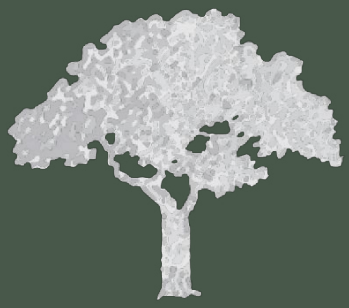


James E. Hughes Jr.
FOUNDATION
Publishing

DIE WELTWEITE KRISE IM BEREICH DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT, IHRE URSACHEN UND WIE DAS FAMILY OFFICE EIN TIEFGREIFENDERES ENGAGEMENT ÜBER GENERATIONEN HINWEG HINWIRKEN KANN

AUTOR
Timothy J. Belber

ZUSAMMENFASSUNG

Eine groß angelegte internationale Studie, der von Sapien Labs veröffentlichte „Global Mind Health Report 2025“, hat bestätigt, was viele Familien stillschweigend in ihren eigenen vier Wänden beobachten: Die geistige Leistungsfähigkeit und die alltägliche Belastbarkeit junger Erwachsener haben in den letzten zwei Jahrzehnten dramatisch abgenommen, wobei dieser Rückgang in den reichsten Ländern der Welt am stärksten ausgeprägt ist. Fast die Hälfte der Erwachsenen im Alter von 18 bis 34 Jahren leidet mittlerweile unter psychischen Problemen von klinischer Bedeutung. Erwachsene ab 55 Jahren sind dagegen weitgehend davon verschont geblieben.

Dieses Memo fasst die Forschungsergebnisse zusammen, erläutert die vier von der Studie identifizierten Ursachen und zeigt anschließend auf, wie unser Family Office eine proaktive und durchdachte Rolle bei der Förderung des Wohlbefindens von Familienmitgliedern über Generationen hinweg übernehmen kann. Besonderes Augenmerk legen wir auf einen Aspekt, auf den die Forschung zwar hinweist, den sie jedoch nicht vollständig untersucht: die Bedeutung der Aktivierung der rechten Gehirnhälfte – jener Aufmerksamkeitsform, die mit Kreativität, Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Präsenz verbunden ist – sowie die Rolle, die Aktivitäten wie Fotografie, Handwerk, Musik und kontemplative Übungen bei deren Wiederherstellung spielen können.

Wir sind der Ansicht, dass dies für die Interessen der Familie nicht nebensächlich ist. Es steht im Mittelpunkt dessen, was es bedeutet, über Generationen hinweg blühende, fähige und zielstrebige Menschen heranzubilden.

WICHTIGSTE ERGEBNISSE DER FORSCHUNG

Junge Erwachsene im Alter von 18 bis 34 Jahren erreichen im Durchschnitt einen „Mind Health Quotient“-Wert von nur 36 von 200 möglichen Punkten, verglichen mit 101 bei Erwachsenen ab 55 Jahren. Als vier Hauptursachen wurden identifiziert: schwächer werdende familiäre Bindungen, nachlassende Spiritualität, der frühe Besitz eines Smartphones und der Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel.
Länder mit den schlechtesten Ergebnissen sind – entgegen der Intuition – die wohlhabendsten, darunter Großbritannien, Japan, Neuseeland und die Vereinigten Staaten.

Psychische Gesundheit & Familienwohlbefinden – The Alchemia Group LLC

TEIL I
DIE KRISE VERSTEHEN

WAS WIRD GEMESSEN

Der Mind Health Quotient (MHQ) ist kein Maß für Glück oder Lebenszufriedenheit. Es handelt sich um einen zusammengesetzten Wert, der sich aus 47 verschiedenen Aspekten der psychischen Funktionsfähigkeit ergibt: emotionale Regulierung, soziale Kompetenz, kognitive Leistungsfähigkeit, Resilienz, Antrieb und die Verbindung zwischen Geist und Körper. Ein Wert von 100 steht für eine normal funktionierende erwachsene Bevölkerung. Ein Wert von 36 – auf dem junge Erwachsene weltweit derzeit liegen – steht für das, was die Forscher als „Enduring"-Bereich bezeichnen: Menschen, die es zwar schaffen, ihr Leben zu meistern, aber nur etwa 70 % der Zeit voll produktiv und psychisch im Gleichgewicht sind. Diejenigen in den Kategorien „Distressed" oder „Struggling", die derzeit 41 % aller 18- bis 34-Jährigen ausmachen, erfüllen in 89 % der Fälle die Kriterien für eine oder mehrere diagnostizierbare psychische Erkrankungen.

Dies ist nicht darauf zurückzuführen, dass junge Menschen eher bereit sind, über ihre Gefühle zu sprechen, oder dass die Bewertungsinstrumente sensibler geworden sind. Die Forscher haben diese Effekte bereits berücksichtigt. Es hat sich tatsächlich eine messbare Veränderung in der Funktionsfähigkeit jüngerer Generationen vollzogen.

