



„Die gute Seiten der Zukunft“

8. Folge

**„All you need is less“ (Folge 2/2)
Eine Kultur des Genug aus buddhistischer Sicht**

Ein Essay von Manfred Folkers

Einführung und Anmoderation Manuel Schneider

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge unseres oekom podcast. Ich bin Manuel Schneider. Seit einigen Jahren kursiert eine Zahl, die zwar kaum jemand überprüft haben dürfte, aber auch kaum jemand in Zweifel zieht. Wissenschaftler wollen herausgefunden haben, dass in Deutschland ein Haushalt im Schnitt über 10.000 Dinge besitzt. Alles Gegenstände, die wir irgendwann mal gekauft haben, die uns gehören und unseren Besitzstand mehren. Wobei die Besitzfrage noch zu klären wäre: Denn nicht nur wir besitzen sie, auch sie, all diese Dinge, nehmen uns gewissermaßen in Beschlag.

Wie dem auch sei: Der Stoff- und Energieeinsatz, der zur Herstellung, zur Wartung und zur schlussendlichen Entsorgung dieses Warenberges benötigt wird, ist die ökologische Seite des Problems. Die andere, die psychologische Seite wiegt ebenso schwer. Als „Überdruß am Überfluß“ ist die allgemeine Stimmungslage in der Konsumgesellschaft beschrieben worden. Eine Überzahl von Dingen verstopft den Alltag, zerstreut die Aufmerksamkeit, verzettelt die Energien und schwächt die Kraft, in der eigenen Lebensführung eine klare Linie zu finden. „Weniger ist mehr“ lautet daher die Losung eines aufgeklärten Konsumismus – „Weniger ist schwer“ lautet meist das ernüchternde Echo im Alltag. Denn das Karussell der Wünsche und Verheißungen dreht sich unablässig weiter. In einer auf Wachstum und die Steigerungslogik des „Immer mehr!“ programmierten Gesellschaft und der dazugehörigen Wirtschaft bedeutet Stillstand eher Tod als Befreiung.

Gewiss, all das ist in Zeiten von Corona in Frage gestellt. Aber eben auch nur temporär. Der Wachstumsmotor „stottert“, wie es heißt. Viel Geld wird aufgebracht, um ihn möglichst schnell wieder „in Schwung“ zu bringen. Die Beschränkungen

kommen von außen, sind uns auferlegt. Es sind keine freiwilligen Selbstbeschränkungen, keine Vorzeichen einer neuen „Kultur der Genügsamkeit“. Vielleicht bei einzelnen, nicht jedoch in der Gesamtheit unserer Gesellschaft.

Und dennoch sind all die Erfahrungen mit Begrenzungen und Einschränkungen unseres expansiven Lebensstils, die wir in der Corona-Zeit machen, ein guter Anlass, sich genau hierüber Gedanken zu machen: über den Ausstieg aus dem Hamsterrad des „Immer-schneller-und-immer-Mehr“. Über unsere weitgehend unreflektierten Konsumgewohnheiten. Darüber, ob die Lebensqualität nicht vielleicht doch steigt, wenn der Warenpegel sinkt.

Es war zwar Zufall, dass Mitte März das Erscheinen des Buches von Manfred Folkers und Niko Paech mit dem verheißungsvollen Titel „All you need is less“ genau in die Zeit des Shutdowns fiel. Aber es hätte kaum einen besseren, kaum einen sinnenfälligeren Termin geben können. In dem Buch plädieren und argumentieren der praktizierende Buddhist Manfred Folkers und der bekannte Postwachstumsökonom Niko Paech für eine „Kultur des Genug“. Sie loten aus, welche Potenziale die beiden Denkrichtungen mitbringen, um unseren zerstörerischen Wachstumspfad zu verlassen und ein vom Konsumzwang befreiten Leben zu entwickeln. In einem früheren Podcast hat Niko Paech seine Sicht in zwei Essays dargelegt; heute hören wir Manfred Folkers mit seinen Überlegungen zu Corona, Buddha und weiteren Motiven für eine Kultur des Genug.

Manfred Folkers unterrichtet selber Taijiquan und Qigong. Er ist Buchautor und seit 2009 Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union. 2004 wurde er von Thich Nhat Hanh, einem der führenden Vertreter des „engagierten Buddhismus“, zum Dharma-Lehrer ernannt. „All you need is less“ – so lautet der Titel des nun folgenden Essays von und mit Manfred Folkers über eine Kultur des Genug aus buddhistischer Sicht.

