

Nachhaltiges Wohlbefinden in Gemeinschaften durch Zusammenarbeit stärken

Von Ela Kurtçu · Veröffentlicht in Perspektiven von RIIKBERLIN · August 2026

In einer Welt, die mit komplexen sozialen, ökologischen und technologischen Herausforderungen konfrontiert ist, gewinnt die Förderung von Wohlbefinden mehr denn je an Bedeutung. Aufgrund unseres Hintergrunds im Bereich Nachhaltigkeit haben wir uns in den vergangenen drei Jahren im Rahmen des SWEPPP-Projekts intensiv mit dem Thema Wohlbefinden beschäftigt und dadurch viel gelernt. Es war eine Reise des Entdeckens, Lernens und gemeinsamen Weiterentwickelns. Umso mehr freuen wir uns heute, die ersten Früchte dieser Reise in Form neuer Kooperationen und Initiativen zu sehen – darunter auch unsere wachsende Zusammenarbeit mit RIIK.

–

Sustainable Well-being – Education for Personal, Professional and Planetary Well-being (SWEPPP) ist ein dreijähriges Projekt im Hochschulbereich, das durch das Erasmus+-Programm der Europäischen Union kofinanziert wird. Koordiniert wird das Projekt von der Technischen Universität Danzig (Polen) und gemeinsam mit der Technischen Universität Kaunas (Litauen), der Turku University of Applied Sciences (Finnland) sowie unseren Organisationen Education Mobility Grid (EMG) und der Steinbeis School of Sustainable Innovation and Transformation (SIT) aus Berlin umgesetzt.

Ziel des Projekts ist es, einen ganzheitlichen Ansatz für Wohlbefinden zu entwickeln, der persönliches, berufliches und planetares Wohlbefinden miteinander verbindet und sich an den Prinzipien und Werten der Nachhaltigkeit orientiert. Einer der Leitgedanken des Projekts – und unserer Arbeit zum nachhaltigen Wohlbefinden insgesamt – lautet: Verantwortung beginnt bei uns selbst. Denn es ist schwer zu erwarten, dass Menschen sich um ihre Gemeinschaft, die Gesellschaft oder die Umwelt kümmern, wenn sie nicht zunächst auf ihr eigenes körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden achten.

Im Verlauf des Projekts haben wir die Zusammenhänge zwischen persönlichem, sozialem, digitalem und ökologischem Wohlbefinden untersucht. Durch Forschung, Bildungsangebote, Trainings und den intensiven Austausch mit verschiedenen Interessengruppen hat das Konsortium wertvolle Lernmaterialien entwickelt – darunter einen Online-Kurs sowie den Everyday Guide for Sustainable Well-being.* Diese Materialien laden dazu ein, die eigenen Alltagsgewohnheiten zu reflektieren und bewusste Entscheidungen zu treffen, die das körperliche, mentale und emotionale Wohlbefinden fördern. Dazu gehören beispielsweise ein gesünderer Umgang mit digitalen Medien, die Stärkung der eigenen Resilienz durch Achtsamkeit und Selbstreflexion, der Aufbau tragfähiger sozialer Beziehungen sowie ein Lebensstil, der sowohl der eigenen Gesundheit als auch der Umwelt zugutekommt. Vor allem aber hat das Projekt dazu beigetragen, das Bewusstsein für nachhaltige Lebensweisen zu stärken und gleichzeitig die Resilienz von Einzelpersonen und Gemeinschaften zu fördern.

Infobox

* Open-access Materialien finden Sie auf der Projektwebsite::
www.wellbeing4sustainability.eu

SWEPPP - Sustainable Well-being – Education for Personal, Professional and Planetary Well-being
Projekt-Nr: 2023-1-PL01-KA220-HED-000156944

Doch nachhaltiges Wohlbefinden umfasst weit mehr als individuelle Entscheidungen und Gewohnheiten. Es geht ebenso um Beziehungen, Zugehörigkeit und gesellschaftliche Teilhabe.

–

Einsamkeit und soziale Isolation werden heute zunehmend als zentrale gesellschaftliche Herausforderungen erkannt, die erhebliche Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, dass tragfähige soziale Beziehungen zu den wichtigsten Faktoren für Glück und Wohlbefinden zählen. Beziehungen zu Familie, Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen sowie Nachbarinnen und Nachbarn bilden das Fundament eines gesunden und erfüllten Lebens. Darüber hinaus brauchen Menschen das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein – einer Gemeinschaft, einer Kultur, einer gemeinsamen Identität oder eines gemeinsamen Ziels.

Starke Gemeinschaften schaffen resiliente Menschen – und resiliente Menschen tragen wiederum zu starken Gemeinschaften bei. Dieser positive Kreislauf des Wohlbefindens gehört zu den wichtigsten Erkenntnissen, die wir aus unserer bisherigen Arbeit gewonnen haben.

–

Genau dieser Bereich ist auch einer der Schwerpunkte, den wir gemeinsam mit RIIK in den kommenden Jahren weiter erforschen möchten. Wie können wir das Konzept des nachhaltigen Wohlbefindens, das wir bislang vor allem im Bildungskontext entwickelt haben, stärker in lokale Gemeinschaften und in die Erwachsenenbildung bringen? Wie lassen sich wissenschaftliche Erkenntnisse, praktische Erfahrungen und alltagstaugliche Ansätze zum Wohlbefinden in die Orte übertragen, an denen Menschen sich bereits begegnen und austauschen?

Wir sind überzeugt, dass Gemeinschaftseinrichtungen hierbei eine wichtige Rolle spielen können. Bibliotheken, Kulturzentren, Nachbarschaftsinitiativen, Begegnungsorte und Organisationen der Zivilgesellschaft können zu Räumen werden, in denen Gespräche über Wohlbefinden selbstverständlich Teil des Alltags sind. Gemeinsam können sie ein Ökosystem schaffen, das gesündere Lebensweisen, stärkere soziale Beziehungen sowie nachhaltigere und resilientere Gemeinschaften fördert.

Dieses gemeinsame Engagement spiegelt sich auch in unseren Bemühungen wider, neue Initiativen zu entwickeln und Drittmittel für Projekte anzuwerben, die genau diese Fragestellungen aufgreifen. Gleichzeitig bündeln wir unsere Kräfte, um Bildungs- und Trainingsangebote zum nachhaltigen Wohlbefinden einem breiteren und vielfältigeren Publikum zugänglich zu machen.

–

Unsere Zusammenarbeit mit RIIK zeigt eindrucksvoll, welchen Mehrwert unterschiedliche Perspektiven, Fachkompetenzen und Netzwerke innerhalb der Gemeinschaft entfalten können, wenn sie zusammenwirken, um gemeinsame Herausforderungen anzugehen. Solche Kooperationen ermöglichen es, mehr Menschen zu erreichen, innovative Lösungsansätze zu entwickeln und tragfähigere Unterstützungsstrukturen für Einzelpersonen und Gemeinschaften aufzubauen.

Während unsere Gesellschaften einen tiefgreifenden Wandel durchlaufen, werden Partnerschaften zwischen Bildungseinrichtungen, Organisationen der Zivilgesellschaft, kulturellen Akteuren und lokalen Gemeinschaften eine immer wichtigere Rolle bei der Gestaltung einer nachhaltigen Zukunft spielen. Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam weiterzugehen und neue Möglichkeiten für Lernen, Teilhabe, Mitgestaltung und gemeinschaftliches Wohlbefinden zu schaffen – denn

Wohlbefinden entfaltet, wenn es gepflegt und miteinander geteilt wird, eine Wirkung, die weit über den Einzelnen hinausreicht.