

# Suffizienz und Zufriedenheit

## *Buddhistische Motive für eine Kultur des Genug*

Vorbemerkung: Dieser Text ist die Rohfassung des Vortrags, den ich am 14.1.2015 in der „Ringvorlesung zur Postwachstumsökonomie“ gehalten habe. Die Endfassung ist ab 15.3.2015 unter [www.samtusta.de](http://www.samtusta.de) nachzulesen. Manfred Folkers

*Wenn die Lehre des Buddha nicht als Religion, sondern als eine säkulare Methode aufgefasst und angewendet wird, liefert sie wichtige Impulse und Kriterien für die aktuelle Postwachstums-Debatte und beflügelt das Streben nach Nachhaltigkeit und Zufriedenheit. Indem sie sich den Ursachen von Problemen widmet, identifiziert sie die Antriebskräfte der Gier- und Konkurrenz-Wirtschaft. Gleichzeitig weist sie auf einige zentrale menschliche Motive und Fähigkeiten hin, mit denen sich eine Kultur des Genug entwickeln und stabilisieren lässt: Achtsamkeit, Verbundenheit, Zufriedenheit und Mittlerer Weg, die auch mit dem Begriff „Suffizienz“ überschrieben werden können.*

Fünf Sprüche aus meiner Heimat bringen die gegenwärtige Lage der Menschheit auf den Punkt: Wenn „die Spatzen von den Dächern pfeifen“, dass etwas „klar wie Klobbrühe ist“, sollte „nicht länger um den heißen Brei herumgeredet“, sondern wahr (!) genommen werden, dass „das Ende der Fahnenstange erreicht ist“. Nur dann lässt sich „der Stier an den Hörnern packen“.

Dieser Stier ist bekannt. Jeder tiefere Blick in den Zustand der heutigen Lebensweise zeigt, dass ein Crash, ein Kollaps, ein Desaster bevorsteht. Wenn die Zeit danach einbezogen wird, lautet diese Prognose: Eine Wende, ein großer Wandel, ein Umschwung, eine Drehung, eine Neuausrichtung rückt näher.

Mit dieser Auffassung, die seit 40 Jahren Ausgangspunkt meines Denkens ist, stehe ich keineswegs allein da. So hat der deutsch-britische Ökonom Ernst Friedrich Schumacher bereits 1973 in seinem Buch „Small is beautiful - Die Rückkehr zum menschlichen Maß“ festgestellt, dass das „Wirtschaftswachstum zwangsläufig an Grenzen stößt“. Der von Dennis Meadows 1972 vorgelegte Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit hatte den Titel „Die Grenzen des Wachstums“. Und der 1980 in den USA als „Bericht an den Präsidenten“ erarbeitete Report „Global 2000“ stieß ins gleiche Horn.

Auf Grundlage dieser Ergebnisse machte in den 80er-Jahren Antje Vollmer als Vize-Präsidentin des Bundestags darauf aufmerksam, dass „die Art, wie wir leben, von jedem nur denkbaren moralisch-ethischen Standpunkt aus gesehen unverantwortlich ist“. Die buddhistisch orientierte Religions- und Systemwissenschaftlerin Joanna Macy betonte 1991, „dass wir die Sicherheit verloren haben, dass wir eine Zukunft haben werden. Und ich glaube, der Verlust dieser Gewissheit ist die zentrale psychologische Realität unserer Zeit“.

In jüngerer Zeit wies - neben vielen anderen - der Mönch Thich Nhat Hanh bei einem Besuch in seiner vietnamesischen Heimat auf diesen Zustand hin: „Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird unsere Zivilisation zerstört werden“. Die indische Philosophin und Physikerin Vandana Shiva konstatierte am Ende ihres 2014 erschienenen Buches „Jenseits des Wachstums“ kurz und knapp: „Die Menschheit befindet sich am Rande des Abgrunds“. Und der Philosoph Peter Sloterdijk brachte es auf seine Weise auf den Punkt: „Wir rasen mit Höchstgeschwindigkeit frontal auf eine Betonmauer zu, doch weil der Moment des Aufpralls eine Weile entfernt ist, bleibt man auf dem Gaspedal“.

Der Nachhaltigkeitsforscher Niko Paech sieht in seinem Buch „Befreiung vom Überfluss“ zwei Möglichkeiten, wie die „bevorstehende Überwindung“ der „wachstumsabhängigen Existenzform“ ablaufen wird: Entweder selbst gestaltet als „Design“ oder als aufgezwungenes „Desaster“. Mit anderen Worten: „Ende oder Wende“ bzw. „Wenn wir uns nicht ändern, werden wir geändert“.

Diese Auffassung sollte eigentlich alle Vorhaben und Aktivitäten bestimmen, die heutzutage geplant und entschieden werden, denn im Grunde kann es nur eine Zielrichtung geben: Kurswechsel. Umschwung. Reboot. Neustart. Ein derartiger Schritt wird allen Menschen zu Gute kommen - vor allem den Kindern, die eine Lebenserwartung haben, die bis ins 22. Jahrhundert reicht.

