

MANFRED FOLKERS und NIKO PAECH
All you need is less



GOLDMANN

Buch

Konsum bildet ein zentrales Heiligtum der Moderne. Um ihm abzuschwören, bedarf es des radikalen Nichtkonsums, der Suffizienz. Ballast abwerfen, sich dem Steigerungswahn entziehen, verführerische Komfortangebote auch dann links liegen lassen, wenn sie finanzierbar sind, das Vorhandene als auskömmlich betrachten und gegen aufdringlichen Fortschritt verteidigen, gemeinsam mit anderen den Mut zum Unzeitgemäßen entwickeln – dies alles kostet nichts, bedarf keiner innovativen Erfindung, ist nicht von Mehrheiten abhängig, verstößt gegen kein Gesetz und benötigt auch keins.

Ein friedlicher und fröhlicher Aufstand der sich Verweigernden – besser noch: ein maßvoller Wohlstands- und Technologieboykott – verbleibt als letzter Ausweg. Die Zeit der Ausreden ist vorbei.

Autoren

Manfred Folkers unterrichtet Taijiquan und Qigong und ist seit 25 Jahren Vorsitzender des Vereins »Achtsamkeit in Oldenburg«. Er ist Buchautor und seit 2009 Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union. 2004 wurde er von Thich Nhat Hanh zum Dharma-Lehrer ernannt.

Mehr Informationen unter www.achtsame-oekologie.de

Niko Paech ist außerplanmäßiger Professor im Bereich Plurale Ökonomie an der Universität Siegen. Von 2008 bis 2016 war er als Vertreter des Lehrstuhls für Produktion und Umwelt an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg tätig. Zudem ist er Mitglied verschiedener Netzwerke und Einrichtungen im Nachhaltigkeitsbereich, unter anderem im ReparaturRat Oldenburg e.V. und der Genossenschaft Polygenos.

Mehr Informationen unter www.postwachstumsoekonomie.de

Manfred Folkers

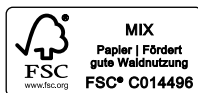
Niko Paech

All you need is less

Eine Kultur des Genug aus ökonomischer
und buddhistischer Sicht

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

1. Auflage

Erweiterte Taschenbuchausgabe November 2025

Copyright © 2020 der Originalausgabe: oekom, München

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: UNO Werbeagentur GmbH nach einer Vorlage

von BÜRO JORGE SCHMIDT, München

Redaktion: Manuel Schneider

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

IJ · CB

ISBN 978-3-442-22423-4

www.goldmann-verlag.de

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 Wachstums-
orientierung 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

Nachwort 243

Anmerkungen 245

Literatur 249

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 Aktionsprogramm zur nachhaltigen Entwicklung von Kommunen. Mit der Zahl 21 dokumentierten die weltweit entstandenen Agenda-Gruppen, dass sie planvoll

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

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 gesteuerter Umschwung ist zudem eine Kraftquelle für Kreativität und der Schlüssel für ein integriertes 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 sich 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 Schlüsselinsicht 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 – verzeihen hoffentlich nicht zu kritischen Hinweis – ohne Weltreise. Über einige Ereignisse habe ich in einem Austausch 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, insbesondere 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« ge-

nannt. 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. Dieses Fortschrittsdogma 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 herausgebildet. 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 steigende 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 gerade 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 Wohlstandsenkung bestehen können. Dafür Mehrheiten zu bekommen entspricht einer Quadratur des Kreises: Die zu Regulierenden müssten einen Regulator wählen, der ihnen aufoktroiyert, wozu sie freiwillig nicht bereit sind.

Herr Paech, was sagen Sie Menschen in Systemzwängen? Die etwa wegen zu hoher Mieten aufs Land ziehen müssen und dort aufs Auto angewiesen sind? Migranten, die fliegen müssen, um ihre alten Eltern auf einem anderen Kontinent zu besuchen? Lehrerinnen, die unfair produzierte Computer nutzen müssen? Schlägt die Forderung nach Genügsamkeit nicht um in individuellen Tugendterror, wenn sie ohne gesellschaftliche Änderungen praktiziert werden muss?

