

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
Leben in schwieriger Zeit .....	11
<b>I. Am Horizont ist Licht in Sicht!</b>	
<b>Die Menschen machen das Beste aus ihrem Leben</b> .....	<b>17</b>
1. Ohne Gesundheit geht gar nichts. Wohlstand fängt mit dem Wohlergehen an .....	17
2. Die Zuversicht wächst – trotz Krise. Vor allem Familien mit Kindern blicken optimistisch in die Zukunft. ....	21
<b>II. Darauf können wir bauen!</b>	
<b>Die stabile Wagenburg in unsicheren Zeiten</b> .....	<b>27</b>
1. Die Familie wird wichtigster Lebensinhalt. Das Zuhause sein im Vertrauten zählt .....	27
2. Eine neue Solidarität der Generationen entsteht. Die Unterstützung bei vielen Krisen .....	36
3. Freunde und Nachbarn sind wie eine zweite Familie. Verlässliche Wegbegleiter im Leben .....	44
4. Helferbörsen im Wohnquartier. Freiwillige Hilfeleistungen sind gefragt. ....	51
5. Aus Mitgliedern werden Mitmacher. Initiativen verdrängen Institutionen .....	54
6. Bürger wollen eine bessere Gesellschaft schaffen. Konturen einer neuen Mitmachgesellschaft .....	56
7. Arbeiten zwischen Homeoffice und Netzwerken. Berufs- und Privatleben nähern sich an .....	59
8. Hilf dir selbst, bevor der Staat dir hilft. Die Anspruchshaltung verändert sich .....	65
9. Volksabstimmungen im Trend. Mehr Macht bei politischen Entscheidungen .....	66
10. Der fürsorgende Sozialstaat hat sich bewährt. Der Staat strahlt soziale Wärme aus .....	70

<b>III. Die veränderte Wertehierarchie der Deutschen.</b>	
<b>Die Prioritäten des Lebens wandeln sich. . . . .</b>	<b>75</b>
1. Der unaufhaltsame Aufstieg der Ehrlichkeit. Die Antwort auf Defizite in Wirtschaft und Gesellschaft . . . . .	75
2. Die große Sehnsucht nach Stabilität. Mehr Sicherheit garantiert mehr Freiheit . . . . .	78
3. Vertrauen wird zur neuen Währung. Der soziale Kitt der Gesellschaft. . . . .	80
4. Selbstständigkeit ist das wichtigste Erziehungsziel. Lebensunternehmertum gilt als Leitbild . . . . .	82
5. Die Wiederentdeckung des Wir-Gefühls. Vom Auseinanderdriften zum Zusammenhalten . . . . .	85
6. Zeit ist so wertvoll wie Geld. Mehr Zeitwohlstand durch Entschleunigung . . . . .	88
7. Umweltverhalten muss zur Herzenssache werden. Auf Verbote kann dann weitgehend verzichtet werden . . . . .	91
8. Medien werden zu Erziehern. Mehr Einfluss als Schule und Elternhaus . . . . .	93
9. Mehr teilen als besitzen. Das Eigentumsdenken verändert sich . . . . .	95
10. Besser leben statt mehr haben. Ein grundlegender Einstellungswandel zeichnet sich ab . . . . .	100
<b>IV. Rettet das gute Leben!</b>	
<b>Wann, wenn nicht jetzt . . . . .</b>	<b>105</b>
1. Schluss mit schlechter Stimmung. Überwiegend negative Nachrichten erzeugen Zukunftsangst. . . . .	105
2. „Ich reise – also bin ich!“ Reisen bleibt die populärste Form von Glück . . . . .	113
3. Mit neuer Zuversicht in die Zukunft. Die Rettung für Rückschläge . . . . .	118
4. Besonnenheit statt Betriebsamkeit. Kühler Kopf in Krisenzeiten . . . . .	125

