

**“All you need is less”**

das aktuelle Buch von Manfred Finkler und Niko Paech

## Unser **Lebensalltag** ist geprägt von:

- \* überbordendem Warenangebot
- \* aggressiver Werbung
- \* Konsumzwängen
- \* Freizeitstress
- \* Wegwerfmentalität
- \* der Allgegenwart von Medien
- \* der Verdichtung von Arbeitsaufgaben
- \* größer werdenden Unterschieden zwischen Arm und Reich

## Die **Folgen** sind:

- \* Umweltschäden
- \* ökonomische Krisen
- \* soziale Konflikte
- \* kulturelle Disharmonien

## Die **Zukunft** unserer Kinder und aller Lebewesen ist bedroht von:

- \* Artenschwund
- \* Süßwassermangel
- \* Meeresversauerung
- \* Überbevölkerung
- \* sozialen Ungerechtigkeiten
- \* Humusrückgang
- \* Ressourcenplünderung
- \* Klimakrise
- \* Schuldenbergen
- \* Vereinzelung, ...

Die Art, wie wir leben,  
ist von jedem nur denkbaren moralisch-ethischen Standpunkt aus gesehen  
**unverantwortlich.**

„Jedes Mal, wenn ich ein Kind sehe,  
denke ich über die Welt nach,  
die wir diesem Kind hinterlassen.“

Thich Nhat Hanh

- \* derzeit materielles Anspruchsniveau, welches **unbegrenzt ruinöses Konsumieren** zu einem **Menschenrecht** deklariert hat
- \* Frage: sind wir Menschen nur Nutznießer von **Rechten und Freiheiten**, oder haben wir auch **Pflichten und Verantwortlichkeiten** ?
- \* Zivilisationen dürfen das Überlebensnotwendige nicht dem Lustprinzip unterwerfen. Wenn sie jede Pflicht – auch die der materiellen Begrenzung – mit dem Verweis auf ständig zu steigende Selbstverwirklichung ablehnen, sind sie **nicht zukunftsfähig**.
- \* Wenn wir uns nicht ändern, werden wir geändert („**change by design or change by disaster**“). Ein vom Menschen freiwillig und selbstgestalteter Umschwung ist wesentlich attraktiver als ein unkontrollierter Zusammenbruch, und zudem eine Kraftquelle für Kreativität und ein integriertes und erfülltes Leben.

„Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht.

Die schlechte Nachricht ist: Die Zivilisation, wie wir sie kennen, wird bald enden.

Die gute Nachricht ist: Die Zivilisation, wie wir sie kennen, wird bald enden.“

Swami Beyondananda

- \* benötigt wird ein neuartiges ökonomisches Modell, welches nicht mehr von Mehrungswesen, Konkurrenz und Ignoranz geprägt ist
- \* das Kriterium „genug“ bildet dafür eine praktikable Basis, denn es steht mit den Naturgesetzen in Einklang
- \* aber: nur der Mensch kann den Zustand „genug“ erreichen, niemals eine Wachstums- und Konkurrenzwirtschaft

„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“  
Mahatma Gandhi

Heutiges Grundverständnis:

Wachstum (=mehr!) = Entwicklung

in der Natur:

Wachstum und Entwicklung in der Gesamtsumme immer ohne Mehrung, sondern immer nur als eine Form des Wandels (**Masse- und Energieerhaltung**)

=> **Gewinn und Maximierung** sind **Illusionen**, da an anderer Stelle gleichzeitig **Verlust und Dezimierung** stattfinden (müssen!)