Paech: Systemzwänge werden oft willkürlich vorgeschoben, um die Folgen eigener Handlungen nicht verantworten zu müssen. Lebte Immanuel Kant noch, würde ich ihm zutrauen, dass er dies als einen instrumentalisierten Rückfall in vormoderne Unmündigkeit entlarven würde. Vermeintliche Systemzwänge verhüllen zumeist eine bestimmte »Der Zweck heiligt die Mittel«-Logik. Somit leiten sich die behaupteten Zwänge aus bestimmten Ansprüchen ab. Diese wären aber dahingehend zu reflektieren, wie gerechtfertigt sie gegenüber übergeordneten Interessen sein können. Davon abgesehen, stellt sich die Frage, inwieweit sich die fraglichen Zwänge aus Situationen ergeben, die ohne Not hätten vermieden oder revidiert werden können.

Selbstverständlich bleiben dann manche Sach- oder Systemzwänge übrig, die sich nicht dekonstruieren lassen, aber wie viele sind das? Dass beispielsweise der notwendige Berufsverkehr per Auto in ländlichen Gegenden – wohlgemerkt nach Abzug aller Alternativen, die in der aktuellen Debatte sorgfältig ignoriert werden – ein so gravierendes Problem sein soll, halte ich für einen Popanz. Sachzwänge dahingehend zu hinterfragen, ob sie nur vorgeschoben sind, bedarf stets demokratisch und unvoreingenommen aufs Neue auszuhandelnder Grundsätze der Verhältnismäßigkeit. Und dann stellt sich schnell heraus, dass essenzielle Bedürfnisse wie etwa Berufsverkehr, der manchmal, aber längst

nicht so oft wie behauptet, eben nur mit dem Pkw möglich ist, sauber von Luxusreisen um den Globus zu trennen sind. Notwendige Kritik an nachhaltigkeitsdefizitären und zugleich unverhältnismäßigen Ansprüchen als Tugendterror zurückzuweisen, zählt zum Arsenal abgegriffener Totschlagargumente, genauso wie schriller Verzichtsalarm ...

Folkers: Über Verzicht wird nur abwertend gesprochen. Das verstehe auch ich nicht, denn Suffizienz eröffnet viele attraktive und konstruktive Perspektiven.

Paech: Suffizienz entspricht der ersatzlosen Reduktion und nicht einer bloßen Optimierung einzelner Objekte oder Handlungsweisen. Eine Solaranlage muss nur bestellt und angeschlossen werden, wird obendrein subventioniert, verlangt mir also keine veränderte Lebensführung ab. Ungleich schwieriger ist es, stattdessen die gleiche Menge an Elektrizität einzusparen. Dementsprechend gering ist die Anzahl jener, die Letzteres praktizieren. Das führt in eine fatale, sich selbst verstärkende Verkettung: Da Menschen soziale Wesen sind, übernehmen sie neue Handlungsmuster nur, wenn sie mit genügend vorgelebten Beispielen dafür konfrontiert sind. Folglich scheitert die Ausbreitung an hinreichendem Anschauungsmaterial, ganz zu schweigen von Personen, die glaubwürdig für suffiziente Lebensführungen eintreten können. Denn wer thematisiert schon gern Probleme, in die er selbst bis zur Halskrause verstrickt ist?

Ist das nicht zu individualistisch gedacht? Ökosoziale Produkte und Dienstleistungen kommen ja nicht aus der Nische heraus, weil sie teurer sind als unfair produzierte, also muss man die Rahmenbedingungen ändern.

Paech: Diese Strategie scheitert auf zwei Ebenen. Erstens: Für die schädlichsten Handlungen existieren keine ökologischen Alternativen. Und dort, wo dies dennoch suggeriert wird, handelt es sich oft nur um eine Problemverlagerung. Zweitens: Die Freiheit, billigste Waren kaufen zu können, die zumeist nicht nachhaltig sein können, bildet das Fundament unseres Wohlstandes. Dies nun durch veränderte Rahmenbedingungen wieder umkehren zu wollen lässt ökofaire Produkte nicht billiger, den Konsum insgesamt nur teurer werden. Würde die Politik dies ehrlich aussprechen, würde sie augenblicklich jegliche Akzeptanz verlieren – außer es existiert bereits eine hinreichende Anzahl an Personen, die ein würdiges Leben bei geringerer Kaufkraft, Auswahl und weniger Komfort erfolgreich eingeübt haben und damit vorführen, dass ökologischer Anstand nicht wehtut.