DAS PARADOX DES FORTSCHRITTS

Je wohlhabender ein Land ist, desto schlechter ist die psychische Gesundheit seiner jungen Erwachsenen. Erhöhte Ausgaben für Therapien und psychiatrische Leistungen haben keine Verbesserung bewirkt. Das Problem liegt vor der Behandlung.

Die Untersuchung zeigt ein auffälliges geografisches Muster: Die Länder mit den schlechtesten Ergebnissen hinsichtlich der psychischen Gesundheit junger Erwachsener sind die am weitesten entwickelten und wohlhabendsten. Ghana, Nigeria, Kenia und Tansania stehen an der Spitze der Rangliste. Das Vereinigte Königreich, Japan, Taiwan und Hongkong befinden sich am unteren Ende. Die meisten englischsprachigen westlichen Nationen, darunter die Vereinigten Staaten, Kanada, Australien, Neuseeland und Irland, gruppieren sich im untersten Viertel.

Das entspricht nicht den Vorhersagen der Wirtschaftstheorie. Es deutet auf etwas Spezifisches im modernen, wohlhabenden Leben hin, das die psychische Funktionsfähigkeit jüngerer Generationen aktiv beeinträchtigt – und zwar gerade dann, wenn die materiellen Lebensbedingungen noch nie so komfortabel waren, und vielleicht sogar teilweise gerade deswegen.

Psychische Gesundheit & Familienwohlbefinden – The Alchemia Group LLC

DIE VIER GRUNDURSACHEN

Die Studie identifiziert vier Faktoren, die zusammen den Großteil der Unterschiede in der psychischen Gesundheit junger Erwachsener erklären. Diese sind nicht spekulativ; sie wurden anhand umfangreicher Datensätze in mehreren Ländern und über mehrere Jahre hinweg überprüft.

1. Schwächung der familiären Bindungen

Weltweit geben nur 61 % der 18- bis 34-Jährigen an, einigen oder vielen Familienmitgliedern nahe zu stehen, verglichen mit 75 % der über 55-Jährigen. Junge Erwachsene mit schlechten familiären Beziehungen weisen mit fast viermal höherer Wahrscheinlichkeit Werte im klinisch bedrückten Bereich auf. Die Studie stellt fest, dass es sich hierbei nicht einfach um ein
Phänomen einer bestimmten Lebensphase ist, in der sich junge Menschen naturgemäß von ihren Familien entfernen und später wieder zurückkehren. Es spiegelt einen echten generationsbedingten Rückgang in der Qualität und Tiefe familiärer Bindungen wider. Jede jüngere Generation berichtet zudem von einem höheren Ausmaß an elterlicher Vernachlässigung und emotionaler Unzugänglichkeit.

2. Nachlassende Spiritualität

Spiritualität, hier definiert als das empfundene Gefühl der Verbundenheit mit etwas Größerem als dem eigenen Selbst, das nicht unbedingt an formelle religiöse Praktiken gebunden ist, ist ein starker Prädiktor für psychische Gesundheit. In Ländern, in denen junge Erwachsene hohe Werte bei der Spiritualität aufweisen, liegen die MHQ-Werte um etwa 30 Punkte höher als in Ländern mit niedrigen Werten. Westeuropa und der englischsprachige Kernraum befinden sich im globalen Spiritualitätsranking für junge Erwachsene ganz am unteren Ende. Die Studie stellt fest, dass aktive religiöse Teilnahme einer der wirksamsten Wege ist, dieses Gefühl der Verbundenheit zu pflegen, dass Spiritualität jedoch ein umfassenderes Phänomen ist und auch außerhalb der formalen Religion entwickelt werden kann.

3. Früher Besitz eines Smartphones

Die Generation Z ist die erste Generation, die mit Smartphones aufgewachsen ist. Das weltweite Durchschnittsalter beim ersten Smartphone-Besitz bei den 18- bis 24-Jährigen liegt bei 14 Jahren, doch die Unterschiede sind auffällig: In Finnland liegt der Durchschnitt bei
9,9 Jahre, in Tansania und Uganda bei 18 Jahren. Die negativen Auswirkungen eines frühen Smartphone-Besitzes sind gut dokumentiert: Schlafstörungen, die Konfrontation mit schädlichen Inhalten und Cybermobbing, eine beeinträchtigte Entwicklung der sozialen Kognition sowie eine Reihe von Folgen im Erwachsenenalter, darunter Selbstmordgedanken, Dissoziation und Aggression. Besonders gravierend sind die Auswirkungen bei Kindern, die bereits vor dem 13. Lebensjahr ein Smartphone erhielten. Bei der Generation nach der Gen Z liegt das Durchschnittsalter beim ersten Besitz mittlerweile sogar noch zwei Jahre tiefer.

