteinander und einer nachhaltigen Lebensweise. Anderswo bewahren indigene Völker bewusst das Miteinander und die Verbundenheit mit der Natur als Lebensform.

Aus der Glücksforschung wissen wir, dass die Lebensqualität einer Gemeinschaft von vielen Faktoren abhängig ist. Einen besonderen Stellenwert haben die sozialen Beziehungen und die Natur. In diesem Pavillon stellen wir exemplarisch Yungay in Santiago de Chile vor, eine Gemeinschaft, die sich seit langem für ein glückliches, grünes Quartier engagiert.

GLÜCKSAKTOR 2: SOZIALES UMFELD



2

Gute soziale Beziehungen – auch soziales Kapital genannt – sind ausschlaggebend für Glück und Wohlbefinden der Menschen auf der ganzen Welt, sagt Eduardo Wills Herrera. Der kolumbianische Professor und Glücksforscher hat Folgendes herausgefunden:

- Gute Beziehungen können mit einem Partner, der Familie, mit Freundinnen, Arbeitskollegen und Nachbarinnen entstehen.
- Welche Beziehungen wichtig sind, variiert je nach Kultur: In Lateinamerika ist es die Familie. Anderswo sind es Freunde oder Arbeitskolleginnen.
- Überall ist die Paarbeziehung für die Lebenszufriedenheit zentral.
- Hilfe annehmen zu können, fürsorglich und achtsam zu sein, ist für alle Beziehungen wichtig.
- Gemäss dem «lateinamerikanischen Paradox» sind die Menschen in Lateinamerika trotz objektiv tieferer Lebensbedingungen zufriedener als jene in westlichen Ländern. Grund ist die hohe Beziehungsqualität. Die geringere Beziehungsqualität führt in westlichen Ländern zu Stress und Depressionen.
- Der lateinamerikanische Weg könnte als Inspiration für eine glücklichere Welt dienen.

GLÜCKSAKTOR 3: ÖKOLOGISCHES UMFELD



2

Die Natur beeinflusst unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit positiv. Für unser Wohlbefinden ist eine gesunde, vielfältige Umwelt wichtig, sagt Hans Van Dyck. Er ist belgischer Professor für Verhaltensökologie und arbeitet daran, dass wir den Zusammenhang zwischen Glück und Natur besser verstehen.

- Menschen, die mehr draussen in der Natur sind, bewegen sich mehr, empfinden weniger Stress und profitieren von vielen Sinnesreizen. Diese bewirken meist, dass es uns gut geht.
- Für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden ist Natur wichtig, gerade auch in oder in der Nähe von Städten.
-
- Wenn wir Naturbilder ansehen, kann das unsere Gefühle oder Heilprozesse schon positiv beeinflussen.
- Natürliche Lebensräume sind reich an Mikroorganismen und ein guter «Trainingsplatz» für unser Immunsystem. Deshalb sind natürliche Lebensräume zentral für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.
- Naturkontakt bedeutet auch Sinnsuche, wenn wir uns als Teil der natürlichen Welt fühlen.

3



Eine Kooperative schlägt der Marktwirtschaft ein Schnäppchen

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

Wer Cecosesola

Kategorie Solidarische Ökonomie

Wo Venezuela

Was Die Kooperative Cecosesola versorgt 150.000 Familien mit erschwinglichen Produkten und Dienstleistungen.

So funktioniert es «Unser Netzwerk vereint 250 Kleinbauernfamilien und 1300 Arbeiterinnen und Arbeiter. Die Lebensmittel werden verteilt oder in Kleinbetrieben zu Brot, Pasta, Getreideflocken, Gewürzen, Tomatensaucen und mehr verarbeitet. Wir betreiben Märkte, Geschäfte, ein Bestattungsinstitut, eine Mikrokreditbank, Schulen und Gesundheitszentren. Größere Anschaffungen wie Möbel zahlen unsere Mitglieder in Raten ohne Zinsen.

Die Produkte sind viel billiger als sonst in Venezuela. Wir sind stark, weil alle Entscheide von allen Mitgliedern gefällt und mitgetragen werden.»



Die Kartoffel-Vielfalt hegen und pflegen

In Peru beobachtet eine indigene Quechua-Gemeinschaft die Auswirkungen des Klimawandels auf alte und neue Kartoffelsorten.

Wer Gemeinschaft *Parque de la Papa*

Kategorie Klimawandel, Biodiversität

Wo Pisac, Peru

Was Die Bauern und Bäuerinnen des *Parque de la Papa* pflegen 1400 Kartoffelsorten und untersuchen den Einfluss des Klimawandels auf die Knollen. Geld verdienen sie auch mit Führungen für Reisende und Fachleute.

So funktioniert es «Wir verteilen die Aufgaben auf alle sechs Gemeinden am Hang. Ein Dorf bewahrt das Saatgut auf, im andern bauen wir Kartoffeln unter Folien an. Im dritten können Reisende Kartoffelgerichte essen. Zuoberst sind Versuchsfelder, weil wir wegen der Klimaerwärmung immer höher oben anbauen müssen. Dafür wachsen im untersten Dorf neue Gemüsesorten. Wir leben nach dem Prinzip des *Sumak kawsay*, suchen also materielle, soziale und spirituelle Zufriedenheit in der Gemeinschaft und der Natur.»



Wenn Online-Beschwerden offline zu Verbesserungen führen

Eine digitale Plattform in Indien bringt Menschen online zusammen, damit sie sich offline engagieren und so ihre Stadt verbessern.

Wer I change my City

Kategorie Demokratie, Lebensqualität

Wo Diverse Städte, Indien

Was Die Online-Plattform schlägt eine Brücke zwischen Behörden und Bevölkerung und informiert über Bürgeranliegen und Lebensqualität.

So funktioniert es «Mit unserer Plattform fördern wir Partizipation und damit Bürgerrechte und -pflichten. Unzufriedene können sich online über störenden Abfall, Schlaglöcher oder fehlende Strassenbeleuchtung beschweren. Die Plattform bringt Betroffene, Freundinnen und Nachbarn in einer digitalen Community zusammen, in der nach Lösungen gesucht und über Prioritäten abgestimmt wird. Die Beschwerden werden gleichzeitig an die Verwaltung weitergeleitet, die ihrerseits mit den Betroffenen nach Lösungen sucht. Auf der Plattform zeigen wir, wer in der Verwaltung wofür zuständig ist. So feiern wir Helden des Wandels.»



Im Kleinen ein Modell für Afrika erschaffen

Das Dorf Ndanifor in Kamerun soll ein Ökodorf und Modell für ganz Afrika sein. Umweltbildung und Permakultur sind dabei zentral

Wer Better World Cameroon

Kategorie Lebensqualität, lokale Entwicklung

Wo Ndanifor, Kamerun

Was Better World Cameroon sucht Lösungen für die Herausforderungen des Klimawandels und der verbreiteten Arbeitslosigkeit. Ein Ansatz ist die Permakultur.

So funktioniert es «Mit dem Permakultur-Ökodorf in Ndanifor zeigen wir im Kleinen, was wir fürs Grosse träumen. Hier betreiben wir biologische Landwirtschaft und schulen Bauernfamilien im Permakultur-Anbau. Wir erstellen Karten der Umgebung, um Landwirtschaftsflächen, Schutzzonen, Wälder und Feuchtgebiete zu definieren. Mit der Lokalregierung entwickeln wir innovative Nahrungs- und Wassersysteme. Wir schaffen für unsere Produkte einen lokalen Markt und hoffen, durch unser Engagement soziale Unternehmen und Kooperativen anzustossen, die unsere Vision weitertragen.»



Saatgut als Gemeingut

Heute kontrollieren weltweit ein paar wenige internationale Konzerne das überlebenswichtige Saatgut. Die Organisation Open Source Seeds gibt Gegensteuer.