<b>V. „Wir sind semiglücklich!“</b>	
<b>Das neue Leben auf dem Weg     in die Post-Corona-Zeit</b> . . . . .	<b>131</b>
1. „Glückauf“: Es geht aufwärts. Leben in der semiglücklichen Gesellschaft . . . . .	131
2. Wunsch nach mehr Optimismus in unserer Gesellschaft! Sehnsucht nach optimistischerer Stimmung im Land . . . . .	134
3. Rezession sorgt jeden zweiten Deutschen nicht. Aber Bevölkerung bleibt wirtschaftlich gespalten . . . . .	135
4. „Ich vermisse nichts!“ Bescheidener werden als neue Glücksformel . . . . .	137
5. Sinn. Besinnung. Besonnenheit. Corona-Krise löst Nachdenklichkeit aus. . . . .	138
6. Die Politiker schaffen es! Hohe Zufriedenheit mit dem Krisenmanagement der Regierung . . . . .	139
7. Politik muss Jugend Mut zur Zukunft machen! Bevölkerung fordert weitsichtige Lösungsansätze . . . . .	141
<b>VI. Anhang</b> . . . . .	<b>143</b>
1. „Hilf dir selbst – bevor der Staat dir hilft!“ (M)ein Leben in Krisenzeiten . . . . .	143
2. Zukunftshaus Deutschland. Das neue Leben der Deutschen auf dem Weg in die Post-Corona-Zeit . . . . .	149
3. Quellen und Belege. . . . .	152
4. Stichwortverzeichnis . . . . .	156

# I. Am Horizont ist Licht in Sicht! Die Menschen machen das Beste aus ihrem Leben

## 1. Ohne Gesundheit geht gar nichts. Wohlstand fängt mit dem Wohlergehen an

Es gab einmal vor über 3.000 Jahren ein kleinasiatisches Reich namens Lydien. Und dieses Land wurde damals von einer großen *Hungersnot* heimgesucht. Eine Zeitlang ertrug das Volk die Härten, ohne zu klagen. Als sich aber keine Besserung der Lage abzeichnete, dachten die Lydier in ihrer Not über einen Aus-Weg nach. Sie entwickelten einen – würden wir heute sagen – geradezu *mentalen Plan*: Er bestand nämlich darin, wie Herodot in seinen „Persischen Kriegen“ (1. Buch/Kap. 54) berichtete, sich jeweils einen Tag so vollständig Spielen zu widmen, dass dabei kein Hunger aufkommen konnte, um dann am anderen Tage jeweils zu essen und sich der Spiele zu enthalten. Auf diese Weise verbrachten sie 18 Jahre (Csickszentmihalyi 1991, S. 11). Und in dieser Zeit erfanden sie den Würfel, den Ball und viele Spiele, die wir heute kennen ...

Dieser Bericht von Herodot mag historisch wahr oder erfunden sein, er weist zumindest auf eine interessante Parallele zur Corona-Krise 2020 hin: In Not- und Krisenzeiten können Menschen mental und sozial so  *kreativ und erfinderisch* sein, dass sie darüber ihre Ängste, Sorgen und Probleme vorübergehend vergessen und *aus der Not eine Tugend* machen. Dabei fühlen sie sich „ganz gut“, weil es anderen auch nicht besser geht. Sie definieren sich subjektiv als *wohl und gesund*, obwohl sie objektiv keinen Grund dazu haben. Jenseits der Schreckensnachrichten in aller Welt konzentrieren sie sich auf ihr *persönliches Wohlergehen*. Sie machen sich fast beschwerdefrei und coachen sich mental. Alles zielt auf Wohlbefinden. Das Ergebnis während der Corona-Krise: Die Menschen konnten sich auch über die *kleinen Dinge des Alltagslebens* freuen – trotz oder gerade wegen der Shutdown-Situationen: Brettspiele, Basteln und

Nähen, Gartenarbeit, Reparaturen und do it yourself, Joggen, Fitness und Fahrradfahren. Selbermachen und gemeinsam etwas tun stand hoch im Kurs. Der *Kampf gegen den Zeitbrei* war angesagt. Abwechslung tat gut, Aktivität auch.