## Ursachen unseres ökologisch ruinösen Handelns:

- Neugierde, Verführbarkeit und Steigerungsdrang sind menschliche Eigenschaften
- moderne Gesellschaften haben genügsame Lebensstile ausgemerzt oder als beschämend diskreditiert
- Kompensationsmöglichkeiten (ähnlich dem mittelalterlichen Ablasshandel), die das Gewissen beruhigen
- weit verbreitete Fortschritts- und Technikgläubigkeit
- Eigennutz, Besitzstreben, Abgrenzung, Folgenleugnung
- dreifache Entfremdung des Menschen von
  - a) der Natur (alles funktioniert per Knopfdruck, die Natur scheint überflüssig)
  - b) von den Mitmenschen (ständiges Vergleichen, Singlehaushalte, Sinnlosigkeit im Job)
  - c) von sich selbst (sich ständig von Werbung verführen lassen, jede Minute verplanen und innerlich nicht zur Ruhe kommen, stets unzufrieden sein)
- Gier: ohne Not suchen viele ständig nach dem günstigsten Angebot, den gewinnträchtigsten Anlagemöglichkeiten oder dem aufregendsten Freizeitangebot
- ständiges Vergleichen und Bewerten als Regeln des Wettbewerbs => Abgrenzung und Siegenwollen => Vereinzelung und Abgrenzung und Verwechslung von Vereinzelung mit Freiheit und Abgrenzung mit Individualität
- Verblendung/Täuschung: in Form von
  - \* Anpassung (Es ging uns noch nie so gut)
  - \* Resignation (Den Mächtigen ist ohnehin nicht beizukommen)
  - \* Rückzug (My home is my castle)
  - \* Verdrängung (Darüber darf man gar nicht nachdenken) und
  - \* Arroganz (Nach mir die Sintflut)

Einerseits kann die Wirtschaft behaupten, nur die Verlangen der Menschen befriedigen zu wollen.

Umgekehrt hat der Einzelne somit immer ein Argument, nicht verantwortlich zu sein. Er kann die schädlichen Folgen seiner Handlungen einer anonymen Allgemeinheit anlasten und gleichzeitig seine Eigeninteressen verbergen.

Das Ignorieren der eigenen Beteiligung an den Prozessen, die die gegenwärtige Zivilisation bald zusammenbrechen lassen, hat sich gesellschaftlich zu einem Folgenleugnungsprinzip verfestigt.

Die neuen Kommunikationsmittel haben diesen Trend verstärkt, denn der heutige gigantische und permanente Input an Daten, Informationen und Meinungen verhindert Klarheit und Übersicht.



## Legitimation des Konsums ?

- \* Konsum, der nicht mehr an die physische Leistung des Menschen gekoppelt ist (sondern mit Hilfe von Maschinen realisiert werden kann), fehlt jedes begrenzende Regulativ. An die Stelle einer **Legitimation (Leistung, Grundbedürfnis)** tritt ein ungezügelter Anspruch, der in der industriellen Moderne als Freiheit bezeichnet wird (in vorindustriellen Zeiten wären diese Ansprüche nicht möglich gewesen).
- \* Die Arbeitsproduktivität konnte nur durch technische Entwicklungen in der Produktion gesteigert werden; immer auf der **Basis von hohem Energie- und Ressourceneinsatz**.
- \* Die eigenen Leistungen haben sich entmaterialisiert (die Arbeit machen immer mehr Maschinen), der in Anspruch genommene Wohlstand aber nicht (wir besitzen immer mehr Kram).

## Auswirkungen des Konsums auf den Menschen

### \* Zeitknappheit:

- damit Konsumaktivitäten nutzen- und sinnstiftend sein können, muss ihnen ein Minimum an Aufmerksamkeit und Zeit gewidmet werden
- die Aufnahme- und Verarbeitungskapazität des Menschen kann nicht mit der modernen Technik mithalten (man kann zwar einen Film schneller laufen lassen, aber nicht schneller anschauen!)

=> je mehr Handlungsmöglichkeiten der Mensch in Anspruch nimmt, desto weniger Zeit hat er für jede (da Zeit nicht vermehrt werden kann)

=> - Obergrenze für Erlebnisse, Güterkonsum,...

- Diskrepanz zwischen Haben-Wollen und Verarbeiten-Können

=> - Stress und Erschöpfung (Ereignis- und Optionendichte kaum zu bewältigen)

- Substanzleere (die einzelnen Optionen können nur noch flüchtig wahrgenommen)

=> im schlimmsten Fall Orientierungslosigkeit, Langeweile und psychosoziale Störungen (während des letzten Jahrzehntes Verdopplung der verschriebenen Antidepressiva !!!)

