Manfred Folkers
Niko Paech

ALL YOU NEED IS LESS

Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht

oekom

natürlich oekom!

Mit diesem Buch halten Sie ein echtes Stück Nachhaltigkeit in den Händen. Durch Ihren Kauf unterstützen Sie eine Produktion mit hohen ökologischen Ansprüchen:

- 100 % Recyclingpapier (Blauer-Engel-zertifiziert)
- mineralölfreie Druckfarben
- Verzicht auf Plastikfolie
- Kompensation aller klimaschädigenden Emissionen
- kurze Transportwege – in Deutschland gedruckt

Weitere Informationen finden Sie unter www.natürlich-oekom.de und #natürlichoekom.

Inhalt

Vorgespräch *7*

Manfred Folkers
Buddhistische Motive für eine Überwindung der Gier-Wirtschaft *29*

Vorbemerkung *30*
This is it *37*
Logenplatz des Universums *42*
Es ist immer jetzt *46*
Goldenes Zeitalter *50*
Wohlsein und Leiden *54*
Peitsche 1: Mehrung, Gier & nie genug *58*
Peitsche 2: Zwei Tendenzen – ein Ziel *62*
Peitsche 3: Tricks im Nebel *66*
Denken: Geistige Unterfütterung *72*
Mögen: Das Beste geben *77*
Sprechen: Filter an den Sinnestoren *82*
Handeln: Nicht-Handeln? *86*
Wirken: Genug ist genug *91*

Üben: Kein Mehr mehr *96*
Achten: All you need is less *102*
Sein – Samtusta: Integer leben *109*

Niko Paech
Suffizienz als Antithese zur modernen Wachstumsorientierung *119*

Einleitung *120*
Effizienz, Konsistenz und Suffizienz *124*
Konsum und moderne Freiheit *132*
Konsum versus Suffizienz *137*
Ein grassierendes Sinnvakuum *146*
Suffizienz und zeitökonomische Rationalität *158*
Gerechtigkeit und die Lebensstilfrage *172*
Verzichtsalarm! Ein Kataster gängiger Abwehrreaktionen *179*
Handlungsunfähige Politik und soziale Diffusion *194*
Zum Schluss: Suffizienz stellt die doppelte Freiheitsfrage *211*

Nachgespräch *217*

Anmerkungen *243*
Literatur *247*

Vorgespräch

Mitte Mai 02019* in einem Garten am Stadtrand von Oldenburg. Es ist früher Nachmittag. Die Sonne lässt den Rasen leuchten, die Rhododendren blühen, die Wäsche an der Leine ist fast trocken, und unter dem Johannisbeerstrauch döst Nachbars Katze.

Im Schatten des Birnbaums steht ein kleiner Tisch mit drei Tassen, drei Tellern mit Apfelkuchen, einer Schale mit Kluntjes und einer Kanne Tee auf einem Stövchen. Auf der einen Seite sitzen Manfred Folkers und Niko Paech; ihnen gegenüber hat Barthel Pester Platz genommen: Journalist, Moderator und Teammitglied der Oldenburger Werkstatt Zukunft und des hiesigen Repair-Cafés.

Barthel Pester: Wie haben Sie zusammengefunden?

Manfred Folkers: Wir haben uns schon vor über 20 Jahren kennengelernt. Niko hat damals als Beauftragter der Stadt Oldenburg die Aktivitäten der zahlreichen Agenda-21-Gruppen koordiniert. Die »Lokale Agenda 21« entstand im Gefolge des UN-Erdgipfels von 1992 in Rio de Janeiro als Aktionspro-

* Die Null vor der Jahreszahl ist ein Vorschlag der *Long Now Foundation*, um sich auf den Deka-Milleniums-Wechsel in knapp 8.000 Jahren vorzubereiten und um an die astronomische Erkenntnis zu erinnern, dass weit mehr Zeit vor als hinter uns liegt.

gramm zur nachhaltigen Entwicklung von Kommunen. Mit der Zahl 21 dokumentierten die weltweit entstandenen Agenda-Gruppen, dass sie planvoll ins 21. Jahrhundert vorausschauen wollen. Auf diese Weise nahmen sie neben der Menschheit und der Erde auch die Zukunft mit ins Blickfeld.

Niko Paech: Wegen dieser dreijährigen Tätigkeit bin ich damals nach Oldenburg umgesiedelt. Manfred ist mir unter den Aktiven aufgefallen, weil er weiter als viele andere gedacht hat. Er hat Aspekte der Achtsamkeit und Suffizienz eingebracht.

Was hat Sie dazu bewogen, an diesem Agenda-Prozess teilzunehmen?