Essay von Manfred Folkers

Klimawandel, Flüchtlingsströme, Schuldenberge, Pandemien und soziale Ungerechtigkeiten - zahlreiche Krisen und Probleme weisen auf ein grundsätzliches Dilemma der Menschheit hin: Einerseits lebt sie in der erfolgreichsten Zivilisation ihrer Geschichte; andererseits beruht dieses Privileg auf einer ständigen Leugnung der Begrenztheit des Planeten Erde. Dieser Widerspruch lässt sich nur überwinden, wenn dessen Ursachen identifiziert worden sind.

Klar ist: Es waren Menschen, die diese Gesellschaftsform aufgebaut und mit ihren Motiven und Handlungen gestaltet haben. Es ist ihr „mehr haben wollen“, das sich zu einer Wachstumsdoktrin verfestigt hat. Es ist ihr gemeinsames und gleichzeitig trennendes Streben nach „mehr als andere haben wollen“, das sich nun als Wettbewerbs- und Konkurrenzdruck zeigt. Und von den ökologisch und sozial schädlichen Folgen dieses Vorgehens lenken sie sich mit der Befürchtung ab, ein Abweichen von diesen Wegen und Prinzipien sei erst recht katastrophal.

Vom Wachstumssystem ist deshalb keine Umorientierung zu erwarten, denn es sieht sich ohne Alternative. Diese Wirtschaftsform kann sich eine Ökonomie ohne Expansion und ohne Konsumsteigerungen nicht einmal vorstellen. Bei ihrer Jagd nach Profit und Marktmacht ignoriert sie alle Warnungen und planetaren Grenzen. Ihr ist nie etwas genug. Statt Befriedigung zu finden sucht sie ständig nach Lücken und nach neuen Geschäftsfeldern oder wirbt für neue Wünsche und Trends.

Auswege aus dieser Sackgasse können deshalb nur von den einzelnen Menschen gefunden und beschritten werden. Als Teil des Problems sind sie auch Teil der Lösung. Solange sie den ökologischen Fußabdruck übertreten, sind sie kleine Motoren eines unheilsamen Prozesses. Sobald sie ihr Handeln jedoch an einer enkeltauglichen Zukunft ausrichten, arbeiten sie für eine heilsame Perspektive.

Die Corona-Krise weist auf eine der größten Hürden dieses Wandels hin. Die meisten Menschen sind zwar zu kurzfristigen Einschränkungen bereit, wenn sie danach zu den alten Gewohnheiten zurückkehren dürfen. Ein nachhaltiger Umschwung benötigt jedoch ihren festen Willen, die bisher ins Mehrungswesen gesteckte Kraft dauerhaft für eine Transformation einzusetzen. Im Idealfall sollte niemand zu einem Richtungswechsel gezwungen werden, sondern möglichst alle sollten diese Wende aus Überzeugung anstreben oder aus vollem Herzen wünschen.

Neue Motive braucht das Land, braucht die Wirtschaft, braucht jeder Mensch. Um sich vom Drang nach Mehrung zu befreien, bieten Ziele wie „genug ist genug“ und „all we need is less“ quantitativ überprüfbare Beweggründe an. Diese von Behutsamkeit durchdrungene Motivation ist flexibel und verhandelbar. Ihre Ergebnisse fallen selbstverständlich unterschiedlich aus, weil die Erde groß, die Menschheit bunt und dieses „zu viel“ extrem ungleich verteilt ist.

Schwieriger auszutarieren sind die Motive für eine Kultur des Genug, da sie auf individuellen Erfahrungen, Einsichten und Entscheidungen beruhen. Wer sich freiwillig, überzeugt und rechtzeitig für eine soziale und ökologische Wende engagieren möchte, sollte allerdings offen sein für Anregungen aller Art.

Interessant und hilfreich sind zum Beispiel einige Überlegungen des Buddha, der vor 2.500 Jahren mit „Gier, Aggression und Verblendung“ ausgerechnet jene

Antriebskräfte als Ursachen von menschlichem Leid identifiziert hat, die sich heutzutage als Wachstumsprinzip, Konkurrenzdenken und Folgenleugnung zu einer Art „Gier-Wirtschaft“ aufgeschwungen haben. Außerdem hat der Buddha einige einfache Praktiken für eine ausgewogene Lebensgestaltung vorgeschlagen.

Mit der Meditation empfiehlt er eine Übung, sich in Ruhe ganz bewusst der Gegenwart zuzuwenden, um das Dasein als ständige Bewegung und die eigene Anwesenheit als existenzielle Verbundenheit mit dem Universum zu erleben.