4. Konsum hochverarbeiteter Lebensmittel

54 % der 18- bis 34-Jährigen konsumieren an den meisten Tagen der Woche hochverarbeitete Lebensmittel, verglichen mit 26 % der über 55-Jährigen. In den Vereinigten Staaten liegt der Anteil bei jungen Erwachsenen sogar bei 79 %. Ultra-verarbeitete Lebensmittel stehen im Zusammenhang mit vermehrten Depressionen sowie mit Beeinträchtigungen der emotionalen und kognitiven Regulierung – zwei der Kernkompetenzen, die der MHQ misst. Nach Berücksichtigung anderer Variablen schätzen die Forscher, dass der Verzehr ultra-verarbeiteter Lebensmittel 15–30 % der gesamten psychischen Belastung bei jungen Menschen ausmacht.

Psychische Gesundheit & Familienwohlbefinden – The Alchemia Group LLC

TEIL II
DIE RECHTE HÄLFTE DES GEHIRNS & WAS GEHT VERLOREN UND WARUM IST DAS WICHTIG?

ZWEI ARTEN DER AUFMERKSAMKEIT

Um besser zu verstehen, was mit jungen Menschen auf einer tieferen Ebene geschieht, ist es hilfreich, auf die Arbeit des Psychiaters und Wissenschaftlers Iain McGilchrist zurückzugreifen, der in seinem Buch „The Master and His Emissary" (2009) argumentiert, dass die beiden Gehirnhälften ihre Aufgaben nicht nach den bekannten Schemata „logisch vs. kreativ" aufteilen. Vielmehr repräsentieren sie zwei grundlegend unterschiedliche Arten, der Welt Aufmerksamkeit zu schenken.

Die rechte Gehirnhälfte nimmt die Welt mit einer weitreichenden, offenen und kontextsensiblen Aufmerksamkeit wahr. Sie nimmt eher das Ganze als Einzelteile wahr, achtet auf Beziehungen und Atmosphäre, liest Gesichter, Tonfälle und Schweigen, ist auf das Neue und das Lebendige eingestimmt und ist der Sitz unseres Gefühls, dass Dinge wichtig sind – dass das Leben Sinn, Tiefe und Bedeutung hat. Sie ist die Hemisphäre echter Verbundenheit, kontemplativer Erfahrung und des Sinns für das Heilige. McGilchrist nennt sie den Meister.

Die linke Gehirnhälfte geht eng gefasst, analytisch und zweckorientiert vor. Sie nimmt das, was die rechte Gehirnhälfte umfassend wahrgenommen hat, und zerlegt es in verwertbare Teile. Sie ist die Gehirnhälfte der fokussierten Problemlösung, der wörtlichen Sprache, der Quantifizierung, der Effizienz und der Manipulation bekannter Dinge. Sie ist unverzichtbar, aber nur als Diener. McGilchrist nennt sie den „Gesandten".

Sein zivilisatorisches Argument lautet, dass die moderne westliche Kultur es zunehmend zugelassen hat, dass die linke Gehirnhälfte die Rolle der rechten an sich reißt: dass wir eine Welt geschaffen haben, die um die Werte der linken Gehirnhälfte herum organisiert ist – darunter Geschwindigkeit, Produktivität, Messbarkeit, Nützlichkeit und explizite Kommunikation –, auf Kosten der Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte für Tiefe, Beziehung, Bedeutung und Präsenz. Das Ergebnis ist eine Welt, die zunehmend effizienter und zunehmend weniger bewohnbar wird.

Der algorithmische Feed, das Produktivitäts-Dashboard, die Engagement-Metrik – das sind keine neutralen Werkzeuge. Sie sind der reinste Ausdruck der der von der linken Gehirnhälfte geprägten Weltgestaltung, die je erdacht wurde. Sie belohnen das, was die linke Gehirnhälfte schätzt, und lassen das, was die rechte Gehirnhälfte braucht, verhungern.

WIE SICH DIE VIER FAKTOREN AUF DIESES RAHMENKONZEPT BEZIEHEN

Jede der vier von der Sapien Labs-Studie identifizierten Ursachen spiegelt auf unterschiedliche Weise die fortschreitende Unterversorgung der rechten Gehirnhälfte wider.

Familiäre Bindungen

Familienbindungen erfordern Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte, um entstehen und bestehen zu können: offene, aufnahmefähige Aufmerksamkeit für eine andere Person; Sensibilität für die implizite Bedeutung von Tonfall, Stimmung und dem, was ungesagt bleibt; die Bereitschaft, mit Mehrdeutigkeit und Komplexität zu leben, anstatt sie sofort aufzulösen. Eine Kultur, die sich an den Werten der linken Gehirnhälfte – Effizienz und Eindeutigkeit – orientiert, untergräbt diese Fähigkeiten still und leise.