Folkers: Letztlich war es deren Motto »global denken – lokal handeln«.

Paech: Mich hat die Agenda 21 inspiriert, weil sie vorsah, dass Bürger auf kommunaler Ebene eigenverantwortlich eine zukunftsfähige Entwicklung initiieren. Deshalb habe ich mich auf die Stelle des Agenda-Beauftragten beworben. In Oldenburg existieren manche der vor 20 Jahren gegründeten Agenda-Gruppen noch heute, darunter der Verschenk-Markt, das Kompetenzzentrum Bauen und Energie und einige andere.

Folkers: Diese Bewegung sollte sich mittlerweile lieber »Agenda 22« nennen und das 22. Jahrhundert auf die Tagesordnung setzen. Wenn meine Tochter so alt wird wie meine Oma, wird sie es noch erleben.

Paech: »Agenda 22« klingt gut, denn das wird der tatsächlichen Herausforderung eher gerecht.

Herr Folkers, was war Ihr persönliches Motiv für Ihr Engagement?

Folkers: Eine heftige Lebenskrise. Anfang der 1980er-Jahre hat mich eine lähmende Erschöpfung – heutzutage wohl Sinnkrise oder Burn-out genannt – mit der Frage konfrontiert: »Was soll ich tun, wenn sich die Gesellschaft in eine falsche Richtung entwickelt und ich mich an diesem Irrweg zu beteiligen habe?«

Wieso hat sich Ihnen diese Frage gestellt?

Folkers: Als Friesenjunge vom Bauernhof bin ich bodenständig und im nahen Kontakt mit der Natur aufgewachsen. In der Schule und im Pädagogikstudium – ich wurde später Mathe- und Geografielehrer – habe ich gelernt, alles kritisch zu hinterfragen. Damals wurde ich mit dem Bericht des Club of Rome, »Die Grenzen des Wachstums«, und dem Buch »Ein Planet wird geplündert« konfrontiert.[1] Besonders treffend hat die Systemwissenschaftlerin und Buddhistin Joanna Macy meine Krise beschrieben, indem sie feststellte, »dass die Sorge um das Wohl der Allgemeinheit so groß sein kann, dass sie den einzelnen in ernste Bedrängnis bringt«.[2] Ähnlich wie ich sah sie die Menschheit in einem »Zeitalter, in dem wir es zur Meisterschaft gebracht haben, unsere Ängste unter den Teppich zu kehren. Eine ganze Gesellschaft hängt hilflos fest zwischen dem Gefühl von drohender Katastrophe und der Unfähigkeit, sich dieses Gefühl einzugestehen.« Auch die spätere Bundestagsvizepräsidentin Antje Vollmer hat meinen inneren Zustand sehr gut auf den Punkt gebracht: »Die Art, wie wir leben, ist von jedem nur denkbaren moralisch-ethischen Standpunkt aus gesehen unverantwortlich«; eine Aussage, die sie vor Kurzem in einer E-Mail an mich wiederholte.

Sehen Sie das heute noch so?

Folkers: Jein. Der Mathelehrer in mir errechnet weiterhin erschreckende Zahlen zu Bevölkerungswachstum, Anstieg des Meeresspiegels, Erhitzung der Atmosphäre, Humusabbau, Artensterben, regionaler Wasserknappheit, Ressourcenmangel bei Sand, seltenen Erden, Düngemitteln. Der Erdkundelehrer in mir kennt die Begrenztheit unseres Heimatplaneten ganz genau. Der Buddhist in mir spürt das Leid, das der gegenwärtige Umgang der Menschheit mit der Erde für die nachfolgenden Generationen beinhaltet. Und wenn ich diese drei Blickwinkel kombiniere, sehe ich die Sackgasse. Diese Gesellschaft ist zu sehr auf die wachsende Produktion und Zirkulation von Waren und Geldwerten angewiesen.

Wir laufen also unaufhaltsam auf eine Katastrophe zu?

Folkers: Ohne radikale Wende halte ich einen Crash für sehr wahrscheinlich, seine ersten Anzeichen sind unübersehbar. Dennoch mag ich ihn mir nicht gern plastisch vorstellen. Eine Wende, die einen unkontrollierten Zusammenbruch vermeidet, ist wesentlich attraktiver. Ein von den Betroffenen freiwillig und selbst gestalteter Umschwung ist zudem eine Kraftquelle für Kreativität und der Schlüssel für ein integres und erfülltes Leben. Mit großer Freude erlebe ich deshalb, wie immer mehr Menschen die Brisanz der Fehlentwicklungen ernst nehmen und sich in Umweltbewegungen wie Greenpeace und Fridays for Future einbringen oder für soziale Gerechtigkeit einsetzen. Bei Greta Thunberg spüre ich sogar eine Art Seelenverwandtschaft, weil auch sie Angst vor der Zukunft hat und sich weigert, einfach so weiterzumachen.