Nach der weitgefassten Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen. Doch was ist letztlich gesund und was ist krank? Diese Fragen werden in Zukunft vor dem Hintergrund eines langen Lebens immer schwerer zu beantworten sein. Deshalb bekommt das *Gesundheitssystem eine fundamentale Bedeutung*. Diese ergibt sich zentral aus der Beantwortung der Frage, was wohl tut und wichtig für das persönliche Wohlergehen ist. Erst danach stellt sich die Frage nach der Finanzierbarkeit. Neben der Gestaltung gesunder Lebens- und Arbeitsbedingungen kommen der Prävention und Gesundheitsförderung eine vorrangige Bedeutung zu. Sogenannte primärpräventive Maßnahmen, die gesundheitsförderlich sind und Erkrankungswahrscheinlichkeiten senken helfen, rücken stärker in den Blickpunkt.

*Die Krise und ihre Folgen auf den Punkt gebracht: Ohne Gesundheit ist fast alles nichts wert.* Jeder und jede muss mehr für das eigene Wohlbefinden tun, also körperlich und seelisch, geistig und sozial fit bleiben, um im Leben nicht allein zu sein oder sich im Alter als fünfte Generation wie das fünfte Rad am Wagen zu fühlen. Positive Gesundheitstrends werden immer wichtiger. Wir können mit einem langen – und über lange Jahre in Gesundheit verbrachten – Leben rechnen, wenn wir selbst etwas dafür tun. Ein seit den 70er Jahren zu beobachtender Zukunftstrend setzt sich weiter fort: *Die Gesundheit verbessert sich*. Der Anteil der Bevölkerung, der seinen Gesundheitszustand als „sehr gut“ bezeichnet, nimmt überraschend stetig zu.

Das hat Folgen für Wirtschaft und Gesellschaft. Die Gesundheit wird zum Megamarkt der Zukunft. Es boomen Bio- und Gentechnologien, Pharmaforschung und Forschungsindustrien gegen Krebs, Alzheimer und Epidemien sowie gesundheitsnahe Branchen, die Care, Vitalität und Revitalisierung anbieten. Der Megamarkt Gesundheit einschließlich Pflege, Reha und Gesundheitssport wird in den nächsten Jahren

zum Wachstumsmotor Nr. 1: größer als die Automobilindustrie und vor allem personalintensiver. Rund sieben Millionen Beschäftigte zählt die Gesundheitsbranche. Die Pandemie beschleunigte diesen Expansionsprozess.

**„Ohne Gesundheit ist fast alles nichts wert.  
Deshalb achte ich im Berufs- und Privatleben darauf,  
gesund und fit zu sein.“**

(O.I.Z 2020: 90%)

Noch im November 2017 hielten knapp drei Viertel der deutschen Bevölkerung (73%) die Gesundheit für einen besonders hohen Wert. Doch auf dem Höhepunkt der Corona-Krise im Frühjahr 2020 schnellte der Wert plötzlich nach oben. Mit 94 Prozent Zustimmung wurde jetzt die *Gesundheit als das höchste Gut im Leben* eingeschätzt. Eine Werteexplosion! Weder Wachstum und Wohlstand noch Geld und Güter oder Medien und Konsum erreichen diesen Spitzenwert. Das Votum der Bevölkerung ist klar und eindeutig: *Ohne Gesundheit geht gar nichts*.

*Glück im Leben fängt mit der Gesundheit an*. Das gesundheitliche Befinden der Menschen ist entscheidend für ihre Lebenszufriedenheit und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Der Gesundheitszustand der Bevölkerung lässt auch Rückschlüsse auf die Wirtschaftskraft des Landes zu. 90 Prozent der deutschen Bevölkerung achten seit der Krise im Berufs- und Privatleben darauf, „*gesund und fit zu bleiben*“. Das eint die Deutschen – quer durch alle Sozial- und Altersgruppen, die Singles (91%) wie die Familien (91%) und die Ruheständler (90%).