Wer Open Source Seeds – Agrecol

Kategorie Biodiversität, Commons

Wo Deutschland

Was Open Source Seeds arbeitet am Aufbau eines nicht-privaten, gemeinnützigen Saatgutsektors. Züchterinnen und Züchter können beim Verein ihre neuen Sorten lizenzieren lassen und so der Allgemeinheit zur Verfügung stellen.

So funktioniert es «Die Open-Source-Lizenz bedeutet, dass dieses Saatgut von allen Interessierten genutzt und von niemandem privatisiert werden kann. Anstelle von Patenten und Sortenschutz hat die Lizenz eine Copyleft-Klausel. Sie bewirkt, dass die Lizenz auch für alle Weiter- und Folgeentwicklungen des Saatguts gilt. Das Saatgut darf weitergegeben, entwickelt und verkauft, aber nicht geschützt oder patentiert werden. Unsere ersten lizenzierten Sorten sind der Sommerweizen Convento C und die Tomate Sunviva.»



Engagement für eine lebenswerte und glückliche Stadt

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

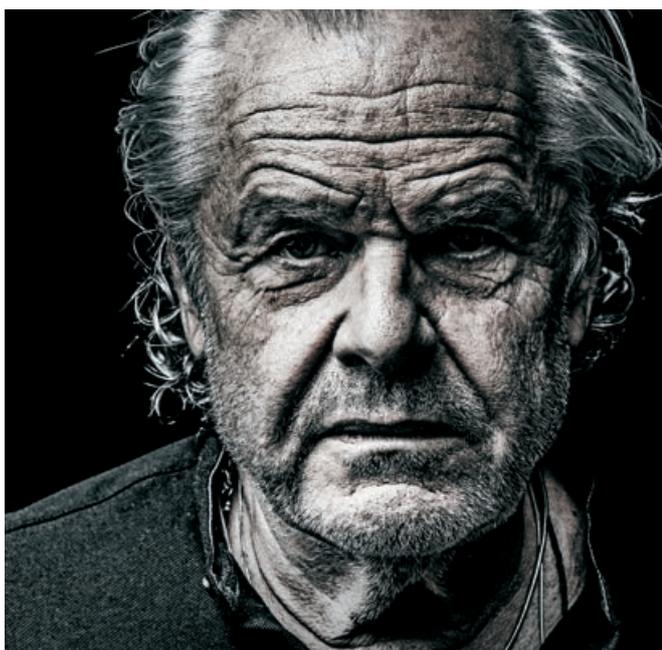
Wer Happy City

Kategorie Lebensqualität

Wo Grossbritannien

Was Happy City entwickelt Bücher, Instrumente und Tagungen für Menschen und Behörden, um das Wohlbefinden ins Zentrum einer Stadt und seiner Bevölkerung zu stellen.

So funktioniert es «Wir von Happy City setzen uns für lebenswerte Städte ein. Wir entwickeln Instrumente für Schulen, Quartiere, Unternehmen, Gefängnisse und die Öffentlichkeit, damit überall und für alle das Wohlbefinden an erster Stelle steht. Wir laden alle ein, sich an unseren Kursen zu Glücksexperten auszubilden zu lassen und eine Glückskultur an ihrem Wohn- und Arbeitsort zu verbreiten. Den Behörden empfehlen wir, mit dem Thriving-Places-Index das gemeinschaftliche Wohlergehen zu erheben. Dann erarbeiten wir zusammen mit den Behörden einen politischen Aktionsplan, der die Zufriedenheit der Menschen verbessern soll.»



Pensionierte und ihr Wissen mieten

Die Ingenieurin, der Schreiner im Ruhestand: Pensionierte haben Wissen, das sie teilen und sinnvoll einsetzen wollen.

Wer Rent a Rentner

Kategorie Teilen, Lebensqualität

Wo Schweiz

Was Auf RentaRentner.ch bieten Pensionierte ihre Dienste an. Wer ihre Unterstützung braucht, kann sie kontaktieren.

So funktioniert es «Pensionierte haben Erfahrungen, die plötzlich brachliegen – und viel Zeit. Andere Menschen brauchen Hilfe bei der Buchhaltung oder beim Renovieren eines Schrankes. Oder sie haben keine Zeit, ihren Hund Gassi zu führen. Deshalb haben wir eine Onlineplattform geschaffen, auf der Rentner ihre Dienste anbieten können und Hilfesuchende die nötige Unterstützung finden. Die Mini-Jobs reichen von Blumengiessen über Nachhilfestunden bis zur Beratung von Start-up-Unternehmen. Anbieterin und Nachfrager treten miteinander in Kontakt und vereinbaren Aufgabe, Umfang, Zeitpunkt und Honorar. Es ist eine Win-Win-Situation für alle.»



So viel Ackerfläche braucht eine Mahlzeit

Der Weltacker im Baselbiet bildet ab, wie viel Boden jeder Mensch für seinen Konsum beansprucht. Die Ungleichheit ist gross.

Wer Urban Agriculture Basel

Kategorie Nahrungsmittelproduktion

Wo Nuglar, Baselland

Was Auf dem Weltacker werden die wichtigsten Ackerkulturen der Welt angebaut im Grössenverhältnis, in dem sie auf den weltweit 1,4 Milliarden Hektar Ackerflächen wachsen.

So funktioniert es «Teilen wir diese Ackerfläche auf, stehen jedem Menschen rund 2000 Quadratmeter Boden für seinen Konsum – vom Reis über den Tee bis zur Jeans aus Baumwolle – zu. Doch auf der Nordhalbkugel beanspruchen wir je 2700 m², während den Menschen in Ländern des Südens nur je 1700 m² zugutekommen, weil viele unserer Produkte auf ihrem Land produziert werden. Auch für das Futter unserer Nutztiere braucht es dort viel Fläche. Wer sich vegetarisch ernährt, beansprucht viel weniger Land. Mit Permakultur braucht es nur 100 m² pro Person. Wir zeigen auf dem Weltacker diese Zusammenhänge.»



Mit lokaler Währung die lokale Wirtschaft fördern

Mit einer lokalen Währung stärkt Monnaie Léman die Wirtschaft um den Genfersee und fördert den nachhaltigen Konsum.

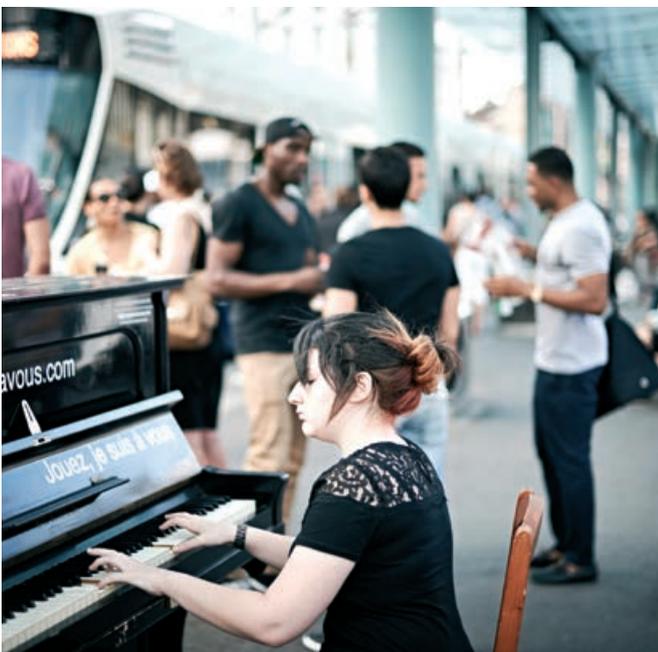
Wer Monnaie Léman

Kategorie Solidarische Ökonomie

Wo Genfersee-Region, Schweiz und Frankreich

Was Monnaie Léman schafft mit einer lokalen Währung ein neues Zahlungs-, Investitions- und Schenkungsmittel. Damit stärkt der Verein die regionale Wirtschaft.