Spiritualität

Spiritualität ist genau das, was die rechte Gehirnhälfte hervorbringt, wenn sie sich offen der Welt zuwendet: das Gefühl der Verbundenheit mit etwas Größerem, der Tiefe jenseits des unmittelbar Nützlichen, der Bedeutung, die sich nicht auf eine Funktion reduzieren lässt. Eine Kultur, die alles misst und optimiert, lässt keinen Raum für die Art des Wissens der rechten Gehirnhälfte.

Smartphones

Die frühe Nutzung von Smartphones in der Kindheit und Jugend – den Jahren, in denen beide Gehirnhälften am formbarsten sind und die richtige Erfahrungsnahrung am dringendsten benötigen – liefert fast ausschließlich Stimulation für die linke Gehirnhälfte: schnell, kategorisch, reaktiv, explizit, quantifiziert. Die rechte Gehirnhälfte, die zur Entwicklung langsame, verkörperte und kontextreiche Erfahrungen benötigt, wird in dem Zeitfenster, in dem ihre Entwicklung am wichtigsten ist, systematisch unterversorgt.

Hochverarbeitete Lebensmittel

Hochverarbeitete Lebensmittel sind die Antwort der linken Gehirnhälfte auf Ernährung. Sie extrahieren die messbaren Bestandteile von Lebensmitteln, kombinieren sie effizient neu und liefern sie in einer für den Verzehr optimierten Form. Sie trennen den Essenden von jeder Dimension der Beziehung, die traditionelle Lebensmittel aufrechterhalten – etwa zur Natur, zu den Jahreszeiten, zur Kultur und zu den Menschen, die sie angebaut und zubereitet haben. Das Gehirn, das ein Organ der Beziehungen ist, registriert diese Trennung.

Psychische Gesundheit & Familienwohlbefinden – The Alchemia Group LLC

DER FÜNFTE FAKTOR: DER VERFALL DER KREATIVEN PRAXIS

Es gibt eine fünfte Dimension, die in der Forschung von Sapien Labs nicht direkt thematisiert wird, die aber durch McGilchrists Rahmenkonzept deutlich beleuchtet wird: die Verdrängung aktiver, verkörperter kreativer Praxis durch passiven digitalen Konsum.

Während des größten Teils der Menschheitsgeschichte war das Schaffen von Bildern, Musik, Essen, Gegenständen und Geschichten ein zentraler Bestandteil des Alltags- und Gemeinschaftslebens. Diese Aktivitäten nährten die rechte Gehirnhälfte genau in einer Weise, wie es Bildschirme nicht tun: Sie waren langsam, körperlich verhaftet, kontextsensibel, offen für das Unerwartete und mit Absicht und Bedeutung erfüllt. Sie trainierten die Fähigkeit zur anhaltenden Aufmerksamkeit, zur Toleranz gegenüber der produktiven Frustration beim Streben nach einem schwierigen Ziel sowie zur Entwicklung von Geschmack und Urteilsvermögen, die sich nicht auf eine Regel reduzieren lassen.

Die Fotografie ist ein besonders anschauliches Beispiel. Eine echte fotografische Praxis – nicht die reflexartige Dokumentation mit einem Smartphone, sondern das disziplinierte, bewusste Üben des Sehens – bindet beide Gehirnhälften in jene gesunde Beziehung ein, die McGilchrist beschreibt. Der Akt des Sehens ist eine Aufgabe der rechten Gehirnhälfte: weitreichend, offen, peripher, empfänglich für die gesamte Szene, bevor irgendein Element benannt oder kategorisiert wurde. Das Handwerk der Bildkomposition, Belichtung und des Druckens ist eine Aufgabe der linken Gehirnhälfte: präzise, sequenziell, technisch. Doch die linke Gehirnhälfte steht hier wirklich im Dienst und stellt die Werkzeuge und das Vokabular bereit, die es ermöglichen, die Vision der rechten Gehirnhälfte zu verwirklichen. Der Gesandte im Dienste
dem Meister.

Das Gleiche gilt für das Musizieren, Zeichnen, Schreiben von Hand, Kochen mit frischen Zutaten, Gärtnern, Holzarbeiten und jede andere handwerklich-kreative Tätigkeit, die eine nachhaltige Auseinandersetzung mit der physischen Welt und die Entwicklung eines verkörperten Urteilsvermögens erfordert. Das sind keine Hobbys. Sie gehören zu den wichtigsten Formen, durch die die rechte Gehirnhälfte seit jeher gefördert und trainiert wurde. Ihre Verdrängung ist nicht kulturneutral.

Psychische Gesundheit & Familienwohlbefinden – The Alchemia Group LLC

TEIL III
WIE DAS FAMILY OFFICE HELFEN KANN

DIE ROLLE UND DIE CHANCE

Family Offices haben ihre Arbeit im Bereich des Humankapitals traditionell auf Bildung, Karriereentwicklung, Unternehmensführung und philanthropische Ziele konzentriert. Die in diesem Memo zusammengefassten Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass es eine tiefgreifendere und dringlichere Dimension des Humankapitals gibt, die direkte Aufmerksamkeit verdient: die geistige Leistungsfähigkeit und die Aufmerksamkeit der Familienmitglieder, insbesondere derjenigen im Alter von 18 bis 34 Jahren.