Wer sich derart willkommen weiß in dieser Welt, wird verantwortlich handeln und ohne Verzichtsgedanken einen - schon vom Buddha empfohlenen - „Mittleren Weg“ beherzigen, weil von einer grundsätzlichen Zufriedenheit aus gesehen „weniger“ eigentlich nur bedeutet: „anders“. Mit dieser Einstellung lässt sich auch in begüterten Regionen ein maßvolles Handeln verwirklichen, das sowohl Armut und Hunger als auch Überfluss und Verschwendung vermeidet.

Während der Corona-Krise kann beobachtet werden, welche Maßnahmen nötig und möglich sind, um das Leben von Menschen zu retten, die nah und die sichtbar sind. Diese Anteilnahme wird durch buddhistische Meditationen auf alle lebenden und die noch nicht geborenen Wesen ausgedehnt, ohne dabei auf Dürren, Fluten, Missernten, Epidemien und ähnliche Katastrophen zu warten.

Ein derartig umfassendes Mitgefühl kann nicht nur zu einem Protest gegen die Zerstörung der Mitwelt führen, sondern auch zu einer Aufforderung an die Politik, neben dem ganzen Alltags-Leben immer auch das Leben als Ganzes im Blick zu behalten, also global und enkeltauglich zu denken und lokal zu handeln.

Auf dieser Grundlage lässt sich eine Postwachstums-Gesellschaft aufbauen, in der soziale Absicherung, Gesundheit, Bildung, Kultur usw. nicht mehr vom Mehrungswesen abhängig sind. Mit diesem Konzept entsteht eine Lebensweise, die von Nähe und Fürsorge bestimmt wird und sich durch Teilen und Teilhabe, durch Haltbarkeit und Reparieren, durch Recycling und Naturschutz, durch Genügsamkeit und Grundsicherung, durch Gemeinwohl und Genossenschaften usw. auszeichnet.

Zentrale Kraftquelle für die kreative Überwindung des Wachstumswahns auf unserem endlichen Planeten und für die Gestaltung einer Kultur des Genug ist jedoch ein Ziel, das der Buddha dem Leben gab und ihm selbst den Ehrentitel „der Erwachte“ einbrachte: „Wake up - wach auf!“, meinte er. „Schau Dir die Welt hier und jetzt unvoreingenommen und achtsam an. Und entwickle Dich.“

Und wer sich den Zustand der gegenwärtigen Zivilisation genau anschaut, konstatiert eine prekäre Lage. Die Menschheit sägt an den Ästen, auf denen sie sitzt. Ihre

Handlungen gefährden das System ihres Zusammenlebens, wenn nicht sogar die Fundamente ihrer Existenz.

Die Gier-Wirtschaft steht mit dem Rücken zur Wand. Sie erstickt an den Folgen ihrer Erfolge. Sie steckt in der Klimawandelfalle, der Ressourcenmangelfalle, der Schuldenfalle, der Bevölkerungsexplosionsfalle, der Rationalisierungsfalle, der Effizienzfalle, der Spekulationsfalle, der Vereinzelungsfalle. Vor allem aber steckt sie in der Wachstumsfalle, denn ohne eine ständige Erhöhung der Produktion und Zirkulation von Waren und Werten ist sie nicht funktionsfähig. All das macht sie zu einem ebenso fragilen wie gefährlichen System, das mit allen Mitteln darum kämpft, seinen Zusammenbruch hinauszuzögern.

Diese Strategie wird erfolgreich sein, solange es Menschen gibt, die sich mit materiellen Anreizen ködern und vom Knopfdruck-Konsumismus verführen lassen. Da dieses Verhalten immer noch üblich ist, warten auf diejenigen, die sich vom Steigerungsspiel abkoppeln und kein „Mehr“ mehr anstreben, viele Anfechtungen. Sie zu überwinden erfordert neben geistiger Unterfütterung und Mut vor allem eine Bewältigung der Verzichts-Problematik.

Wer die Gier-Wirtschaft als »Kapitalismus« definiert, reduziert die Beteiligten zu Objekten eines nach mathematischen Regeln funktionierenden Kreislaufs aus Waren und Werten. Diese Analyse verschleiert, dass es letztlich Subjekte sind, die die Zirkulation von Produkten und Finanzen vollziehen.