Corona hat die Einstellung der Menschen grundlegend und nachhaltig verändert. Die Gesundheitsorientierung des Lebens löst die bisher dominante Konsumhaltung ab. *Gesünder leben können* – das wird das wichtigste Lebensziel und „die“ Herausforderung für die Gesellschaft und die Zukunftsmedizin. Hilft hier die *Digitalisierung der Gesundheit* weiter? Stellt sich die Frage ‚Was ist ein gesunder Mensch‘ neu? Wird die digitale Medizin das *Gesundheitsverständnis* neu erfinden und bewerten? Silicon Valley hat längst die Medizin entdeckt. Amazon-Grün-

der Jeff Bezos verbreitet die Vision: Stell dir eine Zukunft vor, in der du alterst – aber ohne die Krankheiten deiner Eltern. Eine Zukunft, in der Krankheit und Altern vermeintlich nicht schmerzen (vgl. Schulz 2018).

*Gesundheit wird zum neuen Statussymbol* und verdrängt die dominante Konsumhaltung im Leben. Infolgedessen wird der Systemcharakter des Gesundheitswesens immer bedeutsamer. Das Gesundheitsministerium wird so wichtig wie das Wirtschaftsministerium, *die Charité so wichtig wie VW*. Die Entdeckung des Megamarkts Gesundheit hat gerade erst begonnen. Pfleger und Ärzte werden als *Helden des Alltags* gefeiert. Sie können in Zukunft die neuen Heiligen in Deutschland sein, weil die Gesundheit beinahe Religionscharakter bekommt? Und immer öfter wird die Frage gestellt: *Was sind wirklich wertvolle Berufe?*

Nach wie vor sind Lebensgewohnheiten – und nicht Medizin und Medikamente – die wichtigsten Bestimmungsfaktoren für Gesundheit. Die Gesundheit lässt sich etwa zur Hälfte durch Veränderungen von Lebensstil und Lebensgewohnheiten beeinflussen. Hinzu kommen Umwelteinflüsse, humanbiologische Faktoren, Gesundheitssystem und die medizinische Versorgung (vgl. Hauser 1983). Das Wohlfühlen in der eigenen Haut wird zur lebenslangen Aufgabe. Andernfalls bewahrt sich ein Wort des französischen Philosophen Voltaire: „In der ersten Hälfte unseres Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben; in der zweiten Hälfte opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“ *Die Gesundheitsversorgung wird so wichtig wie die finanzielle Sicherheit*. „Gut leben“ heißt aber auch, sich eine gute medizinische Versorgung leisten können. Die Corona-Krise hat nach Meinung der Bevölkerung (89%) gezeigt, wie „wichtig und *systemrelevant* eine gute medizinische Versorgung und eine forschungsstarke *Pharmaindustrie* im eigenen Land sind“. Subjektiv gesehen wird die Charité so wichtig wie VW.

Der schier unaufhaltsame Aufstieg der Gesundheitsorientierung des Lebens verändert unsere Lebensprioritäten. Die Frage ist berechtigt: Steht uns fast eine „religiöse Karriere der Gesundheit“ (Lütz 2012) bevor? Werden wir bald gesundheitsfromm die Halbgötter in Weiß, die Heil und Heilung versprechen, geradezu anbeten? *Wird Gesundheit zum Synonym für Glückseligkeit und gutes Leben?* Die Achtung, ja die Hoch-

achtung vor der eigenen Gesundheit wird immer bedeutsamer. Gesundheit bedeutet dabei aber mehr als körperliche Fitness: Es geht im wahrsten Sinn des Wortes um das *Wohlfühlen in der eigenen Haut*.

## 2. Die Zuversicht wächst – trotz Krise. Vor allem Familien mit Kindern blicken optimistisch in die Zukunft

*Es war einmal ein deutsches Sommermärchen* – zur Zeit der Fußball-WM im Jahr 2006. Die positive Stimmung während der Spiele hatte unser Land verzaubert. Die Nationalmannschaft wurde als „Weltmeister der Herzen“ auf der Berliner Fan-Meile von einer halben Million Fans gefeiert. Und auch international fanden Deutschland und seine Menschen hohe Anerkennung für die Leichtigkeit, Fröhlichkeit und Freundlichkeit, die das Land weltweit für über dreißig Milliarden TV-Zuschauer ausstrahlte. „*War“ das einmal?* Hat sich Deutschland seither grundlegend verändert? Weicht mittlerweile die Leichtigkeit der Spiele einer bleiernen Pandemie-Angst mit resignativen Zügen? Wartet ein Leben in Moll auf uns? Oder sind die Deutschen *für Zukunftsängste empfänglicher als andere?* Derzeit spricht alles dafür, dass die Deutschen eher die Lebenskunst beherrschen, auch und gerade inmitten schwieriger Zeiten die eigene Lebenszufriedenheit zu bewahren und gleichzeitig die Hoffnung auf bessere Zeiten nicht zu verlieren. *Gut leben im Krisenmodus:* Das beschreibt eher eine *neue Form deutscher Gelassenheit* (und nicht eine neue deutsche Ängstlichkeit). Die Deutschen wollen einfach *ihr Leben leben*.