Wir schlagen nicht vor, dass das Family Office zu einem Anbieter psychischer Gesundheitsdienste wird. Wir schlagen etwas Spezifischeres vor, das besser mit unserer Rolle im Einklang steht: dass wir die uns zur Verfügung stehenden Ressourcen, Beziehungen und die Fähigkeit, Menschen zusammenzubringen, nutzen, um Bedingungen zu schaffen, unter denen Familienmitglieder – insbesondere jüngere Familienmitglieder – echten Zugang zu den Erfahrungen, Praktiken und Umgebungen haben, die die Entwicklung der rechten Gehirnhälfte und die allgemeine geistige Gesundheit fördern.

Das bedeutet, jeden der fünf Faktoren – die vier, die in der Forschung identifiziert wurden, und den fünften, der in McGilchrists Rahmenwerk implizit enthalten ist – auf eine Weise anzugehen, die dem Kontext, den Werten und den Ressourcen unserer Familie angemessen ist.

EMPFOHLENE HANDLUNGSFELDER

1. Stärkung der familiären Bindungen

Das Family Office kann bewusst dazu beitragen, die Voraussetzungen für echte familiäre Verbundenheit zu schaffen – und zwar nicht nur im Sinne von Familienführung oder Familientreffen, sondern durch ungezwungene, gemächliche gemeinsame Zeit, in der sich echte Nähe entwickelt.

- Gestalten Sie Familientreffen so, dass gemeinsame Erlebnisse und unstrukturierte Zeit Vorrang vor einem festgelegten Programm. Gemeinsam zubereitete und eingenommene Mahlzeiten, Spaziergänge, kreative Projekte und generationsübergreifendes Geschichtenerzählen fördern allesamt den Beziehungsmodus der rechten Gehirnhälfte.
- Beauftragen Sie ein Oral-History- oder Bildarchivprojekt, in dem ältere Familienmitglieder ihre Lebensgeschichten mit jüngeren teilen und so sowohl ein bleibendes Vermächtnis als auch einen Rahmen für echte generationenübergreifende Beziehungen schaffen.
- Erwägen Sie ein Familien-Sabbatical oder ein Retreat-Programm, das eine längere Auszeit vom beruflichen Druck ermöglicht und eher auf gemeinsame kreative, körperliche und besinnliche Erlebnisse als auf Produktivität ausgerichtet ist.
- Wenn Familienmitglieder geografisch weit verstreut sind, investieren Sie in die Gestaltung von Zusammenkünften, die lang genug und entspannt genug sind, damit sich echte Verbindungen entwickeln können, und widerstehen Sie dabei der Tendenz, die Familienzeit in effiziente, strukturierte Formate zu pressen.

2. Förderung spiritueller Entwicklung und Sinnstiftung

Das Family Office kann die Rahmenbedingungen schaffen, unter denen Familienmitglieder über Generationen hinweg ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit etwas entwickeln, das über ihre unmittelbaren Eigeninteressen hinausgeht – sei es in Form aktiver religiöser Praxis, kontemplativer Disziplin, der Auseinandersetzung mit der Natur oder des intensiven Engagements für eine sinnvolle philanthropische Mission.

- Erleichtern Sie interessierten Familienmitgliedern den Zugang zu kontemplativen Praktiken wie Meditationsretreats, Schweigeretreats, Achtsamkeitsprogrammen oder dem Engagement in religiösen Gemeinschaften, ohne dabei eine bestimmte Tradition vorzuschreiben.
- Stellen Sie sicher, dass die philanthropischen Aktivitäten der Familie für jüngere Familienmitglieder eine echte Teilhabe darstellen und nicht nur nomineller Natur sind. Das praktische Engagement für wichtige Anliegen – einschließlich Besuchen vor Ort, Beziehungen zu Begünstigten und der Einbindung in Entscheidungsprozesse – unterstützt jene Art der Sinnstiftung, für die die rechte Gehirnhälfte prädestiniert ist.
- Schaffen Sie Raum für Gespräche über Sinn und Bedeutung innerhalb des Familienrats, nicht nur als Teil der Unternehmensführung, sondern als fortlaufende Praxis der Reflexion und Artikulation.
- Fördern Sie den Zugang zu längeren Aufenthalten in der Natur, nicht nur zu Erholungszwecken. Der Zusammenhang zwischen anhaltendem Aufenthalt in natürlichen Umgebungen und der Aktivierung der rechten Gehirnhälfte ist gut belegt. Dazu können Familienbesitztümer gehören, die dies ermöglichen, oder unterstützte Erlebnisse in der Wildnis oder im Naturraum.