Folkers: Suffizienz lässt sich nur dann zu einem gesellschaftlichen Thema machen, wenn es glaubwürdige Beispiele für Lebensführungen gibt, die behutsam und enkeltauglich sind und eine »Rückkehr zum menschlichen Maß« beinhalten.

Paech: Damit sprichst du das Buch eines Vordenkers an, auf den wir uns beide gern beziehen, nämlich Ernst Friedrich Schumacher.⁴ Manfred, du hast einiges zu diesem Thema geschrieben und versucht, das menschliche Maß in die Praxis zu übersetzen. Hat dich das zum Buddhismus geführt, oder war es umgekehrt?

Folkers: Das war ein Wechselspiel. Nach dem Aufenthalt in Asien habe ich zu meditieren begonnen und seit 1990 Taijiquan und Qigong unterrichtet. Mich interessierte dabei immer mehr, womit sich mein Geist beschäftigt, wenn er zur Ruhe kommt. Auf diese Weise habe ich mein Hobby, das Schreiben, ausgebaut und zwei Bücher zu »Achtsamkeit« und »Entschleunigung« veröffentlicht.⁵

Außerdem engagierte ich mich in überregionalen Verbänden und bot Seminare an zu Themen wie »Fernöstliche Weisheitslehren« und »Ökologie und Lebenskunst«. An erster Stelle standen jedoch immer meine Familie und Aktivitäten in meinem näheren Umfeld.

Paech: In einer überschaubaren Stadt wie Oldenburg ist mir das nicht entgangen.

Folkers: Das gilt auch in Gegenrichtung. Durch dein öffentliches Eintreten für eine Postwachstumsökonomie hatten wir wieder mehr Kontakt. Für mein Interesse daran gab es zwei Gründe: Erstens sah ich darin ein konkretes Konzept, das über das übliche Links-rechts-Schema hinausführte. Zweitens rückt dieser Ansatz die Kritik am Streben nach Wachstum und Mehrung in den Mittelpunkt. Er geht gewissermaßen vom gleichen Ergebnis aus, das ich durch meine Beschäftigung mit der Lehre des Buddha, dem Dharma, gewonnen hatte. Im Dharma gilt »Gier« – im Sinne von Haben-Wollen und Mehr-haben-Wollen – als Ursache von Leid.

Das betrifft aber nur die Gier des Individuums?

Folkers: Nein. 1996 habe ich in einem Artikel zum ersten Mal den Begriff »Gier-Wirtschaft« benutzt.⁶ Durch das Studium des Dharma sind menschliche Eigenschaften in den Mittelpunkt meiner Überlegungen gerückt. Doch es hat noch eine Weile gedauert, bis ich aus diesen Einsichten ein brauchbares Modell destillieren konnte.

Weswegen?

Folkers: Im Dharma wird der Begriff »Gier« als »Durst« und »Begehren« auf das Individuum bezogen. Bei einer Übertragung auf die Gesellschaft klingt »Gier« deshalb entweder überzeichnend oder banal. Der Spruch von Mahatma Gandhi, »Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht genug für jedermanns Gier«, drückt zwar eine plastische Erklärung für die bedrohliche Perspektive der Menschheit aus. Dennoch fehlt der Buddha-Lehre ein griffiger Gesellschaftsbezug. Suffizienz scheint es hier nur für Individuen zu geben als »Mittlerer Weg« zwischen Askese und Hedonismus.

Sie haben also versucht, eine buddhistische Perspektive für die Wirtschaft zu entwickeln?