So funktioniert es «Wir fördern mit der Genfersee-Währung «le Léman» eine gerechtere und ökologischere Welt, wo lokales Geld in die lokale Wirtschaft zurückfließt, statt in den internationalen Finanzmärkten zu verschwinden. Der Léman regt die Unternehmen und die Bevölkerung dazu an, nachhaltiger zu produzieren und zu konsumieren. Das Zahlungsmittel wird von 450 Unternehmen in der Region angenommen. Dadurch werden lokale Arbeitsplätze erhalten. Und der Léman stärkt die Verbundenheit der Menschen und der Wirtschaft mit der Region – über die Landesgrenzen hinweg.»



Treffpunkte in der grossen Stadt

Happy City Lab erobert mit Tauschboxen und Klavieren öffentliche Plätze zurück. Das Ziel: Menschen sollen sich in ihrer Stadt wohlfühlen

Wer Happy City Lab

Kategorie Lebensqualität

Wo Genf

Was Happy City Lab will die Stadt neu erfinden. Die Gruppe schafft Treffpunkte im öffentlichen Raum und will Freude, Gemeinschaft und Verantwortung fördern.

So funktioniert es «Happy City Lab bemalt ausgediente Verteilkästen für Zeitungen und funktioniert diese zu einer Nachbarschafts-Austausch-Box um. Menschen legen Bücher, CDs und Spielzeuge hinein. Andere bedienen sich daraus. «Ciné Transat» ist unser kostenloses Openair-Kino – ein Treffpunkt für alle. Auf Genfs Strassen stehen im Juni auch über 50 Klaviere. Sie werden rege genutzt: Leute spielen, singen und tanzen – und decken sie unaufgefordert ab, wenn es regnet. Damit engagieren wir uns gegen die zunehmende Anonymität, gegen Ängste und Vandalismus und bringen neues Leben in die Stadt.»



Im Schlaraffengarten gibt es kein Foodwaste

Im Schlaraffengarten wird angepflanzt, was vorbestellt ist. Gärtnerinnen und Kunden kennen und schätzen sich.

Wer Les Jardins de Cocagne

Kategorie Nahrungsmittelproduktion

Wo Sézegnin, Genf

Was Die Jardins de Cocagne sind das älteste Vertragslandwirtschafts-Projekt der Schweiz. Die Mitglieder verpflichten sich für mindestens ein Jahr.

So funktioniert es «Dank der Verträge wissen wir, wie viel Gemüse wir anbauen müssen. Jede Woche bringen wir die bestellten Gemüsetüten an 43 Sammelpunkte in der Stadt, wo sie von unseren Kundinnen und Kunden abgeholt werden. 10% bauen wir zusätzlich für unseren Marktstand in Genf an. Dieser hilft uns, bekannter zu werden. Wer Mitglied ist, arbeitet drei bis vier Halbtage im Jahr bei uns. So lernen wir uns gegenseitig kennen und die Arbeit schätzen. Wir setzen uns stark mit der weltweiten Nahrungsmittelproduktion und der Ernährungssouveränität auseinander. Deshalb unterstützen wir auch Projekte in Westafrika.»



In den Bergen nur Fussspuren hinterlassen

Die Tessiner Berghütten motivieren Wanderer, ihren und auch fremden Abfall ins Tal zu tragen.

Wer Montagne Pulite, Tessiner Umweltdepartement und Federazione Alpinistica

Kategorie Umwelt

Wo Kanton Tessin

Was Immer mehr Menschen zieht es in die Berge. Doch sie hinterlassen oft Abfall, der nur im Tal entsorgt werden kann. Die Tessiner Berghütten möchten, dass alle mithelfen, die Bergwelt sauber zu halten.

So funktioniert es «In den Bergen ist die Abfallentsorgung kompliziert und teuer. Per Helikopter oder zu Fuss müssen die Hüttenwartinnen und Hüttenwarte die Abfälle ins Tal bringen. Mit dem Projekt Sherpa ermutigen wir kleine und grosse Bergbegeisterte, ebenfalls Abfall aus Berghütten ins Tal zu tragen und dort korrekt zu entsorgen. Wir verteilen auch kleine Stoffsäcke, um den Müll während der Wanderung zu transportieren. Eine Bergtour ist eine tolle sportliche Leistung. Eine Meisterleistung ist es jedoch, wenn davon nur Fussspuren bleiben.»



Jung und Alt helfen sich gegenseitig

Der Verein Vicino fördert die Nachbarschaftshilfe.

Wer Verein Vicino

Kategorie Lebensqualität

Wo Luzern

Was Vicino berät ältere Menschen im Quartier und vermittelt Hilfe. Der Verein bietet einen 24-Stunden-Notruf und einen Besuchs-, Begleit- und Fahrdienst. Alle Dienstleistungen sind gratis.

So funktioniert es «Damit ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt und selbstständig in ihrem vertrauten Umfeld wohnen können, braucht es hilfsbereite Nachbarinnen und Nachbarn. Menschen mit einem offenen Ohr, mit denen sie reden können. Menschen, die für sie einkaufen und sie unterstützen, wenn sie nicht mehr alleine zurechtkommen. Wir vermitteln kleine Dienstleistungen für ältere Menschen. Die Jüngeren profitieren dafür mal von einem Kinderhüte-Dienst durch «Stief-Grosseltern». Der Vorteil: Jung und Alt leben in einem aktiven, sozialen Quartier, das vom Geist des gegenseitigen Helfens geprägt ist.»



Nachhaltig leben in der ehemaligen Spinnerei

In der alten Spinnerei in Winterthur gehen täglich rund 250 Menschen ein und aus. Hier wird gelebt, gearbeitet, Essen und Strom produziert

Wer Wohn- und Gewerbegemeinschaft Hard

Kategorie Lebensqualität, Umwelt

Wo Winterthur, Zürich

Was Die Eigentümerinnen und Eigentümer der alten Spinnerei erhalten die kulturhistorisch bedeutsame Industrieanlage, pflegen die Gemeinschaft und leben möglichst umweltfreundlich.

So funktioniert es «Wir veranstalten in der Hard öffentliche Kulturanlässe, geniessen 80'000 Quadratmeter Umschwung, betreiben ein charmantes Gemeinschaftscafé, einen biologischen Landwirtschaftsbetrieb und ein Wasserkraftwerk. Mit dem selbstproduzierten Ökostrom versorgen wir 725 Haushalte. Unser Warmwasser wird mit Sonnenenergie erwärmt und die Häuser heizen wir mit Biogas. Die 45 Wohnungen und 40 Betriebe in den neun historischen Gebäuden der 1802 erbauten Spinnerei sind so unterschiedlich wie ihre Eigentümer.»



Selber ernten im öffentlichen Raum

Wer die Augen offen hält, findet im öffentlichen Raum viele essbare Früchte. Mundraub zeigt, wo

Wer Online-Plattform mundraub

Kategorie Lebensmittel, Commons

Wo Schweiz, Deutschland und Österreich

Was An Strassenecken stehen Haselnusssträucher und Apfelbäume spenden Schatten im Park. Mundraub zeigt auf seiner Online-Plattform, wo es was zu pflücken gibt.

So funktioniert es «Mundraub schafft ein Bewusstsein für essbare Landschaften, Regionalität und Saisonalität. Wer einen öffentlich zugänglichen Kirschbaum entdeckt, kann sich bei uns registrieren und ihn auf der mundraub-Karte markieren. Die Plattform ermöglicht es auch, sich in Gruppen zu organisieren und über Pflanzen, Ernte und Verarbeitungsideen auszutauschen. Wir organisieren Ernte-Aktionen, Baum-Pflanzungen und mundraub-Touren, um die essbare Stadt zu entdecken. Wir motivieren dazu, vorhandene Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen – und die Idee des Gemeinguts auch in andere Lebensbereiche zu tragen.»