3. Festlegung gesunder Normen im Umgang mit Technologie

Die Forschung zeigt eindeutig, dass das Alter und die Art und Weise der Einführung von Smartphones zu den wichtigsten Determinanten für die psychische Gesundheit junger Erwachsener gehören. Das Family Office kann einen familienweiten Dialog und die Festlegung gemeinsamer Normen im Umgang mit Technologie fördern, insbesondere für jüngere Familienmitglieder und die Kinder der nächsten Generation.

- Fördern Sie einen familiären Austausch (idealerweise unter Einbeziehung von Experten) über das Alter bei der Einführung des Smartphones, den Zugang zu sozialen Medien und Regeln zur Bildschirmzeit für die Kinder in der Familie. Ein gemeinsamer Rahmen, selbst wenn er nur locker definiert ist, ist effektiver, als wenn einzelne Familienmitglieder diese Fragen alleine bewältigen müssen.
- Sorgen Sie dafür, dass bei Familientreffen wirklich nur wenig auf Geräte zurückgegriffen wird. Das Vorbild älterer Familienmitglieder spielt hier eine enorm wichtige Rolle.
- Erwägen Sie, die Finanzierung oder den Zugang zu fachlicher Unterstützung für Familienmitglieder zu ermöglichen, die bereits Schwierigkeiten mit Bildschirmabhängigkeit oder den Folgeerscheinungen einer frühen Smartphone-Nutzung haben.
- Wenn die Familie durch philanthropische Beziehungen Einfluss auf Schulen oder Bildungseinrichtungen hat, setzen Sie sich für smartphonefreie Schulumgebungen ein und unterstützen Sie diese.

4. Ernährung und körperliches Wohlbefinden

Der wissenschaftlich belegte Zusammenhang zwischen hochverarbeiteten Lebensmitteln und psychischer Gesundheit ist fundiert und umsetzbar. Dies ist ein Bereich, in dem das Family Office mit relativ geringem Aufwand praktische Veränderungen unterstützen kann.

- Stellen Sie sicher, dass die bei allen Familienfeiern und Veranstaltungen des Family Office angebotenen Speisen aus frischen, vollwertigen Zutaten zubereitet werden. Dies ist sowohl praktisch wirkungsvoll als auch symbolisch bedeutsam, da es signalisiert, dass die Familie den Zusammenhang zwischen Ernährung und Wohlbefinden ernst nimmt.
- Unterstützen Sie Familienmitglieder, die ihre Kochkünste als bewusste kreative und wohlbefindensfördernde Praxis weiterentwickeln möchten – sei es durch Kurse, den Zugang zu einem Privatkoch für Unterricht oder strukturierte Kocherlebnisse bei Familienfeiern.
- Erwägen Sie ein Familien-Wellness-Programm, das neben der Unterstützung der körperlichen und geistigen Gesundheit auch eine individuelle Ernährungsberatung umfasst.
- Für Familienmitglieder, die sich in Bildungsumgebungen fern von zu Hause befinden, sollten Sie Ernährungsunterstützungspakete oder den Zugang zu Ernährungsberatung in Betracht ziehen, die ihnen helfen, sich in einem Ernährungsumfeld zurechtzufinden, in dem stark verarbeitete Lebensmittel die Regel sind.

5. Förderung kreativer Praktiken als Disziplin der rechten Gehirnhälfte

Dies ist der Bereich, in dem das Family Office vielleicht über die ausgeprägteste und am wenigsten genutzte Handlungsfähigkeit verfügt. Die Wiederbelebung echter kreativer Praktiken, die langsam, gekonnt, körperlich erfahren und bewusst sind, ist einer der direktesten Wege zur Aktivierung der rechten Gehirnhälfte. Das Family Office kann dies innerhalb der Familie zugänglich, glaubwürdig und kulturell wertgeschätzt machen.

Fotografie

Die Fotografie ist ein hervorragender Einstiegspunkt, da sie kulturell vertraut ist, keine besonderen Vorkenntnisse erfordert und in jeder für den Einzelnen passenden Tiefe ausgeübt werden kann. Das Family Office könnte Folgendes in Betracht ziehen:

- Ein Familienfotografieprogramm in Auftrag zu geben, das von einem ernsthaften Fotografen geleitet wird – keinen Smartphone-Fotografie-Workshop, sondern einen Kurs im echten Sehen. Dazu gehört das Erlernen des Umgangs mit einer richtigen Kamera, das Komponieren von Bildern, das Verstehen von Licht und das Warten auf den richtigen Moment, anstatt einfach alles zu dokumentieren.
- Einrichtung einer Familien-Dunkelkammer oder einer Anlage für analoge Fotografie auf einem Familienanwesen – die Dunkelkammer als Raum für langsames, körperliches, chemiebasiertes Bildschaffen ist eine der umfassendsten Umgebungen, die die rechte Gehirnhälfte ansprechen.
- Die Organisation einer jährlichen Familienfotoausstellung oder die Erstellung eines Fotobuchs mit Abzügen, die von Familienmitgliedern verschiedener Generationen angefertigt und kuratiert wurden und gemeinsam betrachtet und besprochen werden. Der physische Abzug ist etwas Geschaffenes, etwas, das man in den Händen hält, etwas, das man verschenkt, und stellt in einer Weise ein Objekt der rechten Gehirnhälfte dar, wie es eine digitale Datei nicht tut.
- Unterstützung von Familienmitgliedern, die eine ernsthafte fotografische Praxis entwickeln möchten, durch Zugang zu Mentoring, Ausrüstung und Zeit, und Behandlung dieser Praxis mit derselben Ernsthaftigkeit wie einer Investition in die berufliche oder akademische Weiterentwicklung.