Folkers: Ja. Eine Bemerkung des Grünen-Politikers Reinhard Bütikofer habe ich als hilfreich empfunden: »Der Markt ist ja kein Naturereignis, sondern ein Kulturprodukt.«⁷ Das erinnert daran, dass die Marktwirtschaft kein Naturgesetz, sondern eine Übereinkunft vieler Menschen ist. Sie sind eingebunden in ein System, das viele Jahrhunderte lang von Menschen gestaltet wurde. Ihre Wünsche, Sehnsüchte und Ziele formen ihre Aktivitäten. Es sind nicht die Handlungen, sondern die Handlungsmotive, die zur Mehrung auffordern und zum Wachstumsprinzip geführt haben. Insofern ist »Gier« nur als »Gier-Prinzip« geeignet, die Funktionsweise der heutigen Wirtschaft zu beschreiben. Gleichzeitig ist das Gier-Prinzip der zentrale Ansatzpunkt für alle Versuche, diese Wirtschaftsform zu überwinden bzw. zu ersetzen.

Ist das schon Wachstumskritik?

Folkers: In der Tat. Das Konzept der Postwachstumsökonomie ist eine Art Bestätigung für meine Versuche, buddhistische Einsichten im heutigen gesellschaftlichen Alltag zu entdecken. Wenn der Markt ein Kulturprodukt ist, dann lässt sich diese Übereinkunft auch von Menschen ändern. Dabei rückt der Begriff »Wachstum« genau jenes Phänomen ins Zentrum, das im Dharma als wichtigste Leid verursachende menschliche Eigenschaft identifiziert wird: das Verlangen beziehungsweise den Hunger nach »mehr« – vor allem im materiellen Sinne. Weil die Gier-Wirtschaft von Menschen geschaffen worden ist, ist auch eine Post-Gier-Wirtschaft möglich. Mit anderen Worten: Weil die Wachstumsökonomie von Menschen gestaltet wird, lässt sich auch eine Postwachstumsökonomie aufbauen.

Margaret Thatchers' Aussage »There is no alternative« ist also Humbug?

Folkers: Diese Auffassung ist völlig lebensfremd, weil immer alles fließt. Und weil es immer Alternativen gibt.

Herr Paech, wie würden Sie das gegenwärtige ökonomische System charakterisieren? Gier-Wirtschaft? Kapitalismus? Aus dem Ruder gelaufene Marktwirtschaft? Globale Diktatur des Wachstumsdogmas?

Paech: Ich bin ein Vertreter der »Pluralen Ökonomik«, die an der Uni Siegen gelehrt wird. Verweise auf eine pathologische Systemlogik, meistens mit Kapitalismus assoziiert, reichen mir nicht

aus. Natürlich sind Profitstreben und Kapitalverwertung elementare Auswirkungen der »Gier-Wirtschaft«. Aber sind das Symptome oder Ursachen? Systemkritik ist oft ein elegantes Alibi, um die Verantwortung des einzelnen Individuums kleinzureden. Eine systemische Sicht müsste die Nachfrageseite, also die kulturelle Prägung des Konsumverhaltens, gebührend einbeziehen. Verbraucher waren politisch nie so mächtig wie heute, haben nie über mehr Einkommen verfügt – und werden dennoch als passive Opfer ökonomischer Verhältnisse betrachtet. Das Wachstumsdogma lässt sich nicht allein als kapitalistische Logik beschreiben, es ist Teil eines übergreifenden Steigerungsprinzips. Konkurrenz, Gewinnmaximierung und Kapitalverwertung können nur dann einen Planeten ruinieren, wenn sie auf unersättliche Nachfrager stoßen.

Und was treibt dieses System an, was hält es in Gang?

Paech: Was selbst aufgeklärte Menschen dazu bringt, ökologisch ruinös zu handeln, ist erstens, dass Neugierde, Verführbarkeit und Steigerungsdrang möglicherweise eine unvermeidliche Begleiterscheinung menschlicher Kreativität oder sogar deren Voraussetzung sind. Zweitens haben moderne Gesellschaften genügsame Lebenspraktiken im Zuge sozialen Fortschritts schlicht ausgemerzt oder als beschämend diskreditiert. Aber ohne Vorbilder, glaubwürdige Beispiele sowie Übungsprogramme ist keine Selbstbegrenzung denkbar. Drittens wurden Kompensationsriten etabliert, die dem mittelalterlichen Ablasshandel nicht unähnlich sind. Manche sich selbst als umweltbewusst einstufende Zeitgenossen jetten um den Planeten und ergötzen sich am kontrolliert-ökologisch erzeugten Brühwürfel, den sie heldenhaft mit dem Fahrrad nach Hause transportieren. Viertens verschanzen sich viele

Menschen hinter einer Fortschrittsgläubigkeit, die suggeriert, dass schon bald ein technologischer Messias alle Probleme löst, sodass sich jede Suffizienz erübrigt.