Was haben Sie damals in Ihrer Sinnkrise unternommen?

Folkers: Zunächst habe ich meinen Alltag entschleunigt, und meine ökonomischen Ein- und Ausgaben haben sich halbiert. Um meinen Trott zu überwinden, bin ich als Rucksacktourist durch Asien gefahren und habe mich am Alltag der einheimischen Bevölkerung beteiligt. Die Vielfalt der Landschaften, Menschen und Kulturen haben mich stark beeindruckt, auch die Biografie des Buddha. Während einer Wanderung zur Nordflanke des Mount Everest wurde mir klar, dass in jedem Berg alle Berge und in jedem Menschen alle Menschen zu entdecken sind. Und jeder Blick über das Meer zeigte mir, dass der Horizont keineswegs eine Linie ist, die Himmel und Erde voneinander trennt, sondern sie zusammenführt. Um diese neuen Einsichten nicht wieder zu verlieren, begann ich nach meiner Rückkehr nach Deutschland, meditative Verfahren wie Taijiquan, Qigong und Zazen zu üben, die mir eine tiefere Wahrnehmung der Wirklichkeit ermöglicht haben.

Was heißt tiefer? Was änderte sich?

Folkers: Mithilfe dieser Praktiken habe ich gelernt, sowohl das Leben in der Welt als auch in mir selbst ernsthaft und bewusst anzuschauen. Auf diese Weise endete meine Distanz zu spirituellen Themen zugunsten eines Interesses für eine säkulare Spiritualität. Meine Teilnahme am Daseinsprozess heute ist nicht nur materieller Natur, sondern enthält auch eine geistige Aufgabe. Meine Schlüsseleinsicht lautet: »Im Menschen nimmt sich das Leben wahr.« Diese Erkenntnis veranschauliche ich gern mit Sprüchen wie »Wake up«, »This is it« und »I have arrived – I am home«. Die Einsicht, dass diese Erde meine Heimat ist, begleitet mich ständig. Hier bin ich jetzt zu Hause –

mit allen Rechten, Freiheiten und Pflichten. Insofern enthält diese tiefere Wahrnehmung auch die Überwindung einer Sinnkrise, die mir Kraft zum Handeln gibt.

Herr Paech, was hat Ihr Leben beeinflusst, bevor Sie in Oldenburg gelandet sind?

Paech: Auch bei mir spielten Naturerlebnisse eine große Rolle, jedoch in Norddeutschland oder im Mittelgebirge, also – verzeih den hoffentlich nicht zu kritischen Hinweis – ohne Weltreise. Über einige Ereignisse habe ich in einem Gespräch mit Erhard Eppler einmal länger gesprochen.[3] Mich hat die sinnliche Wahrnehmung einer systematischen Zerstörung von Natur geprägt, denn als Kind hatte ich viel draußen oder im Wald gespielt. Heute lebt die erste Generation junger Menschen, die sich Naturerlebnissen bestenfalls noch auf Instagram und YouTube hingeben. Aber eine medial vermittelte Umwelt muss nicht gerettet werden, sie kann als rein virtuelles Gebilde nachkonstruiert werden. Die Zerstörung der Lebensgrundlagen geht einem nicht mehr nahe, wenn man in einer davon entkoppelten Welt lebt, in der Sinne und Empfindungen getäuscht werden. Ich bin zum Glück noch anders aufgewachsen, ohne digitale Technik.

Wieso glauben Sie, dass wir eine Kultur des Genug brauchen?

Paech: Für mich bedeutet Suffizienz die Reduktion oder Selbstbegrenzung menschlicher Ansprüche. Dahinter steht mehr als nur eine andere, radikalere Auffassung von Zukunftsfähigkeit. Suffizienz ist die Konsequenz aus dem grandiosen Scheitern einer ökologischen Modernisierung, zuweilen auch »grünes

Wachstum« genannt. Die Technik scheitert darin, das Wohlstandsgefüge von ökologischen Schäden zu entkoppeln. Allein der Rückbau kann hier für Entlastung sorgen – das ist keine moralische, sondern eine mathematische Folgerung.

Vielleicht stehen wir vor einem noch größeren Scheitern, nämlich dem des modernen Zeitalters. Suffizienz kann auch als Bruch mit einer Doktrin verstanden werden, die alles einem hyperaktiven Wachstumszwang unterwirft und besinnungslos menschliche Freiheiten zu steigern verspricht. Diese Fortschrittsdoktrin behauptet: Nichts darf bleiben, wie es ist, alles muss ständig verbessert oder intensiviert werden.