Auf den Teller statt in die Tonne

Der Verein foodsharing holt Lebensmittel und Essensreste von Geschäften und Restaurants ab. So landet das Essen auf Tellern statt im Abfall.

Wer foodsharing

Kategorie Lebensmittel, Teilen

Wo Schweiz, Deutschland und Österreich

Was Foodsharing rettet Lebensmittel, die in Restaurants und Geschäften übrig sind. Zudem unterstützt der Verein Betriebe dabei, die Lebensmittelverschwendung zu verringern.

So funktioniert es «Wir Lebensmittelretter und -retterinnen organisieren uns über eine Online-Plattform. Wer Teil der Community wird, kann als Foodsaver überschüssige Lebensmittel bei Geschäften und Restaurants abholen und vor dem Müll bewahren. Abgeholtes Brot oder Früchte können in öffentlich zugänglichen Kühlschränken, den Fair-Teilern, deponiert werden. Wir organisieren auch Foodsharing-Abendessen. Die 250.000 registrierten Nutzer und Nutzerinnen und über 45.000 Freiwilligen machen die Initiative mittlerweile zu einer internationalen Bewegung.»



Dorfpolitik für alle

Wie in der Schweiz kontrollieren auch in Äthiopien Gemeinderätinnen und -räte die Arbeit der Dorfregierung. Dank einer Ausbildung wissen sie auch, wie.

Wer Provinzregierung von Amhara

Kategorie Demokratie

Wo Region Amhara, Äthiopien

Was Damit Gemeinderätinnen und -räte die Geschäfte und Arbeit der Dorfregierung kontrollieren können, brauchen sie eine Grundlage. Die Provinzregierung von Amhara unterstützt ihre Ausbildung, damit sie in ihrer fünfjährigen Amtszeit ihre Rechte kennen und Pflichten wahrnehmen.

So funktioniert es «Die Entwicklung eines Dorfes scheitert meist nicht nur am Geld. Oft wissen die lokalen Behörden nicht, wie sie Wasserversorgungen, Gesundheitsdienste, Schulwesen oder Strassen planen und umsetzen können. Zusammen mit Helvetas bieten wir ein Ausbildungsmodell für Gemeindeverantwortliche an. Mit Erfolg: Es gibt hier heute mehr Brunnen, stabilere Hänge und eine höhere Einschulungsrate.»



Saubere und gesunde Städte

Die Behörden von 20 bolivianischen Kleinstädten lernen gemeinsam mit der Bevölkerung, den täglich wachsenden Abfallberg zu bekämpfen.

Wer Organisation Aguatuya und lokale Behörden

Kategorie Umwelt

Wo Bolivien

Was Behörden von kleineren Städten lernen, wie sie die Abwasserreinigung und Abfallentsorgung organisieren können. Die Bevölkerung lernt ihrerseits, Abfälle nicht mehr liegenzulassen – und korrekt zu trennen.

So funktioniert es «Wenn Städte wachsen, werden Abfälle und Abwässer zur immer grösseren Herausforderung. Stadtverwaltungen planen zwar Wasserversorgungen oder Strassennetze, haben aber wenig Erfahrung mit der Abwasserreinigung oder der Abfallentsorgung. Gemeinsam mit dem Umweltministerium und Helvetas planen wir eine solche Infrastruktur und bauen sie auf. Dabei wird auch die Bevölkerung mit einbezogen. Unser Ziel ist es, künftig 75 % der Abwässer zu klären und 80 % des Mülls zu sammeln und zu entsorgen.»



Kostenlose Rechtsberatung für alle

Wer in Tadschikistan ein juristisches Problem hat, wird gratis beraten. Nun soll das Angebot bekannter werden.

Wer Lokale Behörden

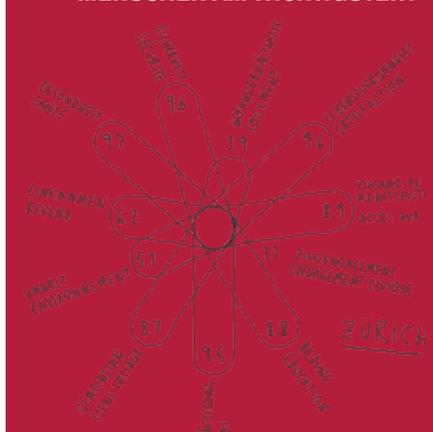
Wo Tadschikistan

Kategorie Gerechtigkeit

Was Seit 2015 bietet die Regierung Tadschikistans für alle Bürgerinnen und Bürger kostenlose Rechtsberatungen an. Wichtig ist, dass Frauen, Minderheiten und Benachteiligte Zugang zur Justiz erhalten.

So funktioniert es «Vor allem in den ländlichen Gebieten Tadschikistans kennen viele Menschen ihre Rechte nicht – oder sie werden ihnen vorenthalten. Damit das Beratungsangebot bekannt wird, arbeiten wir als Behörden mit Helvetas zusammen. Gemeinsam klären wir die Bevölkerung über ihre Rechte und unsere Pflichten auf. Wir bilden Mediatorinnen und Mediatoren aus, die bei Rechtsstreitigkeiten vermitteln. Wir fördern zudem zivilgesellschaftliche Organisationen, die mit kostenlosen Beratungsstellen jedes Jahr rund 7000 Personen unterstützen. So schaffen wir Gerechtigkeit.»

BESSER LEBEN - WAS IST DEN MENSCHEN AM WICHTIGSTEN?



Persönliche, soziale, ökologische und ökonomische Faktoren beeinflussen die Lebensqualität von Städten und Regionen. Der Bericht Besser leben über das Wohlbefinden der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung OECD misst in verschiedenen Städten Gesundheit, Sicherheit, Wohnsituation, Lebenszufriedenheit, Zugang zu Dienstleistungen, ziviles Engagement, Bildung, Beschäftigung, Gemeinsinn, Umwelt und Einkommen.

Eine Gemeinschaft, die in allen Bereichen hoch punktet, bietet eine gute Grundlage für zufriedene Bewohnerinnen und Bewohner. In Entwicklungsländern ist die Punktezahl in einigen Bereichen oft tief. Deshalb setzt sich die Entwicklungszusammenarbeit – und damit auch Helvetas – für die Verbesserung der Lebensqualität von benachteiligten Menschen in diesen Ländern ein.

Der Bericht Besser leben zeigt, wie es den Menschen in verschiedenen Städten und Regionen der Welt geht. Er vergleicht das Wohlergehen in elf Themenfeldern. Unten das Resultat von Santiago de Chile, Seoul in Südkorea, Zürich und Alaska.

► Welches dieser elf Themenfelder ist dir am wichtigsten? Trag es unter oecdbetterlifeindex.org/de ein!

INKLUSION: SIND ALLE DABEI?

Inklusion heisst Zugehörigkeit oder Einbezug und ist das Gegenteil von Ausgrenzung. Wenn jeder Mensch überall dabei sein und mitentscheiden kann – in der Schule, am Arbeitsplatz, im Wohnviertel, in der Freizeit – dann ist das gelungene Inklusion. Es geht darum, dass alle Menschen die Möglichkeit haben, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Glücksforscherinnen und -forscher erachten Inklusion als wichtige Voraussetzung für gesellschaftliches Wohlbefinden. Die wachsenden Unterschiede zwischen und innerhalb unserer Gesellschaften, die unterschiedlichen sozialen Chancen und Zukunftsaussichten machen deshalb die Inklusions-Debatte global dringend notwendig. Inklusion ist kein Expertenthema – im Gegenteil. Sie gelingt nur, wenn alle mitmachen. Jede und jeder kann dazu beitragen.

COMMONS: GEMEINSAM LIEGT IM TREND

3

Das Wort Commons benützen wir auch in der deutschen Sprache. Es meint gemeinsam hergestellte oder genutzte Produkte und Ressourcen: Ackerland, Gewässer, Räume, Software, Saatgut, Autos und mehr. Commons werden nicht kommerziell genutzt und sind gratis.