Also ist doch alles alternativlos?

Paech: Nein. Suffiziente Gegenkulturen aufzubauen wäre der Weg, der uns noch immer offensteht.

Herr Folkers, was hält die gegenwärtige Wirtschaftsweise auf Trab?

Folkers: Wenn ich die Ursachen der heutigen wirtschaftlichen Gewohnheiten identifizieren will, habe ich mich den in ihnen verborgenen menschlichen Beweggründen zuzuwenden. Sie beflügeln die Mehrungsökonomie, die immer deutlicher die ökologischen Grenzen des Planeten Erde übertritt. Gleichzeitig liegt in diesen Antriebskräften der Schlüssel zur Wende. Solange Motive wie Eigennutz, Besitzstreben, Abgrenzung und Folgenleugnung nicht transformiert werden, bleiben alle Korrekturmaßnahmen Makulatur. Solange das zentrale Merkmal der Wachstumswirtschaft («nie ist etwas genug») erhalten bleibt, kann kein heilsamer Wandel entstehen. Die Ökonomie wird weiterhin beherrscht von Unzufriedenheit, die zu einem ständigen »Größer-Schneller-Weiter« auffordert. Dieser Zustand wirkt individuell und kulturell wie eine böse Falle. Wesentliche Voraussetzung, dieser Sackgasse zu entkommen, ist die konsequente Beherzigung von Suffizienz. Erst der Entschluss »Es reicht!« und die Erfahrung »Es geht auch mit weniger!« ebnen Wege zu Behutsamkeit und Genügsamkeit. Reduktion wird so individuell und gesellschaftlich vom abwertenden Aspekt »Verlust« befreit und hat immer mehr mit Zusammengehö-

rigkeit und integrem Engagement zu tun. »Verzicht« verliert an negativer Bedeutung, indem klar wird, dass es sich mit leichterem Gepäck auch leichter leben lässt.

Das klingt immer noch ziemlich abstrakt. Wie wollen Sie als Buddhist das Thema Suffizienz aufschlüsseln?

Folkers: In meinem Text möchte ich mich der Haltung der »Suffizienz« nähern, indem ich zunächst die Essenz der Buddha-Lehre erläutere. Auf diese Weise ergibt sich ein überwiegend vom Individuum ausgehender Blick auf das 21. Jahrhundert. Mit den Ergebnissen dieser Betrachtung begründe ich die These, dass die heutige Wirtschaftsweise eine gesellschaftliche Manifestation der drei vom Buddha als Grundübel bezeichneten menschlichen Eigenschaften Gier, Hass und Verblendung ist. Sie führten zu Wachstum, Konkurrenz und Ignorieren der langfristigen Folgen. Ihre Überwindung könnte zu einer Lebensweise führen, die von Zufriedenheit, Verbundenheit und Achtsamkeit durchdrungen ist. Dabei vermeide ich Worte wie »man muss« oder »wir müssen«, sondern appelliere an Einsicht und Freiwilligkeit. Verantwortung und Pflichten – ja, bitte. Aber »müssen« und »Zwang« sind Merkmale des Crashes, den es zu verhindern gilt. In dieser bedrohlichen Zeit ermöglicht eine Kultur des Genug eine Befreiung vom materiellen Wachstumsdruck und bietet Orientierung für ein solidarisches Zusammenleben, das von Mitgefühl und Weisheit durchdrungen ist.

Herr Paech, wie würden Sie Suffizienz veranschaulichen?

Paech: Ich unterscheide drei Kategorien der Suffizienz: Selbstbegrenzung im Sinne der Beibehaltung eines genügsamen Status