Muss man deshalb als Optimist oder als Däne geboren sein? Nach dem „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen sind *die Dänen* unter 160 untersuchten Staaten *die glücklichsten Menschen der Welt*. Als wichtigsten Grund führt das von den UN beauftragte Earth Institute der New Yorker Columbus Universität neben der hohen Lebenserwartung die geistige Gesundheit bzw. mentale Fitness auf der Basis einer *positiv-optimistischen Selbstwahrnehmung* an. Die Dänen gelten als besonders bescheiden, weil sie sich auch über die kleinen Dinge des Lebens freuen können. Fragt man einen Dänen: „Bist du ein Optimist?“ Dann antwor-



tet er: „*Ich hoffe es.*“ Mit der Hoffnung wächst die Lebensbejahung als Voraussetzung für ein glückliches Leben.

Für das positive Denken haben die Dänen kein Monopol. Zuversichtlich in die eigene Zukunft schauen gehört seit jeher zum Menschen wie der aufrechte Gang. Ohne positives Denken, ohne Hoffnungen und Träume kann der Mensch – das einzige Wesen, das die Unausweichlichkeit seines Verfalls und Todes kennt – nicht leben, ohne von dem Gedanken daran erdrückt zu werden. Mit der Entwicklungsgeschichte der Menschheit ist von Anfang an das Wunschdenken, der *Glaube an ein besseres Leben*, auch und gerade in krisenhaften Zeiten verbunden. Wenn das Leben in Gefahr ist oder die Lebensqualität spürbar schlechter wird, setzt der menschliche *Wille zum Leben* ein: Der Kampf ums Überleben, der Abschluss einer Lebensversicherung, die Teilnahme am Glücksspiel, die Begeisterung für eine neue Idee oder Religion, die Hoffnung auf persönliches Wohlergehen, Gesundheit, die Zuversicht, das gute Gefühl und der positive Glaube daran, dass es besser wird.

Die Repräsentativerhebungen von O.I.Z. „vor“, „während“ und „nach“ der Corona-Krise weisen nach: Wir leben nicht in einem Land, in dem „*Angst und Pessimismus*“ (Wolfrum 2020, S. 233) vorherrschen und die Zukunft ziemlich düster und finster erscheint. Und auch die Aussagen einer Reihe von Angstpsychologen „In Krisenzeiten neigen wir dazu, pessimistisch zu denken“ (Endres u. a. 2020, S. 44) treffen in der Corona-Krise nicht zu. Ganz im Gegenteil: In der persönlichen Einschätzung der Bevölkerung ist 2020 repräsentativ nachweisbar: *In Zeiten von Corona neigten und neigen die Deutschen dazu, optimistisch zu sein.* Diese Zuversicht schützte, motivierte und machte Mut, obwohl Psychologie, Biologie und Pathologie der Angst negatives Denken apokalyptischen Ausmaßes geradezu nahelegten und prognostizierten. Für die Deutschen ist die Zuversicht nicht am Ende und geht das Vertrauen in die Zukunft nicht verloren. Eher gilt: Am Horizont ist Licht in Sicht!

Die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung verhält sich weitgehend krisenresistent und gibt ihre Hoffnung auf eine bessere Zukunft nicht auf. „Trotz weltweiter Umwelt-, Wirtschafts- und Gesellschaftskrisen blicke ich optimistisch in die Zukunft“ sagt die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung: Tendenz während der Krise sogar steigend