### \* Verlust von Selbstwirksamkeit:

- wenn alles schon vorgefertigt ist, bleibt kein Raum für eigene Gestaltung
- es muss nichts mehr geübt, repariert,... werden – Kultur des Nichtkönnens wird gefördert

- Rundumversorgung als Normalzustand

=> eine plötzlich auftretende Lücke kann nicht mehr eigenhändig geschlossen werden

=> - Verletzlichkeit der Gesellschaft

- Realitätsverlust (Limits werden nicht mehr erkannt)

### \* vermehrt Angstphänomene

- je höher der Wohlstand, desto größer die Angst vor einem möglichen (sozialen) Fall = verringerter Komfort und Schamgefühle

## Ausweg grünes Wachstum?

### Grundlagen des **grünen Wachstums**:

- \* Effizienz: Verbesserung des Verhältnisses zwischen Ressourceneinsatz und Güterproduktion
- \* Konsistenz: Produktoptimierung, damit keine Emissionen oder Abfälle entstehen (biolog. abbaubar, zu 100% recyclebar, erneuerbare Energien,...)

### Nachteile:

- **Konsum** bleibt mindestens gleich oder **wächst** sogar
- **Verantwortung** wird an Wissenschaft, Produktion,... abgegeben
- oft nur durch **Subventionen** realisierbar (KfW, Prämie f. E-Autos) - kein Anreiz zum Sparen
- neg. Effekte werden erst nach ihrer Einführung in vollem Umfang sichtbar
- Reboundeffekte fressen die Einsparungen wieder auf
- moralische Überlegungen geraten in den Hintergrund, weil es technische Erfindungen möglich machen, negative Handlungsfolgen zu kompensieren (lieber E-Auto als ÖPNV, lieber gut gedämmtes Haus als kleinere Wohnung). Die Möglichkeiten, sich von der Verantwortung für einen klimaschädlichen Lebensstil freikaufen zu können, boomen und beschleunigen damit sogar den Konsum (man darf viel umherfahren, wenn man ein E-Auto hat; man darf fliegen, wenn man Kompensationszahlungen leistet, man darf to go-Kaffee kaufen, wenn man den Bambus-Becher mitbringt, ... = **moderner Ablasshandel!**)

Das Problem: je mehr nachhaltige Konsumoptionen verfügbar sind, desto mehr ökologisch ruinöse Handlungen lassen sich damit aufwiegen. Dann wäre **nachhaltiger Konsum** nicht mehr Teil der Lösung, sondern **Teil des Problems!**

Alle Versuche, mittels technischen oder institutionellen Fortschritts eine ökologisch vertretbare Variante des zeitgenössischen Wohlstandsmodells zu erschaffen, haben mehr zusätzliche Schäden verursacht, als damit an Nachhaltigkeitsdefiziten beseitigt oder vermieden werden konnte. Dieses Weltrettungsbemühen ist nichts anderes als ein Fanal an symbolischen Ersatzhandlungen. Immer stand es unter der Bedingung, keine der sich seit Jahrzehnten steigernden Konsum- und Mobilitätsfreiheiten, die unreflektiert zum Maßstab des Normalen erhoben werden, aufgeben zu müssen.

=> die menschliche Zivilisation ist nur durch eine Senkung ihrer materiellen Ansprüche zu retten

## Ausweg Suffizienz !

Reduktion von Produktion und Konsum = Nichtkonsum = die Kunst der Unterlassung und Verneinung

### Gründe für die Notwendigkeit von Suffizienz:

- 1) Verantwortung: bisherige grüne Lösungen haben das ökologische Problem eher verschärft
- 2) Legitimität: unser derzeitiger Wohlstand steht uns nicht zu (es ist unmöglich, ihn physisch zu erarbeiten; und wir hätten ohne ihn keine Klimaproblematik)
- 3) Resilienz: steigender Stress, Krisenängste, Kontrollverlust,...
- 4) Sinnhaftigkeit: Glück, Zufriedenheit, Freiheit usw. kehren sich bereits teilweise in ihr Gegenteil um

## Voraussetzungen für die Änderung unseres ruinösen Verhaltens:

- sich selbst gegenüber die persönlichen Inkonsequenzen eingestehen
- Naturgesetze anerkennen !
- sich verdeutlichen, dass in der Natur alles zusammengehört und sich wechselseitig durchdringt sowie, dass der Mensch von der Natur abhängig ist
- Wertschätzung der eigenen Existenz und des gesamten Seins  
oder anders ausgedrückt

Liebe des eigenen Lebens und Liebe jedweder Mitwelt

(als zentrale ethische Orientierung für eine umfassende Wende)

- sich in die Widersprüche hineinversetzen, Eigensinn und Vereinzelung, Gier und Gegeneinander aufdecken

- das Ziel muss sein, **sich selbst zu ändern**, nicht andere Menschen (es reicht, das Beste zu geben, freundlich und authentisch zu agieren und sich unaufdringlich und mit Gleichmut in eine Kommunikation oder Zusammenarbeit einzubringen) immer auf der Grundlage der Liebe des eigenen Lebens und der gesamten Mitwelt!