Die Idee, Dinge und Wissen in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen, ist alt. Gemeinsames Eigentum hat in allen Weltregionen eine lange Tradition: In der Schweiz zum Beispiel mit der Allmend, auf der Bäuerinnen ihr Vieh weiden. Auch in vielen Entwicklungsländern sind Weiden bis heute Gemeingut. In letzter Zeit haben Commons Aufwind. Open Source-Software oder offen zugängliche Bauanleitungen für Traktoren, deren Produktionspreis weit unter dem normaler liegt, beweisen das Engagement von Menschen, die sich uneigennützig zum Wohl aller einsetzen. Da auch die Privatwirtschaft auf diesen Trend setzt, stellt sich bei jedem Produkt die Frage, ob es um eine soziale Zukunft oder um ein neues Geschäftsmodell geht.

Die grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung ist der Ansicht, dass der Zustand der Umwelt einen wichtigen Einfluss auf ihre Lebensqualität hat. Auch denkt sie, dass diese in der Schweiz viel besser ist als sonst auf der Welt.

Sozialbericht Schweiz: Wohlbefinden, 2016

Einsamkeit verbreitet sich auf der ganzen Welt. Diesen Trend sollten wir umkehren, angefangen mit Veränderungen im städtischen Leben, im Arbeitsleben und in den Schulen.
Stefano Bartolini, Glücksforscher aus Italien

Wir müssen neu bewerten, was Kinder lernen, damit Individuen und Gemeinschaften aufblühen. Kultivieren wir Beziehungen, die Unterschiede akzeptieren und Vertrauen schaffen.

Sue Roffey, Glücksforscherin aus Grossbritannien und Australien

Lass dich von anderen inspirieren und mach mit!



«Die grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung ist der Ansicht, dass der Zustand der Umwelt einen wichtigen Einfluss auf ihre Lebensqualität hat. Auch denkt sie, dass diese in der Schweiz viel besser ist als sonst auf der Welt.»

Sozialbericht Schweiz: Wohlbefinden, 2016

«Wir müssen neu bewerten, was Kinder lernen, damit Individuen und Gemeinschaften aufblühen. Kultivieren wir Beziehungen, die Unterschiede akzeptieren und Vertrauen schaffen.»

Sue Roffey, Glücksforscherin aus Grossbritannien und Australien

«Einsamkeit verbreitet sich auf der ganzen Welt. Diesen Trend sollten wir umkehren, angefangen mit Veränderungen im städtischen Leben, im Arbeitsleben und in den Schulen.»

Stefano Bartolini, Glücksforscher aus Italien



GLÜCKSTEST
SPIELSTATION 3

► Teste dein Glück!

PAVILLON «GEMEINSCHAFTLICHES GLÜCK»

GEMEINSAM STATT EINSAM

4

Unser Wohnort beeinflusst unser Wohlbefinden. Gleichzeitig können wir Bewohner unsere Nachbarschaft lebenswerter machen.

Weltweit vereinsamen immer mehr Menschen. Ärzte und Behörden äussern sich beunruhigt darüber. Viele Länder bekämpfen diese Entwicklung schon aktiv. Einsamkeit wirkt sich schlecht auf Gesundheit und Lebenserwartung aus.

Um die Welt zukunftsfähig zu machen, müssen wir unsere Gemeinschaften nicht nur ökologisch, sondern auch sozial und belastbar gestalten.

Wir leben im ältesten Quartier der Stadt und pflegen seit 20 Jahren aktiv unser Kulturgut, die Gemeinschaft und die Umwelt. Das Quartier gehört nun dank unserem Einsatz zur geschützten Zone. Die Statue des Roto Chileno verkörpert unsere Identität in diesem urbanen Arbeitermilieu. Die ausgewählten Szenen basieren auf realen Ereignissen im Quartier Yungay. Für das bessere Verständnis wurden ein paar Details angepasst.

Den Platz vor der Metrostation Libertad haben wir bepflanzt. Das ist eine politische Aktion, da die Metro zwar fertig gebaut, aber nie in Betrieb genommen wurde. Wir Bewohner könnten sie aber angesichts der überfüllten Metrozüge gut gebrauchen. Dafür engagieren wir uns.

Die Druckerei steht allen Bewohnerinnen und Bewohnern offen und gehört dem Quartier. Hier machen wir Plakate für Veranstaltungen, bedrucken ökologische Stofftaschen, Schilder für schützenswerte Bäume und vieles mehr.

Im Museum setzen wir uns mit unserer Geschichte, darunter mit der Militärdiktatur, auseinander. So etwas darf nie mehr passieren. Wir setzen uns für eine engagierte Zivilgesellschaft ein, die Toleranz und Respekt lebt und den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördert.

Mit dem Gewächshaus hat alles angefangen. Dieses gehört der Stadt, die es verlottern liess. Aber wir haben es in Eigeninitiative gereinigt und bepflanzt. Danach sprach die Stadt plötzlich das langersehnte Budget für die Renovation!



Glück in der Gemeinschaft?

Erlebe, wie sich die Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers Yungay in Santiago de Chile gemeinsam für Lebensqualität, ein gutes Zusammenleben und eine intakte Umwelt einsetzen.

Die ausgewählten Szenen basieren auf realen Ereignissen im Quartier Yungay. Für das bessere Verständnis wurden ein paar Details angepasst.



Das Gebäude für das Quartierzentrum haben wir von der Stadt erhalten. Hier gibt es Konzerte, Feste, Kurse und Nachbarn helfen sich gegenseitig mit ihrem Wissen weiter. Niemand soll alleine sein.

Kunst im Quartier ist uns wichtig. Gemeinsam mit Künstlern wie Henruz verschönern wir zusammen Häuser und Betonwände. Manchmal auch mit politischen Motiven, wenn wir uns für etwas einsetzen wollen.

Cités heißen die vor hundert Jahren gebauten Blocksiedlungen für Arbeiterfamilien – heute ist es billiger Wohnraum an zentraler Lage. Um mehr Geld damit zu verdienen, drohen sie abgerissen oder umfunktioniert zu werden. Wir wehren uns dagegen.

Umweltschutz ist auch im Kindergarten ein Thema: Die Kinder zeigen ihren Eltern, wie man kompostiert und Abfall richtig trennt. Dies funktioniert sehr gut, weil wir die Reihenfolge umdrehen: Eltern lernen von den Kindern.

PAVILLON «GLOBALES GLÜCK»



Global happiness

1

Der Weltglücksbericht der UNO zeigt, dass Demokratie, Sicherheit, politische Beteiligung und gute Regierungsführung Menschen zufriedener machen. Auf der Glücks-Rangliste landen darum Länder mit starke demokratischen Institutionen auf den vordersten Plätzen. So zum Beispiel die skandinavischen Staaten und die Schweiz.

Der alternative Happy Planet-Bericht enthüllt jedoch, dass dieses Glück auf Kosten der Umwelt geht: Es ist Glück auf Pump, weil der Ressourcenverbrauch dieser Länder viel zu hoch ist.

Der kleine Himalaya-Staat Bhutan geht einen neuen Weg und hat das Bruttonationalglück in seiner Verfassung verankert. Auch Costa Rica gewichtet Glück und Nachhaltigkeit höher als blosses Wirtschaftswachstum. Kann dies andere Länder inspirieren?

GLÜCKSAKTOR 4: INSTITUTIONELLES UMFELD & SICHERHEIT



2

Demokratie und gute Regierungsführung sind wichtig für das Wohlbefinden, sagt die südafrikanische Politikwissenschaftlerin Cindy Steenekamp.