Ihre intensive Beteiligung beweisen diese Subjekte fast überall und täglich. Viele Menschen fahnden ständig nach der höchsten Rendite für ihre Ersparnisse, sind ohne Not permanent auf der Suche nach dem billigsten Angebot, wünschen sich schnellere Autos und größere Wohnungen, beteiligen sich an jedem Trend und lechzen nach dem nächsten intensiven Thrill in ihrer Freizeitgestaltung. Solange sie sich auf diese Weise in das Hamsterrad des Konsumismus einbringen, werden ein Ausstieg oder eine Kultur des Genug nur mit hohem geistig-psychischen Aufwand möglich sein.

Die entscheidende Rolle des Individuums für diese Transformation hat der Kulturphilosoph Jean Gebser besonders prägnant beschrieben: »Alles, was von irgendwelcher Reichweite sein soll“, schreibt Gebser, „muss im Einzelnen beginnen und durch den Einzelnen verwirklicht werden. Es gibt keinen anderen Weg der Verwirklichung, es gibt keine Änderung der Institutionen oder der herrschenden Mentalität, es gibt keine wie auch immer geartete Besserung auf welchem auch immer in Betracht gezogenen Gebiete, wenn der Ansatzpunkt zu einer Klärung und zu einer allgemeinen Wandlung nicht in den Einzelnen verlegt wird.«

Diese Aussage beantwortet die oft gestellte Frage »Was kann ich als Einzelner schon tun? Was bringt das?« mit der ganz klaren Antwort: »Alles«! Das »System« ist nur ein

Konstrukt ohne eigene Hände. Es kann selbst gar nicht handeln. Dafür braucht es Menschen. Wir haben es sozusagen »in der Hand«. Wenn wir die beschriebene Sackgasse verlassen wollen, ist jeder einzelne Mensch gefordert. Um derart tief verankerte und systematisch geförderte Einstellungen wie Habsucht und Selbstüberhöhung zu überwinden, sind allerdings Umstellungen im Basiskonzept des Lebens nötig. So etwas kann nur erreichen, wer sich die Beweggründe des bisherigen Verhaltens bewusst macht.

Weil sich »Genügsamkeit« tendenziell abwertend und demotivierend anhört, ist eine Perspektive auf Augenhöhe und mit innerem Einverständnis angesagt. Eine Kultur des Genug sollte auf Aufrichtigkeit und einem menschlichen Maß im Umgang mit der Welt beruhen. Wenn die Wende freiwillig und aus Einsicht geschieht, verlieren Verzicht, Rückbau und Schrumpfung ihre abschreckende Bedeutung. Suffizienz im Sinne von »genug, zufrieden, achtsam sein« ist dann nicht Messlatte, sondern Basis der individuellen Lebensgestaltung.

Weil es schwierig ist, objektiv festzulegen, wann etwas quantitativ genug ist, lässt sich dies leichter qualitativ versuchen, indem »genug« mit dem subjektiven Zustand der Zufriedenheit verknüpft wird. Anders ausgedrückt: Wer in den Spiegel blickt, möchte einen von Vernunft und Gerechtigkeitsgefühl durchdrungenen Teil der Menschheit anschauen und eine Aussage von Theodor Fontane bestätigt sehen: »Das aber sei dein Heiligtum – vor dir bestehen können«.

Vor diesem Hintergrund kann auf eine Menge aktuelle konkrete Vorhaben und Vorschläge hingewiesen werden, mit denen versucht wird, sich einem „genug“ anzunähern. So wird die intensive (Massen-) Tierhaltung heftig kritisiert; Lebensmittelverschwendung und Flächenverbrauch werden angeprangert; die öffentliche Werbung könnte eingeschränkt werden. Die Einführung neuer Steuerarten ist möglich, zum Beispiel auf Flugbenzin, Fleischprodukte und Finanztransaktionen. Entfallen können Nachlässe für hohen Stromverbrauch und die Subventionen für die Förderung fossiler Energien. Auch Obergrenzen für Privatbesitz, Einkommen, Fernreisen etc. sind denkbar. Steuer-»Paradiese« sollte es nirgends geben. --- Diese und viele andere Vorschläge bestimmen bereits zunehmend die Arbeit politischer Parteien und der Gesetzgebung.

Der vor uns liegende Umschwung wird zwar von Individuen vollzogen, aber erst im gemeinsamen Handeln erfolgreich sein. Der ethische Gehalt dieses Engagements lässt sich mit einem Satz ausdrücken, der zugleich die Lehre des Buddha zusammenfasst: „Das Heilsame tun, das Unheilsame lassen“.

Buchhinweis:

- Manfred Folkers & Niko Paech: *All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht.*
oekom Verlag, München 2020
(<https://www.oekom.de/buch/all-you-need-is-less-9783962380588>)