

Back to Balance – Ein Universum im Entstehen

Johannes-Samuel Gartzke · Version 16.1.0 — April 2026

Eine Saat liegt im Kern verschlossen. Sie ist noch nicht gekeimt. Aber sie ist lebendig. Was folgt, sind keine Versprechen. Es sind Möglichkeiten – Ziele, die wachsen könnten, wenn Menschen ihnen Raum geben.

1. Die Inspiration

Ich bin auf einem Hof aufgewachsen. Nicht als Idee, nicht als Experiment – als gelebtes Leben. Die happyfarm im Schwarzwald, in Oberkirch am Fuße des Schwarzwaldes gelegen, existiert seit 2003. Was dort entstand, lässt sich in keiner Kategorie richtig einordnen: Selbstversorgung mit Gemüse, Obst, Eiern und Milch. Käseproduktion aus einer Ziegenherde von zwanzig Tieren. Siebzig Hühner, vier Gänse, vier Wildpferde – alle dürfen friedlich leben bis sie eines natürlichen Todes sterben. Handwerk in den verschiedensten Formen. Körperarbeit, Coaching, Seminare, Umweltbildung. Eine Gemeinschaft von Menschen und Tieren, die miteinander leben, statt nebeneinander zu existieren.

Der Name hat eine Geschichte. Aus einer Ausbildung in systemischer Körperarbeit entstand ein erstes Angebot – und mit ihm ein Name: Back to Balance. Zurück ins Gleichgewicht. Diese Körperarbeit nimmt den Menschen als Ganzes wahr. Der Körper ist ein System – alles steht in Beziehung, alles beeinflusst sich gegenseitig. Irgendwann wurde klar, dass dieser Name mehr beschreibt als eine Methode. Er beschreibt eine Haltung. Eine Vision. Ein Universum.

Die happyfarm ist nicht das Back to Balance Universum. Sie ist seine Inspiration. Sie stellt keine Ressourcen bereit und ist nicht Teil der Struktur. Sie zeigt nur – still und täglich – dass ein anderes Leben möglich ist.

2. Der erste Stein – auch wenn fast nichts da ist

Das System muss nicht perfekt ausgebaut sein um zu helfen. Es muss nur beginnen.

Fünf Menschen. Alle auf Bürgergeld, je 563 Euro im Monat. Kein Startkapital. Kein gemieteter Raum. Keine fertige App. Keine eingetragene Genossenschaft. Was hat das Back to Balance Universum diesen fünf Menschen heute zu bieten?

Der erste Schritt: eine Gewerbeanmeldung. 30 Euro. Ein Vormittag. Ab diesem Moment öffnen sich die Türen der regionalen Bio-Großhändler – Ökoring, Terra Naturkost, Weiling. Fünf Menschen die bisher getrennt einkaufen, kaufen jetzt gemeinsam.

EBENE	WAS DAS BEDEUTET	ERSPARNIS
Bio-Großhandel	Direktbezug von Ökoring, Terra etc.	20–40 % auf fast alles
MHD-Ware	Grundnahrungsmittel kurz vor Ablauf	bis 70 % unter Einzelhandel
Gemeinsames Kochen	Weniger Verderb, weniger Spontankauf	10–15 % zusätzlich

Eine Person spart monatlich bis zu 116 € allein durch den Einkauf. Das entspricht mehr als 20 % des Bürgergelds – ohne Mehrarbeit, ohne Verzicht, ohne Qualitätsverlust.

3. Was fehlt – und was möglich wäre

Wir leben in einer Zeit enormer Möglichkeiten und gleichzeitig tiefer Erschöpfung. Menschen arbeiten hart – und fragen sich abends, wofür. Nachhaltigkeit ist zum Marketingwort geworden. Gemeinschaft bedeutet oft: dieselbe App benutzen. Gesundheit ist etwas, das man kauft, wenn man es sich leisten kann.

Das sind keine Naturgesetze. Das sind Strukturen. Und Strukturen lassen sich verändern – nicht durch Protest, nicht durch Forderungen, sondern durch den Aufbau von etwas Besserem.

4. Der Kern des Modells

Im konventionellen Markt ist Lohn eine Kostenposition die im Produktpreis weitergewälzt wird. Jede Lohnerhöhung verteuert das Produkt.

Faire Löhne und günstige Preise widersprechen sich strukturell – das ist kein Versagen des Marktes, das ist seine Logik.