- Sie zeigt, dass Menschen in Demokratien zufriedener sind und diese Regierungsform schätzen. Menschen in ärmeren Ländern gewichten gute staatliche Dienstleistungen und die Demokratie.
- Verbessert ein Entwicklungsland seine staatlichen Dienstleistungen, werden auch seine Bürgerinnen und Bürger zufriedener.
- Menschen in Ländern mit guter Regierungsführung sind zufriedener. Gute Regierungsführung heisst unter anderem, dass das Justizsystem funktioniert, die Verwaltung bürgernah, effizient und transparent arbeitet und die Regierung Menschenrechte und Rechtsstaatlichkeit achtet.
- Politische Beteiligung macht nicht unbedingt glücklich, vermittelt aber das Gefühl, gemeinsam mit anderen etwas verändern zu können.
- Verbrechen und Korruption haben einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden.

GLÜCK AUF PUMP

3

Der ökologische Fussabdruck zeigt, wie viele natürliche Ressourcen wir im Vergleich zu den vorhandenen Ressourcen verbrauchen. Das Resultat: Die Welt lebt auf Pump. Die Leitern zeigen das Glücksniveau und den ökologischen Fussabdruck der sieben Länder Costa Rica, Tschad, Finnland, China, USA, Bhutan und der Schweiz.

In keinem Land der Welt sind beide Faktoren im grünen Bereich. Am besten schneidet in der Kombination Costa Rica ab.

WO LEBEN DIE GLÜCKLICHSTEN MENSCHEN?

In den skandinavischen Ländern und in der Schweiz leben gemäss dem Weltglücksbericht der Uno die glücklichsten Menschen.

Die Uno befragt seit 2012 Menschen in 155 Ländern jährlich nach ihrem subjektiven Wohlbefinden. Sie fragt: Wie glücklich sind Sie auf einer Skala zwischen 0 und 10?

Die Unterschiede erklärt sie u.a. durch die Qualität der staatlichen Dienstleistungen, der demokratischen Verhältnisse, der Sicherheit und durch das Vertrauen. So führen westliche Industrienationen die Rangliste jedes Jahr an.

FUSSABDRUCK DES GLÜCKS

Der alternative Happy-Planet-Bericht kombiniert die Zufriedenheit der Menschen mit dem ökologischen Fussabdruck ihres Landes.

Er stellt fest, dass alle sogenannt glücklichen Länder – meist westliche Industrienationen – über ihre Verhältnisse leben.

Klar besser schneiden viele lateinamerikanische Länder ab: Sie kombinieren eine relativ hohe Lebenszufriedenheit mit einem relativ kleinen ökologischen Fussabdruck.

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

Sauwalak Kittiprapas,
Thailändische Glücksforscherin

GLÜCK IN BHUTAN

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 Entschiede zur Verbesserung der Lebensumstände. Das Glücksniveau steigt stetig. Trotzdem ist der Weg von einem armen Land zu einem, in dem alle genug haben, steinig. Kann das Bruttonationalglück andere Länder hin zu einer nachhaltigen, glücklichen Welt inspirieren?



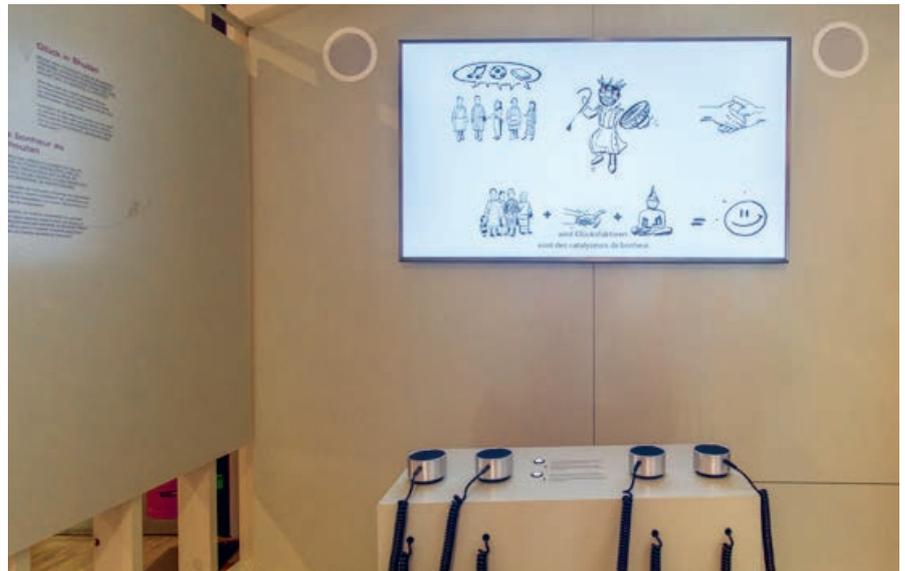
Tashi Pem, Landesdirektorin von Helvetas Bhutan, erzählt, was das Bruttonationalglück den Menschen in Bhutan bringt.



Der Comic erklärt unterhaltsam, wie das Bruttonationalglück in Bhutan funktioniert.

3

VIDEOS



- **Weltglücksbericht:** Wie kommt der Weltglücksbericht der Uno zustande? Wie können die unterschiedlichen Angaben über Zufriedenheit in verschiedenen Ländern erklärt werden?
- **Comics:** Warum liegen Finnland und Costa Rica jeweils auf dem ersten Platz des Weltglücksberichts der Uno respektive des Happy-Planet-Berichts? Erfahre im Comic die Gründe!
- **Happy-Planet-Bericht:** Wie kommt der Happy-Planet-Bericht zustande? Warum ist er ein Gradmesser für nachhaltige Entwicklung?



© collaboratio helvetica

Köpfe zusammenstecken für die Nachhaltigkeitsziele

Collaboratio Helvetica vereint Menschen, die nach Wegen suchen, damit die Schweiz die Ziele für eine nachhaltige Entwicklung erreicht.

Collaboratio Helvetica ist eine Plattform, ein Netzwerk, eine Organisation und ein Laboratorium und steht allen Interessierten offen. Die Teilnehmenden ergründen die Ursachen für die grössten Herausforderungen der Schweiz. Im Kollektiv und im Dialog suchen sie nach Wegen, damit die Schweiz die nachhaltigen Entwicklungsziele erreicht. Collaboratio Helvetica entwickelt nicht Projekte.

Vielmehr hecken Verantwortliche und Betroffene aus allen Lebensbereichen experimentelle Lösungsprototypen aus, die es erlauben, zu scheitern, zu lernen und Ideen weiterzuentwickeln. Collaboratio Helvetica ist überzeugt, dass nur das Kollektiv erfolgreich ist und nur im Dialog Systeme verändert werden können. Die Ressourcen dafür seien vorhanden, sie müssten nur gelenkt werden.

**Lust, mitzumachen?
collaboratiohelvetica.ch**



© Transition_Zürich

Suche nach dem nachhaltigen Zukunftsmodell

Die Transition-Bewegung vereint von lokal bis global Menschen, die an einem lebenswerten Zukunftsmodell für ihre Gemeinden mitarbeiten.

Da die Politik kaum auf die Herausforderungen des Klimawandels, der Erdölabhängigkeit und sozialer Ungleichheiten reagiert, bilden sich seit 2006 in vielen Ländern Transitionsgruppen. Unter dem Motto «Einfach. Jetzt. Machen» sucht die Bewegung praktische Antworten auf die gegenwärtigen Krisen. Mit optimistischem Pioniergeist

erproben die Gruppen in konstruktiven, positiven Prozessen neue Wege hin zu einer zukunftsfähigen Lebensweise. Sie verbrauchen weniger Rohstoffe, reparieren und tauschen, statt dass sie neu kaufen. Sie fördern nachhaltige Energien, stärken regionale Produktion, Handwerk und Handel – auch durch neue Lokalwährungen. Sie produzieren biologische Nahrungsmittel und setzen auf Permakultur. Die Transition-Bewegung ist global; es gibt sie auch in der Schweiz.

**Lust, mitzumachen?
transitionnetwork.org**



© Olivier Matthys

Eine Stimme für die Unterdrückten

Die OnlinePlattform Avaaz gibt Millionen Menschen weltweit eine Stimme.