Psychische Gesundheit & Familienwohlbefinden – The Alchemia Group LLC

Andere kreative Disziplinen

Die Prinzipien, die die Fotografie zu einer Aktivität der rechten Gehirnhälfte machen, gelten gleichermaßen für eine Reihe anderer kreativer Disziplinen. Das Family Office könnte Folgendes in Betracht ziehen:

- Musik: Das Erlernen oder die Wiederaufnahme des Spielens eines Musikinstruments für interessierte Familienmitglieder durch den Zugang zu qualifizierten Lehrern zu unterstützen. Das Zusammenspiel in einem Ensemble fügt die zwischenmenschliche Dimension hinzu, die Musik zu einer besonders wirkungsvollen Aktivität der rechten Gehirnhälfte macht.
- Zeichnen und bildende Kunst wie Aktzeichnen, Malen nach der Natur oder Druckgrafik sind allesamt Praktiken, die eine anhaltende Aufmerksamkeit für das tatsächliche Erscheinungsbild der Dinge erfordern und nicht für unsere mentalen Kategorien, die wir ihnen zuweisen.
- Handwerk und Gestalten: Keramik, Holzbearbeitung, Buchbinderei, Textilkunst, Stricken und jede andere handwerkliche Tätigkeit, die eine anhaltende Auseinandersetzung mit physischen Materialien und die Entwicklung eines verkörperten Urteilsvermögens beinhaltet.
- Schreibpraktiken wie das Führen eines Tagebuchs in Handschrift, das Verfassen von Briefen oder das Führen eines persönlichen Notizbuchs verlangsamen das Denken und bringen Hand und Geist auf eine Weise in Beziehung, wie es das Tippen nicht tut.
- Auch Kochen kann eine Praxis sein. Nicht die effiziente Zubereitung von Mahlzeiten, sondern das Erlernen traditioneller Techniken, der Umgang mit saisonalen und regional bezogenen Zutaten sowie der gemeinsame Akt der Zubereitung von Speisen für andere.

Psychische Gesundheit & Familienwohlbefinden – The Alchemia Group LLC

ZUSAMMENFASSUNG

HANDLUNGSFELDER FÜR FAMILY OFFICES

BEREICH	EMPFOHLENE MASSNAHMEN FÜR FAMILY OFFICES
Familiäre Bindungen	• Gestalten Sie Zusammenkünfte neu, wobei gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund stehen und nicht die Unternehmensführung • Beauftragen Sie Projekte zur mündlichen Überlieferung und zur Erstellung visueller Archive • Finanzieren Sie Sabbatical- und Retreat-Programme für die Familie • Stellen Sie sicher, dass die Zusammenkünfte lang genug sind, um echte Verbindungen zu schaffen
Spiritualität & Sinn	• Erleichterung des Zugangs zu kontemplativen Praktiken verschiedener Traditionen • Gestalten Sie philanthropisches Engagement praxisnah und partizipativ • Schaffen Sie Raum für Gespräche über Lebensziele im Familienrat • Den Zugang zu Naturräumen erweitern
Technologische Normen	• Fördern Sie den familiären Austausch über Verhaltensregeln im Smartphone-Zeitalter • Eine Kultur mit geringem Gerätegebrauch bei allen Familienzusammenkünften etablieren • Finanzierung fachlicher Unterstützung bei Problemen mit Bildschirmabhängigkeit
Ernährung & körperliche Gesundheit	• Sich durch philanthropisches Engagement für smartphonefreie Schulen einsetzen • Sicherstellen, dass bei Familienveranstaltungen kein Essen aus vorwiegend verarbeiteten Lebensmitteln serviert wird • Fördern Sie Kochkenntnisse als kreative und wohlfühlfördernde Tätigkeit • Führen Sie ein Familien-Wellness-Programm mit Ernährungsberatung ein • Bieten Sie Familienmitgliedern in der Ausbildung Ernährungsunterstützung an
Kreative Praxis	• Beauftragen Sie ein ernsthaftes Fotografieprogramm mit einem Fachmann • Einrichtung einer Dunkelkammer oder eines Raums für analoge Fotografie • Eine jährliche Familienfotoausstellung oder ein gedrucktes Buch herausbringen • Förderung von Musik, Zeichnen, Handwerk, Schreiben und Kochen als Disziplinen • Finanzierung von Mentoring und Unterricht für eine nachhaltige kreative Entwicklung