Wollen Sie die Menschen etwa an die Kette legen?

Paech: Natürlich nicht, aber der Modus einer expansiven Zwangsbeglückung stößt auf ökologische und psychische Grenzen. Und er wirft die Frage nach seiner Legitimität auf. Sind Menschen ausschließlich Nutznießer von Rechten und Freiheiten – oder haben sie auch Pflichten und Verantwortlichkeiten? Jedenfalls hat sich ein abstruses Missverhältnis zwischen diesen beiden Polen heraus gebildet. Es ist binnen Kurzem ein materielles Anspruchsniveau entstanden, das ich für skandalös halte. Wenn beliebig ruinöses Konsumieren zum Menschenrecht umdeklariert wird, verletzt das mein Gerechtigkeitsempfinden. Um es zuzuspitzen: Selbst junge Menschen, die noch nie gearbeitet haben, leben in Saus und Braus, Weltreisen inklusive, und halten dieses historisch einmalige Wohlstandsniveau für normal.

Herr Folkers, wie sind Sie auf das Thema Achtsamkeit gestoßen?

Folkers: 1995 habe ich den Verein »Achtsamkeit in Oldenburg« mitgegründet, das Interesse daran war damals sehr groß. Seitdem organisieren wir Veranstaltungen, um gemäß der Vereinsziele den interkulturellen Austausch zu fördern. Wir haben ein Forum für alle Menschen geschaffen, die Achtsamkeit üben und sich um ein friedvolles Leben bemühen – nach innen wie nach außen.

Ist Meditation nicht eher eine Flucht?

Folkers: Meditation ist kein Versuch, den Alltag auszublenden, sondern eine Methode, sich ihm bewusst zu stellen. Individuelle Probleme können von den natürlichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen nicht getrennt werden. Meditation ist keine Flucht vor der Wirklichkeit, sondern ein für alle Menschen gangbarer Weg, sie besser zu verstehen. Wer sich eine meditative Auszeit nimmt, um sich in Ruhe dem gegenwärtigen Zustand des eigenen Lebens zu widmen, wendet sich im Grunde der Erde und der Zukunft zu.

Paech: Als ihr Hit »All you need is love« erschien, sind die Beatles nach Indien gereist, um sich in die Praxis der Meditation einführen zu lassen. Dein Vorschlag, ein Buch mit dem Titel »All you need is less« zu schreiben, hat mich komplett begeistert. Die Abwandlung »less« statt »love« gefällt mir. Der vor 50 Jahren von den Beatles vertonte Aufbruch zu »love and peace« hat damals nur den guten Umgang miteinander betont, nicht aber die materielle Seite des Lebens. Heute ist die das Hauptproblem: Wer darf sich mit welchem Recht wie viel nehmen, ohne ungerecht zu leben?

Folkers: Machst du mit dieser Betrachtung Suffizienz – im Sinne von Genügsamkeit – nicht zu einer reinen Pflichtübung? Für mich ist Suffizienz immer verbunden mit Einsicht und Integrität. Es geht um Lebenskunst und inneren Frieden, die um ihrer selbst willen erstrebenswert sind – unabhängig von Äußerlichkeiten.

Paech: Ich will Dir zwar nicht widersprechen, bleibe aber dabei, dass es bei der Rettung der menschlichen Zivilisation nicht um reines Wohlfühlen gehen kann. Die Verführungskraft der Konsumgesellschaft kann man nicht mit ihren eigenen Mitteln schlagen. Zivilisationen dürfen das Überlebensnotwendige nicht dem Lustprinzip unterordnen. Wenn sie jede Pflicht – auch die der materiellen Begrenzung – mit dem Verweis auf ständig zu steigernde Selbstverwirklichung ablehnen, sind sie nicht zukunftsfähig. Der grassierende Modus des Immer-mehr-wollen-und-immer-weniger-dafür-tun-Müssens entspricht einer dreisten Anmaßung, deren Legitimation in einer fragwürdigen Freiheitsideologie besteht.

Wollen Sie eine Ökodiktatur?

Paech: Um Himmels willen. Mir geht es um eine Kultur der Genügsamkeit, die vorgelebt, durch Beispiele und Initiativen vermittelt wird. Sie muss auch eingefordert werden – in einem herrschaftsfreien, demokratischen Diskurs.

Herrschaftsfrei? Wie stellen Sie sich das vor?