Avaaz ist längst zu einer sozialen Bewegung geworden und gilt als grösstes und einflussreichstes Netzwerk von OnlineAktivistinnen und Aktivisten weltweit. Avaaz arbeitet in 15 Sprachen und auf sechs Kontinenten: Die Plattform mobilisiert Bürgerinnen und Bürger rund um den Globus, unterstützt OnlinePetitionen und Proteste, finanziert Medienkampagnen

sowie Offlineaktionen und Events. Avaaz ruft Regierungen an oder öffnet EMailKanäle, um diese mit Protestnoten einzudecken. Tausende von Freiwilligen unterstützen die Plattform aktiv. Die Kampagnen decken Themen von Korruption bis Klimawandel auf nationaler und internationaler Ebene ab. Mit Avaaz wird die Lücke zwischen der Welt, in der wir leben, und der Welt, in der wir leben wollen, verkleinert.

**Ein eigenes Anliegen?
secure.avaaz.org**



© Opmeer Reports / für Oikocredit

Geldanlage mit Sinn

Oikocredit investiert in sozial faire und ökologische Projekte in Entwicklungsländern. Weitsichtige Menschen legen ihr Geld hier an.

Oikocredit investiert in Menschen. Kleinst-Unternehmerinnen und Unternehmer in Entwicklungsländern erhalten Kredite, um damit ein eigenes Geschäft aufzubauen. In Lateinamerika,

Afrika, und Asien investiert Oikocredit in die Landwirtschaft, stärkt Frauen, ermöglicht fairen Handel und fördert erneuerbare Energien. Die Genossenschaft mit Sitz in den Niederlanden gehört zu den international führenden privaten Finanzierungsinstituten der nachhaltigen Entwicklung. Sie verpflichtet sich der Transparenz, Mitbestimmung und

Solidarität. Ziel ist es, Selbsthilfe zu fördern und dem Wohl der Gemeinschaft zu dienen. Entstanden ist Oikocredit auf Initiative des Ökumenischen Rates der Kirchen, um eine alternative, ethische Investitionsmöglichkeit zu schaffen.

**Lust, zu investieren?
oikocredit.coop**

Expertise für Nachhaltigkeit fördern

Green Buzz bringt Menschen von verschiedenen Unternehmen aus unterschiedlichen Industriezweigen zusammen, damit sie sich über Nachhaltigkeitsthemen austauschen.

Green Buzz vermittelt Wissen und Fähigkeiten und inspiriert so Berufsleute, damit sie Nachhaltigkeit in ihren Unternehmen verankern und vorwärtsbringen können. Kern sind Veranstaltungen, in denen die Angestellten verschiedener Firmen einen Blick in ein anderes Unternehmen werfen können,

das Nachhaltigkeit lebt oder nahe daran ist. Ein wichtiger Teil des Events ist der Apéro, bei dem sich die Mitarbeitenden über Unternehmensgrenzen und Industriezweige hinweg vernetzen. Bei einem Glas Wein werden Erfahrungen ausgetauscht und neue Ideen entstehen. Seit 2010 wächst die Gemeinschaft stetig: Nach Zürich sind auch GreenBuzzKreise in Berlin, Amsterdam, Genf und Bern tätig.

**Lust, als Firma oder Organisation mitzumachen?
greenbuzz.global**



© Ecosia

Mit einer Suchmaschine Bäume pflanzen

Ecosia ist eine Internet-Suchmaschine, wie es viele gibt. Im Gegensatz zu kommerziellen Suchmaschinen wie Google, das Geld für seine Investoren und Aktionärinnen verdient, pflanzt Ecosia mit ihrem Profit Bäume an.

Die Idee entsteht während einer Weltreise. Doch erst nach seiner

Rückkehr 2009 gründet der junge deutsche Weltreisende und Idealist die Internetsuchmaschine Ecosia. Er glaubt fest daran, dass jedermann und jede Frau die Macht hat, etwas Gutes zu bewirken. Wie es funktioniert? Wer auf Ecosia nach Informationen sucht, sieht Werbung. Damit verdient Ecosia Geld wie andere Suchmaschinen

auch. Doch statt diese Einnahmen in den eigenen Sack zu stecken, finanziert Ecosia Bäume, die dort angepflanzt werden, wo sie am meisten benötigt werden. Der «BaumpflanzZähler» steht schon bei weit über 40 Millionen Bäumen.

Lust, sinnvoll zu suchen? ecosia.org



© Cami Onuki

Demokratie als Testlabor

Democracy R&D will direktdemokratische Elemente testen, erforschen und verbessern.

Das Netzwerk in Europa, Amerika und Übersee will demokratische Systeme – egal ob lokal oder global – erneuern, beleben und weiterentwickeln. Bürgerinnen und Bürger sollen vertieft in wichtige politische Entscheidungen einbezogen werden: freiwillig, repräsentativ und frei von Manipulation. Democracy R&D stattet sie in konkreten Fällen – von Australien über Brasilien bis Portugal – mit genügend Zeit und

Grundlagen aus, damit sie sich austauschen, Ideen entwickeln und informierte Entscheidungen treffen können. Die beteiligten Organisationen werten die Erfahrungen aus, teilen sie und erarbeiten noch wirksamere Vorgehensweisen, um schliesslich ein funktionierendes System zu entwickeln. Ziel ist es, Entscheidungen zu Themen zu ermöglichen, die in und mit den gegenwärtigen Strukturen nicht oder kaum bewältigt werden können.

**Lust, zu unterstützen?
democracyrd.org**



© AMD

Junge Menschen aus Afrika spannen für Demokratie zusammen

Junge Menschen aus elf afrikanischen Ländern engagieren sich im African Movement for Democracy, um demokratische Systeme zu stärken.

Die Organisation bringt Politik und Zivilgesellschaft, Jugendgruppen sowie Aktivistinnen und Aktivisten zusammen, um die zahlreichen Herausforderungen, mit denen afrikanische Demokratien konfrontiert sind, anzupacken. Die Mitglieder glauben an eine neue Generation von afrikanischen Führungskräften,

die für eine demokratische Kultur und starke Institutionen in Afrika stehen. Visionär setzen sie sich für ein geeintes, friedliches Afrika mit stabilen Gesellschaften ein. Eines der Projekte ist ein Mentoringprogramm für weibliche Führungskräfte, von denen es im Afrika südlich der Sahara viel zu wenige gibt: So sind beispielsweise erst 23 Prozent der Parlamentsabgeordneten Frauen. Jede und jeder kann bei der Demokratiebewegung mitmachen und sie unterstützen.
**Lust, zu unterstützen?
amdemocracy.org**



© Helvetas

Sri Lanka: Jugendliche auf Versöhnungskurs

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

Der Bürgerkrieg in Sri Lanka ist seit über zehn Jahren vorbei. Die Vorurteile und die Abneigung zwischen den Bevölkerungsgruppen bestehen

jedoch weiter. Deshalb organisieren Jugendklubs in drei Gemeinden Jugendaustausche. Neben den mehrheitlich hinduistischen Tamilen und den buddhistischen Singhalesen nehmen auch muslimische Jugendliche teil. Sie verbringen einige Tage in einer Gastfamilie, die einer anderen Volksgruppe angehört. In Kursen sprechen

sie über eigene Erlebnisse und Vorurteile. Zurück in ihren Dörfern, geben sie ihr Wissen über Versöhnung und Konfliktbewältigung an andere Jugendliche und Erwachsene weiter. So werden Vorurteile abgebaut und es entsteht eine friedlichere Gesellschaft. **Lust, zu unterstützen? helvetas.ch/gluecksrilanka**



© Helvetas

Albanien: Vertrauen in die Demokratie stärken

Die lokale Verwaltung im Norden Albaniens ist heute kundenfreundlicher und bindet Bürgerinnen und Bürger bewusst ein.