\* Suffizienz bedeutet nicht Verzicht, sondern „es ist genug!“

\* die Haltung „genug“ geht von der **Einsicht in die Grenzen der Erde** aus; sie bildet den Kern einer Wirtschaftsweise, die sich an Subsistenz orientiert und sich schon viele Jahrtausende bewährt hat, weil sie den **Wachstumsregeln der Natur** folgt. Subsistenz beinhaltet die Fähigkeit, aus eigener Kraft heraus zu existieren und von dem zu leben, was die Umgebung dauerhaft anbietet

\* Suffizienz verneint nicht nur die Rechtmäßigkeit, sondern auch den Sinn einer schleichenden Explosion von Mobilitäts-, Konsum- und Bequemlichkeitsansprüchen

\* mit Suffizienz übernimmt der Mensch selbst die Verantwortung für sein Handeln (und schiebt sie nicht an Politik, grüne Wirtschaft o.Ä. ab), gewinnt aber auch eine höhere Lebensqualität und Autonomie. Weil jeder Mensch Teil des Problems ist, ist er auch jeder Teil der Lösung

\* drei Kategorien von Suffizienz:

1. Selbstbegrenzung (Beibehaltung eines genügsamen Status quo)

z.B. neue Klamotten erst, wenn die alten wirklich untragbar geworden sind

2. Reduktion (eines zu hohen Anspruchsniveaus)

z.B. bisherige Fleischmenge halbieren

3. vollständige Entsagung (bestimmter Handlungen und Güter)

z.B. niemals mehr fliegen, kein Smartphone nutzen

- \* man sollte stets versuchen herauszufinden, was hinsichtlich Besitz, Freiheit, Persönlichkeitsbildung und Zufriedenheit genug ist („Eines Tages fällt Dir auf, **dass Du 99% nicht brauchst...**“)
- \* „genug“ ist eine persönliche Balance des Strebens nach Glück und der Einsicht, Teil des Ganzen zu sein
- \* in diesem Sinne ist Nicht-Handeln oft die bessere Option: **ÜBEN: kein Mehr mehr**, dazu am besten bewusst zwischen den Reiz (Kauf mich) und der Handlung eine Impulsverzögerung (Pause zum Nachdenken) setzen
- \* sich wieder **anderer Werte bewusst werden**:
  - Kooperation statt Konkurrenz
  - Selbstversorgung statt Abhängigkeiten
  - Gesellschaftlichkeit statt privater Einzelinteressen
  - Kreativität, Selbstwirksamkeit
  - Absage an Ausbeutung und Kolonialisierung
  - besser schlechte Gewohnheiten rechtzeitig ändern, als später die Folgen kostspielig beseitigen(lieber Abfall vermeiden als trennen,...)
- \* auch die Beweggründe des Menschen müssen sich wandeln, wenn der Wandel dauerhaft und erfolgversprechend sein soll: **nicht aus Angst vor einer Katastrophe sondern aus Lust an dem neuen, sinnvolleren Leben sollten wir unser Handeln ändern**
- \* dabei goldene Mitte finden: weder Luxus noch Askese
- \* Basis für das Üben von „genug“:
  - liebende Güte
  - Mitgefühl
  - Freude
  - Verantwortung
  - Solidarität
  - Gleichmut

„All you need is less“:

weniger:

- Eile
- Verdichtung
- Entfremdung
- Fast Food
- Ablenkung
- Verlangen
- Gegeneinander

stattdessen:

- Entschleunigung
- Authentizität
- Langsamkeit
- Stille
- Nähe
- Gemeinsamkeit
- Gleichmut
- Nachbar- und Gemeinschaftspflege
- regionale Vernetzung
- Reparatur
- Teilen
- Tauschen
- Genossenschaften, Ökodörfer...

ohne Kommerzialisierung!