Paech: Je tiefgreifender der Wandel, desto unumgänglicher wird es, dass sich die betreffenden Neuerungen autonom im

Wettstreit der Ideen und Orientierungen behaupten können, auch wenn das zunächst nur in Nischen erfolgt. So wird die Gesellschaft mit alternativen Lebensführungen konfrontiert, die sich dem Steigerungswahn verweigern, und zwar nicht nur symbolisch, sondern durch eine in allen Konsequenzen vorgelebte Missbilligung des desaströsen Istzustandes. Dieser Vorgang ist absolut herrschaftsfrei. Mehr noch: Pioniere, die gegen den Strom schwimmen, gehören zur Ursuppe jeder Demokratie. Umgekehrt sind politische Eingriffe niemals herrschaftsfrei, auch in einer Demokratie nicht.

Folkers: Du scheinst Suffizienz für eine private Angelegenheit zu halten, doch dieser Ansatz ist unzureichend. Auch die Politik sollte eingreifen. Wenn ich selbst in meinem Umfeld andere von Maßlosigkeit abhalten will, werde ich schnell der Bevormundung bezichtigt. Etwa wenn ich meine Seminargäste in ein Gespräch über die Absurdität ihres SUVs oder eine 48 Wochen im Jahr leer stehende Zweitwohnung verwickle …

Paech: Vielleicht ist ein konfrontatives Öko-Spießertum das letzte Mittel, das uns noch bleibt, wenn die politischen Instanzen handlungsunfähig sind … Nein, das ist natürlich Quatsch. Fürs Erste wäre schon viel gewonnen, wenn Suffizienz überhaupt diskussionswürdig wird.

Interessante Differenz. Herr Folkers, welche politische Rahmenbedingungen fordern Sie ein?

Folkers: Alle Menschen bewohnen diesen einen kleinen, aber feinen Planeten. Unsere wichtigste Aufgabe ist, das Leben auf ihm zu bewahren. Dafür wird eine Weltregierung benötigt, die von einem Parlament kontrolliert wird, in der die zufällig ge-

rade jetzt lebenden Menschen nicht die Mehrheit stellen dürfen. Sowohl die Erde beziehungsweise ihre Biosphäre als auch die zukünftigen Generationen sollten mitvertreten werden – vielleicht jeweils zu einem Drittel. Zentrales Ziel dieser Regierung sollte es sein, den personenbezogenen ökologischen Fußabdruck auf ein Niveau zu bringen, das dem menschlichen Maß entspricht, also abhängig ist von der Quantität der Erdbevölkerung. Auf diese Weise kann der gegenwärtige Hyper-Individualismus überwunden und eine soziale Angleichung herbeigeführt werden. Sobald Gemeinwohl, Zusammenwirken und Offenherzigkeit in den Bereichen Eigentum, Arbeit und Konsum Vorrang erhalten, wird sich fast automatisch eine von Achtsamkeit und Enkeltauglichkeit geprägte Wirtschaftsform entwickeln. In meinem Essay möchte ich einige Überlegungen und Kraftquellen zusammenstellen, die diesen Prozess beflügeln können.

Herr Paech, warum halten Sie die Politik für handlungsunfähig?

Paech: Politische Regulierungen, ganz gleich ob Ver- und Gebote oder sogenannte Anreizsysteme, also eine Besteuerung schädlicher Handlungen, werden nur dann von demokratischen Mehrheiten akzeptiert, wenn bequeme und kostengünstige Alternativen angeboten werden. Dies entspricht keiner Reduktion des Wohlstandes, sondern lediglich dessen technologischer Entkopplung von ökologischen Schäden. Wenn sich Letzteres aber als unmöglich erweist, würde wirksame Regulierung nur in einer Wohlstandssenkung bestehen können. Dafür Mehrheiten zu bekommen entspricht einer Quadratur des Kreises: Die zu Regulierenden müssten einen Regulator wählen, der ihnen aufoktroyiert, wozu sie freiwillig nicht bereit sind.

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind zu Modebegriffen geworden. Sie sind aber ebenso zentrale Pfeiler der aktuellen Suffizienz-Bewegung und der jahrtausendealten Lehre des Buddha.

Mit Niko Paech und Manfred Folkers loten zwei Experten aus, welche Potenziale die beiden Denkrichtungen mitbringen, um unseren zerstörerischen Wachstumspfad zu verlassen. Über eine provokante Abrechnung mit den Wachstumstreibern kapitalistischen Wirtschaftens und das Besinnen auf die Tugenden eines konsumbefreiten Lebens entwickeln sie eine »Kultur des Genug«. Denn nur mit einer »zufriedenen Genügsamkeit« werden sich die großen Krisen unserer Zeit lösen lassen.