Im Back to Balance System gilt das intern nicht. Der interne Produktpreis deckt nur externe Materialkosten – er enthält keine Arbeit. **Hohe Löhne und günstige interne Preise gleichzeitig** – das ist die natürliche Konsequenz der Poollogik.

Der Kaufkraftgewinn durch EK-Preise ist keine Theorie. Er entsteht, weil Lohn und Produktpreis entkoppelt sind: Arbeit wird durch den Pool vergütet, Güter kosten nur ihren tatsächlichen Materialeinkaufspreis. Wer im System lebt, kauft nie zum Marktpreis – und das macht bei steigendem Stundensatz den Unterschied aus, der konventionell strukturell unmöglich ist.

Der EK-Preis-Vorteil gilt für **alle** internen Leistungen und Produkte – Lebensmittel, Handwerk, Körperarbeit, Unterricht, Reparaturen, Wohnen, Technik. Je mehr Berufe und Angebote im System vertreten sind, desto mehr Lebensbereiche werden zu Einkaufspreisen abgedeckt.

Die reale Kaufkraft steigt überproportional mit jedem neuen Angebot – denn jede weitere intern verfügbare Leistung reduziert die Abhängigkeit vom externen Markt und verstärkt den Effekt aller anderen internen Angebote.

Die rechtliche Form

SÄULE	BACK TO BALANCE EG	BACK TO BALANCE E.V.
Rechtsform	Eingetragene Genossenschaft	Gemeinnütziger Verein
Trägt	Wirtschaftliche Tätigkeiten, Pool, Vergütung	Bildung, soziale Projekte, ideelle Arbeit
Finanzierung	Pooleinnahmen der Mitglieder	Spenden, Fördermittel, Beiträge

Gleicher Stundensatz

Eine Stunde ist eine Stunde. Wer kocht, wer baut, wer heilt, wer lehrt, wer pflegt, wer programmiert – alle erhalten denselben Stundensatz.

Der angestrebte Ziel-Stundensatz beträgt **20 Euro netto** – ein Wert, der ein gutes Leben ohne Luxus ermöglicht und auch bei externer Marktmiete die Lebenshaltung deckt.

Die Dreiteilung des Pools

ANTEIL	VERWENDUNG	LOGIK
Vergütung ⅓	Coin-Rücklage – deckt alle Coin-Verbindlichkeiten	Kein Beruf ist mehr wert als ein anderer
Reinvestition ⅓	Fixkosten, Infrastruktur, Wachstum	Erst Investition, dann Kapital
Sozial- und Öko-Anteil ⅓	Solidarfonds, Gemeinschaftsprojekte, Ökologie	Ein System das nur sich nährt, hat keine Zukunft

Der BtB-Coin

Ein BtB-Coin entspricht immer genau einer geleisteten Stunde. Jeder Coin-Eintrag trägt den Euro-Abrechnungswert der Periode, in der er verdient wurde, als historisch unveränderlichen Wert. **1 Coin = 1 Stunde – immer.**

Im Japanischen gibt es ein Wort das vor jeder Mahlzeit gesprochen wird: Itadakimasu – wörtlich: Ich empfangе demütig. Das Wirtschaften mit dem Coin als Zeitverrechnung ist gelebtes Itadakimasu.

5. Modellrechnungen

PHASE	ZEITHORIZONT	WAS REALISTISCH IST
Keimphase	Monat 1–3	0 €/h · Bürgergeld · Fundament legen
Erste Einnahmen	Monat 3–9	~8 €/h · Zusammenlegung
Wendepunkt	Monat 6–12	1.170 € Außenumsatz reicht
System lebt	Jahr 1–2	8–10 €/h · volle Dreiteilung beginnt
Zielwert 20 €/h	Jahr 4–6	wenn ¾ extern + guter Berufs-Mix

Wenn das System voll ausgebaut ist, decken 47 Stunden im Monat bei 20 €/h die gesamte Lebenshaltung. In der Aufbauphase, solange Miete und Nebenkosten noch extern anfallen, braucht es mehr Stunden – wie in jedem anderen Arbeitsverhältnis auch. Bei 20 €/h netto und Vollzeit (173 h) sind das 3.460 € im Monat – genug für Marktmiete, Lebenshaltung und Rücklagen. Die EK-Preise auf alle intern verfügbaren Bereiche schaffen zusätzlichen Spielraum. Sobald eigene Immobilien verfügbar sind, sinkt der externe Kostendruck und die benötigte Stundenzahl nähert sich dem Zielwert von 47 Stunden.