Im Jahr 2015 reduziert Albanien die Anzahl Gemeinden im Norden auf einen Sechstel und reformiert mit Unterstützung der schweizerischen Entwicklungszusammenarbeit das Gemeindesystem. Heute nehmen die Behörden ihre Pflichten gegenüber der Bevölkerung besser wahr;

bei neuen Projekten holen sie die Meinung der Zivilgesellschaft ein. Die administrativen Hürden sind kleiner und Behördengänge einfacher. In sogenannten «OneStopShops» im Eingangsbereich der Verwaltungsgebäude können Bürgerinnen und Bürger die Behörden gar direkt online kontaktieren, was das Vertrauen in die Verwaltung stärkt.

Lust, zu unterstützen? helvetas.ch/glueckalbanien



© Helvetas

Guatemala: Frauen müssen mitbestimmen

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

Obwohl laut Gesetz Frauen und Männer gleichberechtigt für die Entwicklung ihrer Gemeinden verantwortlich sind, bestimmen in Realität die Männer. Helvetas unterstützt deshalb Frauen, damit sie sich in die wirtschaftlichen, politischen und gesellschaftlichen Geschäfte der Gemeinden einmischen. Primär gilt es, das Selbstbewusstsein zu stärken, damit Frauen wagen, sich öffentlich zu äussern, und lernen, sich gegen den Spott oder die Widerstände

der Männer, Älteren, Einflussreichen durchzusetzen. Sie lernen aber auch, Anträge und Budgets zu erstellen, und werden ermutigt, für politische Ämter zu kandidieren. Ziel ist, dass Männer und Frauen die Verantwortung für den Fortschritt ihrer Gemeinden gemeinsam übernehmen und tragen.

Lust, zu unterstützen? helvetas.ch/glueckguatemala



© Helvetas

Laos: Mut für die Zivilgesellschaft

Jede Regierung braucht als Gegenpol eine engagierte Zivilgesellschaft. Nur so entwickeln sich Länder weiter.

In Laos ist das Misstrauen des Staates gegenüber Organisationen der Zivilgesellschaft gross. Deshalb brauchen Menschen Mut und Hilfe, sich zu organisieren. Doch die Zivilgesellschaft ist

Partnerin, nicht Gegnerin einer Regierung.

Sie zeigt Probleme auf, formuliert Forderungen und schlägt Lösungen vor, um die Lebensbedingungen vieler Menschen zu verbessern. Für die Gründung einer Organisation braucht es aber Wissen und Erfahrung – und in Laos Unterstützung. Diese bietet Helvetas Menschen und Gruppen, die

ein Anliegen vertreten wollen. Gleichzeitig ist Helvetas im Dialog mit den staatlichen Stellen, um diesen die Wichtigkeit einer funktionierenden Zivilgesellschaft zu erklären. In zwei Provinzen tauschen sich heute Regierungen und engagierte Organisationen bereits aus. So entsteht Vertrauen.

Lust, zu unterstützen?
helvetas.ch/gluecklaos



© Helvetas

Bhutan: Demokratie und Dezentralisierung

Bhutan wandelt sich derzeit von einer Monarchie in eine Demokratie mit konstitutioneller Monarchie. Doch das will gelernt sein.

Die Verfassung steht, Parteien gründen sich und Wahlen finden statt. Viele Aufgaben werden nun vom zentralistischen Staat an die Provinz und GemeindeRegierungen delegiert. Doch wie funktioniert eine Demokratie? Wer hat welche Aufgaben, Rechte und Pflichten? Die Zivilgesellschaft, Bürgerinnen und Bürger, Angestellte der lokalen Verwaltungen sowie die

gewählten Politikerinnen und Politiker

brauchen nun Weiterbildungen, damit sie ihre Funktionen wahrnehmen können. Vieles läuft gut, doch die Rechenschaftslegung und Mittelbeschaffung müssen verbessert werden. Und Frauen und Jugendliche sollen sich mehr einbringen. Helvetas entwickelt AusbildungsModule und organisiert Kurse für Ausbilderinnen und Ausbilder. Grundlage sind die Säulen des Bruttosozialglücks.

helvetas.ch/happiness-bhutan

GLÜCKSTEST
SPIELSTATION 4

► Teste dein Glück!

GLÜCK UND WOHLBEFINDEN FÜR ALLE: DIE UNO-AGENDA 2030



GLÜCK UND NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Alle Länder der Welt haben sich auf 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung geeinigt – auch die Schweiz. Die Ziele wollen sie bis 2030 erreichen.

Nachhaltige Entwicklung ist die Kombination von menschlichem Wohlbefinden, sozialer Inklusion und ökologischer Nachhaltigkeit. Die Suche nach Glück ist unzertrennlich mit derjenigen nach nachhaltiger Entwicklung verbunden, sagt der Weltglücksbericht der Uno. Welches der 17 Ziele bedeutet dir besonders viel?



VIDEO

Was ist die Uno-Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen? Welche Rolle spielt die Schweiz? Video auf Deutsch, Englisch und Französisch

TEXTDOKUMENT

Die Uno hat im Jahr 2011 die GlücksResolution 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.

Glückswelt

1

Helvetas zeigt, wie Glück global, nachhaltig und solidarisch gelebt werden kann, damit unser Planet für die Zukunft erhalten bleibt. Damit die Ressourcen gerecht verteilt sind, und alle Menschen eine Lebensgrundlage haben, die sie zufrieden stellt. Die UNO-Agenda 2030 belegt, dass es dafür eine weltweite Bewegung braucht, bei der alle Länder, die Privatwirtschaft und die Zivilgesellschaft mitmachen. Unsere Spurensuche ergibt, dass es diese Bewegung bereits gibt: Millionen von Menschen teilen schon heute ihr Glück.

Machst du auch mit? Wie sieht deine Glückswelt aus? Möchtest du nach dieser Spurensuche in der Ausstellung deinem eigenen Weg zu mehr nachhaltigem Glück nachgehen? Vielleicht gehörst du zu den Glücklichen, die keine Anleitung benötigen. Falls doch, zeigt dein Glückstest, was du verändern kannst.

ZITAT

2

Für sich und andere sorgen können und umsorgt werden. Gesund sein und in einer gesunden Gemeinschaft leben. Zeit und vieles mehr mit Familie und Freunden teilen. Freiheit verspüren, wenn man Entscheide in wichtigen Lebensbereichen trifft und unter Menschen leben, die eine ähnliche Freiheit genießen. Nicht an Hunger oder materieller Not leiden und in einer Gemeinschaft und Welt leben, in der die Bedürfnisse anderer auch gedeckt sind. Vertrauen können und Vertrauen geschenkt bekommen. In einer vertrauenswürdigen Umgebung leben. Sich zugehörig fühlen, idealerweise in verschiedenen sich überschneidenden Netzwerken. Ein Leben mit Sinn leben und dieses bei der Arbeit und in der Freizeit mit anderen, die ähnliche Lebensvisionen haben, teilen. Dies sind einige der wichtigsten Dinge für ein glückliches Leben.

Glücksforscher Helliwell, Huang, Grover und Wang, USA



GLÜCKSTEST
SPIELSTATION 5

► Teste dein Glück!



WERDE AKTIV!

► Die Glücksschlüssel der Glücksforscherinnen und Glücksforscher aus der ganzen Welt öffnen Tür und Tor zum Glück: Nimm blaue Lose fürs globale Glück, grüne fürs gemeinschaftliche und gelbe fürs persönliche Glück!



WERDE AKTIV!

Mach ein Foto von dir und werde Teil der Glückswelt!



Unser Ziel ist eine gerechte Welt, in der alle Menschen selbstbestimmt in Würde und Sicherheit leben, die natürlichen Ressourcen nachhaltig nutzen und zur Umwelt Sorge tragen.



GLOBAL Happiness

Was brauchen wir zum Glücklichen?