Psychische Gesundheit & Familienwohlbefinden – The Alchemia Group LLC

ABSCHLIESSENDE ANMERKUNG

Die Daten von „Global Mind Health“ geben Anlass zur Besinnung, sind jedoch nicht fatalistisch. Die vier darin identifizierten Faktoren sowie der fünfte, den McGilchrists Rahmenkonzept beleuchtet, sind grundsätzlich alle angegangen werden können. Sie sind keine unveränderlichen Merkmale des modernen Lebens, sondern Folgen spezifischer Entscheidungen: Entscheidungen darüber, wie Zeit verbracht wird, wozu Kinder Zugang erhalten, was innerhalb einer Familie vorgelebt und geschätzt wird und welche Strukturen geschaffen werden, um das zu schützen, was am wichtigsten ist.

Familien, die über die Ressourcen und institutionellen Kapazitäten eines gut geführten Family Office verfügen, befinden sich in einer einzigartigen Position. Sie können diese Entscheidungen bewusst und in großem Maßstab treffen und so Umgebungen und Möglichkeiten schaffen, die den meisten Familien verwehrt bleiben. Dies ist keine nebensächliche Verantwortung. Die Qualität der Aufmerksamkeit, der Beziehungen, der Sinnhaftigkeit und des kreativen Engagements, die die nächste Generation entwickelt oder nicht entwickelt, wird nicht nur ihr individuelles Wohlbefinden prägen, sondern auch den Charakter und die Leistungsfähigkeit der Familie selbst über die kommenden Jahrzehnte hinweg.

> ***Die wichtigste Investition, die eine Familie tätigen kann, ist nicht finanzieller Natur. Es geht darum, Menschen zu fördern, die voll und ganz im Hier und Jetzt leben, aufrichtig miteinander verbunden sind und in der Lage sind, Sinn in der Welt zu finden, in der sie leben. Die Forschung zeigt uns, was dies gefährdet. Es liegt in unserer Hand, darauf zu reagieren.***

QUELLEN & WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Sapien Labs – Global Mind Health in 2025 (Februar 2026). www.sapienlabs.org

Iain McGilchrist – The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World (Yale University Press, 2009, 2. Auflage 2019)

Mihaly Csikszentmihalyi – Flow: The Psychology of Optimal Experience (Harper & Row, 1990)

Dieses Memo stützt sich auf eine ausführliche Analyse, die von The Alchemia Group LLC im Mai 2026 erstellt wurde.
Teile dieses Artikels wurden mit Hilfe der KI „Claude" (Sonett 4–6) verfasst und vom Autor überprüft.

ÜBER DEN AUTOR

TIMOTHY J. BELBER, JD. AEP®
Geschäftsführer, The Alchemia Group LLC.

Tim konzentriert sich in seiner Tätigkeit darauf, selbstgemachte Familien dabei zu unterstützen, die Kraft ihres Finanzvermögens mit ihren langfristigen Zielen in Einklang zu bringen, um als Einzelpersonen und Familien über Generationen hinweg zu gedeihen.

Nach seinem Abschluss an der Marine Military Academy in Harlingen, Texas, erwarb Tim einen Abschluss in Betriebswirtschaft an der Wharton School der University of Pennsylvania und absolvierte ein Abendstudium der Rechtswissenschaften an der Seton Hall University. Sein Engagement für das Jurastudium beruhte auf der Überzeugung, dass es ihn zu einem besseren Berater für etablierte Familien machen würde. Er verfügt zudem über die Zertifizierung als „Accredited Estate Planner" (AEP®).

Tim ist Mitglied der Society of Financial Service Professionals (seit 1983), des Legacy Wealth Coach Network (seit 2000) und der Copper Beach Tree Society (seit 2004), Gründungsmitglied der „Collaboration for Family Flourishing" (seit 2006) sowie Dekan des Purposeful Planning Institute (seit 2013). Er hält regelmäßig Vorträge zum Thema der Einbeziehung von Ethik und Werten in langfristige Finanz- und Nachlassplanungen. Tim ist Autor des Buches „The Middle Way: Using Balance to Create Successful Generational Family Wealth Transition Plans". Er hat mehrere Artikel zu diesem Thema veröffentlicht und wurde in Zeitschriften wie dem „Wall Street Journal" zitiert. Tim ist außerordentlicher Professor für Nachlassplanung im Aufbaustudium am American College.

Tim ist seit 46 Jahren mit Donna verheiratet, und gemeinsam sind sie Freunde und Beschützer zahlreicher Hunde. Tim ist ein begeisterter Fliegenfischer, Fotograf, Radfahrer, Leser und Reisender. Er spricht passables Italienisch.