6. Rhythmusanerkennung

Das Universum erkennt an, dass nicht alle Mitglieder jeden Tag dieselbe Kapazität haben. Für Menschen mit Menstruationszyklus, in der Schwangerschaft und in der Elternzeit entwickelt das System einen strukturellen Ausgleich – keinen Sonderstatus, keine Charity, sondern

7. Kapazitätsgerechtigkeit

Bei chronischer Erkrankung stehen bis zu fünf Kapazitätstage pro Monat zur Verfügung – ohne Nachweispflicht. Gewählte Familie gilt gleichwertig wie biologische Familie. Wer wenig Kapital mitbringt, kann seine Einlage in Arbeitsstunden leisten – Vollmitgliedschaft ab der ersten geleisteten Stunde.

8. Unterstützer, Anwärter, Mitglied

STUFE	WAS DIESE PERSON EINBRINGT	WAS DAS SYSTEM ZURÜCKGIBT
Unterstützer	Freizeit, Fähigkeiten, mind. 50 € Spende/Jahr	10 % Rabatt auf externe Leistungen
Anwärter	Mehr Zeit, Mitarbeit in Projekten	EK-Preise auf ausgewählte Leistungen
Vollmitglied	Alltag, Arbeitszeit, Stundenerfassung	Vollständige Vergütung, Solidarfonds, Stimmrecht

9. Wohnraumvergabe

Sobald die Genossenschaft eigene Immobilien besitzt oder langfristig anmietet, werden Zimmer und Wohnungen nach einem transparenten Dringlichkeitssystem an Mitglieder vergeben:

STUFE	PERSONENGRUPPE	BEGRÜNDUNG
1 – Akute Not	Wohnungslose Mitglieder, Kündigung erhalten, häusliche Gewalt	Existenzsicherung geht vor
2 – Familien	Mitglieder mit Kindern oder werdende Eltern	Stabilität für die nächste Generation
3 – Besondere Bedürfnisse	Chronische Erkrankung, Behinderung, pflegende Angehörige	Kapazitätsgerechtigkeit auch beim Wohnen
4 – Zugehörigkeit	Vollmitglieder nach Dauer der Mitgliedschaft	Wer das System mitaufgebaut hat, hat Vorrang
5 – Allgemeine Warteliste	Alle weiteren Vollmitglieder	Reihenfolge der Anmeldung

Grundsätze:

- Die Miete deckt ausschließlich die laufenden Kosten der Immobilie (Instandhaltung, Nebenkosten, ggf. Kreditraten) – keine Gewinnmarge.
- Innerhalb derselben Stufe entscheidet die Dauer der Mitgliedschaft.
- Die Vergabe wird von der jeweiligen Zelle beschlossen, nicht von einer Zentrale.

- Wer internen Wohnraum erhält, gibt externen frei – das senkt den Gesamtbedarf an Marktmiete im System.
- Das genaue Verfahren wird durch die Generalversammlung festgelegt und kann an lokale Gegebenheiten angepasst werden.

10. Kompetenz statt Zertifikat – das interne Bildungssystem

Im konventionellen System entscheiden Noten, Numerus Clausus und staatliche Zulassungen, wer einen Beruf ausüben darf. Das Ergebnis: Tausende kompetente Menschen werden ausgeschlossen, Kinder stehen ab dem Grundschulalter unter Leistungsdruck, und ein Studienplatz wird zum Engpass statt zum Recht.

Im Back to Balance Universum gilt intern: Wer es kann, darf es tun.

Innerhalb der Genossenschaft erbringen Mitglieder Leistungen füreinander – als genossenschaftliche Selbsthilfe. Es gelten keine externen Zulassungsbeschränkungen für interne Tätigkeiten. Niemand führt geschützte Titel (Arzt, Rechtsanwalt), aber jeder kann als Begleiter, Berater, Praktiker oder Lehrende tätig sein – wenn die Kompetenz da ist.

