

22.12.2021 – 09:40 Uhr

Nachhaltig zu einem glücklicheren Leben



Sehr geehrte Medienschaffende

Viele Menschen denken, dass die notwendige ökologische Neuausrichtung unserer Gesellschaften mit Verzicht und einem geringeren Wohlbefinden zusammenhängt. Prof. Dr. Martin Kolmar vom Institut für Wirtschaftsethik der Universität St. Gallen (IWE-HSG) zeigt in seinem Buch «Grenzbeschreitungen» unter Rückgriff auf verschiedenste Forschungen jedoch auf, dass Nachhaltigkeit und Glück nicht im Widerspruch stehen.

Erkenntnisse aus der Evolutionspsychologie zeigen, dass viele unserer kognitiven und körperlichen Mechanismen entstanden sind, um das eigene Überleben zu sichern. Diese müssen jedoch nicht zusammenhängen mit dem, was wir als Lebensqualität beschreiben würden. Das dopamine Belohnungssystem beispielsweise lässt dazu tendieren, immer mehr zu wollen, materiellen Wachstum anzustreben und «Kicks» zu suchen – was nicht systematisch zu einem guten Leben führt, erklärt Martin Kolmar im [Videobeitrag](#).

Viel entscheidender sei die Haltung zum Leben und zu Dingen sowie Fragen zu Sinn und Zugehörigkeit. Gemäss Studien erleben viele Menschen Sinn in Entgrenzungserfahrungen, die etwa oftmals in der Natur oder während der Meditation erfahren werden. Wer Aufmerksamkeit gegenüber dem Alltag und seinen Verhaltensmustern kultiviert, aktiviere auch Gefühle der Verantwortung. Die Veränderung des eigenen Lebensmodells in Richtung Nachhaltigkeit werde so nicht mehr als Verlust angesehen, sondern bedeute ein Sich-Einlassen ohne Zwang. Aus Autonomie heraus.

Kontakt für Rückfragen:

Prof. Dr. Martin Kolmar, Institut für Wirtschaftsethik ([IWE-HSG](#))

martin.kolmar@unisg.ch

Mit besten Grüssen
Ihre HSG-Kommunikation

Universität St. Gallen (HSG)
Kommunikation
Dufourstrasse 48
CH-9000 St. Gallen
Tel.: +41 71 224 22 25
kommunikation@unisg.ch
www.unisg.ch

www.youtube.com/HSGUniStGallen
<https://twitter.com/HSGStGallen>
www.facebook.com/HSGUniStGallen/
www.instagram.com/unistgallen/

HSG Focus - Das Unimagazin für Tablets und Smartphones.

Gratis im App Store und auf Google Play. www.hsgfocus.ch

Newsletter abbestellen, E-Mail-Adresse ändern per E-Mail an kommunikation@unisg.ch

Datenschutzhinweis:

Ihre Mail-Adressen werden ausschliesslich zum Versand dieses Newsletters verwendet und keinen Drittpersonen zur Verfügung gestellt.

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003729/100883254> abgerufen werden.