Wie Kompetenz nachgewiesen wird

STATT	IM BTB-SYSTEM
Numerus Clausus	Offener Zugang – Lernen ist kein Privileg
Staatsexamen	Interner Kompetenznachweis durch Praxis und Mentoring
Approbation	Erfahrene Mitglieder begleiten und bestätigen Fähigkeit
Kassenzulassung	Leistung wird intern über Coins verrechnet, keine Kasse nötig
Studiengebühren	Lernen ist Arbeit – vergütet wie jede andere Stunde

Was das für Kinder bedeutet

Kinder können wieder Kinder sein. Kein Leistungsdruck ab Klasse 3 für den Gymnasialübergang. Kein NC-Optimierung ab Klasse 10. Lernen aus Neugier, nicht aus Angst vor dem Notendurchschnitt. Wer mit 30 Medizin lernen will, kann das – ohne gegen 18-Jährige mit 1,0 zu konkurrieren.

Warum mehr Praktiker besser sein können als weniger Spezialisten

Ein System, das nur die vermeintlich Besten durchlässt, schließt 90 % der Kompetenz aus. Zehn Fachärzte geben einer Patientin zehn verschiedene Diagnosen. Zwanzig Praktiker, die sich austauschen, erkennen Muster. Mehr Augen sehen mehr. Das Back to Balance Universum setzt auf kollektive Kompetenz statt individuelle Spitzenleistung.

Die Grenze

Extern gelten weiterhin alle gesetzlichen Anforderungen. Wer außerhalb des Systems praktiziert, braucht die entsprechende Zulassung. Intern gilt: **Kompetenz vor Zertifikat, Begleitung vor Prüfung, Zugang vor Auslese.**

11. Die Genossenschaft als Megafirma

Was nach außen wie eine kleine Gemeinschaft aussieht, ist nach innen eine juristische Person mit der vollen Marktmacht eines großen Unternehmens. Eine Betriebshaftpflichtversicherung für alle. Ein Bio-Zertifikat für die Genossenschaft als Ganzes. Demokratische Struktur als Schutz vor externer Übernahme.

Die Genossenschaft ist die älteste und bewährteste Form kollektiver Selbsthilfe in Deutschland – von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erklärt.

12. Sinnmaximierung

Dieser Begriff stammt von Samuel Waldeck, Gründer von Shiftphone aus Falkenberg in Nordhessen.

„Das komplette Gegenteil ist für uns: Sinnmaximierung. Und wenn man das in einem Wort zusammenfassen müsste, dann wäre es dieses: Wertschätzung. Auf allen Ebenen, so gut wir es können.“ – Samuel Waldeck, TEDx-Vortrag „Shift Happens“

13. International – ein Horizont

Das Back to Balance Universum will nichts verdrängen. Internationale Zellen in der Frühphase führen ihren eigenen lokalen Pool in der Heimatwährung – vollwertig im Netzwerk. Der vollständige Beitritt erfolgt wenn die deutsche Kernzelle selbsttragend ist.

14. Was unverhandelbar ist

WERT	WAS DAS KONKRET BEDEUTET
Nachhaltigkeit	In allem, was wir tun: im Konsum, im Bauen, im Wirtschaften, im Umgang miteinander. Konsequenz – nicht als Label.
Gleichwürdigkeit	Unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Vermögen, Überzeugung, körperlicher oder psychischer Verfassung.
Dezentralität	Keine Zentrale, die über andere bestimmt. Selbstorganisation als Grundprinzip.

Heilung	Des Menschen, der Gemeinschaft, der Erde. Als Haltung, die man täglich wählt.
Geist	Achtsamkeit, Bewusstsein, die Bereitschaft zu wachsen. Innen wie außen.
Nicht-Besitz	Anteile können nicht gehandelt werden und werden bei Austritt nicht zurückgezahlt.
Gewaltfreiheit	Gegen kein Lebewesen. Nicht das Tier, nicht den Boden, nicht den Menschen.

Nachhaltigkeit im Detail

Nachhaltigkeit ist kein Marketingwort. Im Back to Balance Universum ist sie eine Entscheidungsregel: **Wenn eine Handlung die Erde, die Gemeinschaft oder zukünftige Generationen schädigt, findet sie nicht statt – auch wenn sie billiger, bequemer oder profitabler wäre.**

Das bedeutet konkret, dass Handel mit Konzernen, deren Geschäftsmodell auf systematischer Ausbeutung von Mensch, Natur oder Marktmacht beruht, **kategorisch ausgeschlossen** ist. Keine Ausnahme, kein Kompromiss, kein „aber es ist halt günstiger“.

Beispiele aus verschiedenen Lebensbereichen:

BEREICH	WAS DAS SYSTEM NICHT TUT	WAS DAS SYSTEM STATTDESSEN TUT
Einkauf & Logistik	Kein Amazon, kein Temu, kein Shein. Keine Plattformen, die lokale Wirtschaft zerstören, Arbeitnehmer unter Druck setzen und Retouren im Schredder entsorgen.	Regionaler Großhandel (Ökoring, Terra), lokale Produzenten, Direktbezug. Wenn etwas nicht regional verfügbar ist: kleine, ethische Online-Händler mit transparenter Lieferkette.
Technologie & Geräte	Kein Apple, kein Google-Hardware, kein Samsung. Keine geplante Obsoleszenz, keine verschweißten Akkus, keine Lieferketten durch Kobalt-Minen mit Kinderarbeit.	Shiftphone, Fairphone, gebrauchte und reparierte Geräte. Open-Source-Software wo immer möglich. Reparatur vor Neukauf – immer.
Lebensmittel	Kein Nestlé, kein Coca-Cola, kein Unilever. Keine Konzerne, die Wasserquellen privatisieren, Regenwald für Palmöl roden oder Milchbauern unter den Produktionspreis drücken.	Bio-Großhandel, regionale Höfe, Eigenanbau wo möglich. Saisonales Kochen. Keine Wegwerfkultur – Resteküche ist Standard.
Kleidung	Kein H&M, kein Primark, kein Zalando. Keine Fast Fashion, die in Bangladesch unter Lebensgefahr genäht und nach einer Saison entsorgt wird.	Second-Hand, Tausch innerhalb der Zelle, langlebige Fair-Trade-Kleidung. Reparatur-Workshops statt Neukauf.
Finanzen	Keine Deutsche Bank, keine Commerzbank, keine Finanzprodukte, die auf Spekulation, Rüstung oder fossilen Energien beruhen.	GLS Bank, Ethikbank, Triodos – Banken, die offenlegen wohin das Geld fließt. Interne Verrechnung über BtB-Coins reduziert den Bedarf an externem Geldverkehr.
Energie	Kein RWE, kein E.ON, kein Vattenfall. Keine Atomkraft, kein Kohle, kein Fracking-Gas.	Echte Ökostromanbieter (Naturstrom, EWS Schönaun, Green Planet Energy). Langfristig: eigene Solaranlagen und Speicher.
Mobilität	Keine Inlandsflüge. Kein Uber. Kein Leasing-SUV.	Bahn, Fahrrad, Carsharing. Gemeinsame Fahrzeuge in der Zelle. Flugreisen nur für Langstrecke und nur wenn keine realistische Alternative existiert.

Bauen & Wohnen	Kein Beton wo Holz reicht. Kein Abriss wo Sanierung möglich ist. Keine Investoren, die Rendite über Wohnraum stellen.	Ökologische Baustoffe (Holz, Lehm, Hanf). Sanierung vor Neubau. Gemeinschaftliches Wohnen reduziert Flächenverbrauch pro Person.
Kommunikation	Kein WhatsApp (Meta), kein Gmail für interne Kommunikation. Keine Plattformen, die Daten als Geschäftsmodell verkaufen.	Signal, Element/Matrix, eigene Mailserver (mailbox.org). Die BtB-App als internes Kommunikationsmittel.

Die Grundregel ist einfach: Wir handeln nicht mit Unternehmen, deren Geschäftsmodell darauf beruht, dass andere – Menschen, Tiere, Ökosysteme – den Preis dafür zahlen. Wenn ein Konzern seinen Gewinn aus der Zerstörung von Gemeinwohl zieht, ist er kein Partner. Das ist keine moralische Überlegenheit – es ist die logische Konsequenz unserer Werte.

Was passiert, wenn es keine Alternative gibt? Es gibt fast immer eine. Sie ist manchmal teurer, manchmal langsamer, manchmal unbequemer. Aber sie existiert. In den seltenen Fällen, wo tatsächlich keine ethische Alternative verfügbar ist, wird die Beschaffung dokumentiert, transparent gemacht und aktiv nach Alternativen gesucht. Kein dauerhafter Kompromiss – nur ein bewusster Übergang.

Das ist das Back to Balance Universum. Nicht fertig. Nicht perfekt. Aber ehrlich.

Die Saat liegt noch im Kern. Aber du weißt jetzt, was in ihr steckt. Was sie braucht, um zu keimen, ist einfach: Menschen, die ihr Erde und Wasser geben.