### **Merkmale des Daseins**

Eine baldige Wende sollte ständiger Mittelpunkt aller Pläne und Taten sein. Für diesen Zweck dürfen sogar Spezialitäten wie die Lehre des Buddha herangezogen werden. Auch dieser Vorschlag ist keineswegs neu. Schon Schumacher hat eine „Buddhistische Wirtschaftslehre“ beschrieben. Zur gleichen Zeit bezog sich Erich Fromm in seinem Werk „Haben oder Sein“ auf die „Vier Edlen Wahrheiten, die den Kern der Lehre des Buddhas über die allgemeinen menschlichen Existenzbedingungen bilden“.

Eine Beschreibung des sich ständig verschlechternden äußeren Zustands auf der Erde kann nur Einstieg sein für eine kritische Analyse der ihnen zugrunde liegenden Antriebskräfte. Erst auf diese Weise lassen sich Kriterien für die Suche nach andersartigen Motiven entdecken. Weil ich dieses Vorhaben mit Hilfe buddhistischer Überlegungen und Methoden unternehme, möchte ich deshalb vorab einige wichtige Aspekte dieser Lehre kurz erläutern.

Wer das Wort „Buddhismus“ liest oder hört, denkt zunächst oft an Asien und an Religion. Doch die Lehre des Buddha hat den Westen schon vor längerer Zeit erreicht und ist im Grunde auch keine Religion, sondern eine erfahrungsorientierte Philosophie und Lebensweise. Um den weltzugewandten Charakter hervorzuheben, favorisiere ich statt des Wortes „Buddhismus“ den vom Buddha benutzten Begriff „Dharma“ und verwende die Definition: „Das

Dharma ist die Anwendung des gesunden Menschenverstands (Commonsense) auf das ganze Leben und das Leben als Ganzes“.

Auf dieser säkularen Basis zeigt sich das Dharma als eine Methode, um die Anwesenheit als Mensch umfassend und grundsätzlich zu betrachten, zu verstehen und wertzuschätzen. Diese als Meditation bezeichnete Praxis enthält zwei Stufen: Anhalten und genau hinschauen. Ihre alt-indischen Bezeichnungen sind Samatha (Beruhigung des Geistes durch eine bewusste Konzentration auf die Gegenwart) und Vipassana (eine durch ruhige und klare Betrachtung mögliche besondere Einsicht). Demzufolge lässt sich das Dharma auch als eine Verwirklichung der menschlichen Fähigkeiten Entschleunigung und Achtsamkeit (im Sinne von Mind-Ful-Ness = Geist-Voll-Heit) definieren.

Eine erfolgreiche Meditationspraxis führt zur Frage, womit sich der Geist des Menschen beschäftigt, wenn er zur Ruhe kommt. Was entdeckt er, wenn er genau hinschaut? Traditionell empfiehlt das Dharma den Blick nach innen, da der Buddha sowohl das Entstehen als auch das Bestehen und das Vergehen der Welt durch eine Selbstbetrachtung erfasst und beschrieben hat. Bei der Erforschung des Körpers, der Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen und des Bewusstseins stieß er auf drei universelle Merkmale des Daseins.

Das erste Merkmal - Anitya - ist unmittelbar einsichtig, denn es bedeutet Unbeständigkeit und Vergänglichkeit. Der Kosmos ist nicht statisch, sondern ein Prozess. Bewegung ist die Grundlage des Weltgeschehens. Ohne Wandel ist Leben nicht möglich. Aus einem Kirschkern könnte kein Baum, aus einem Baby keine schöne Frau werden. Und der Urknall wäre im Ansatz stecken geblieben.

Das zweite Merkmal - Anatman - erschließt sich erst auf den zweiten Blick. Übersetzt als „Nicht-Selbst“ soll es ausdrücken, dass alles ohne eigenständiges Selbst ist. Auf Grund seiner individuellen Einmaligkeit und der sich daraus ergebenden Perspektive ist der Mensch versucht, sich ein „Selbst“ einzubilden. Doch bei genauem Hinsehen wird klar, dass seine Existenz abhängig ist vom Vorhandensein des gesamten Universums. Begriffe wie „wechselseitiges Bedingtheit“ und „gegenseitiges Durchdringungsein“ veranschaulichen dieses Kennzeichen, das als „Verbundenheit“ beschrieben wird und selbstverständlich Raum und Zeit umfasst. Die moderne Neuro-Wissenschaft bestätigt diese Auffassung. Ein unabhängig existierendes eigenständiges „Ego-Ich-Selbst“ ist nicht auffindbar. Insofern ist Anatman gleichbedeutend mit nicht-getrennt.

Das dritte Merkmal - Nirvana - lässt sich sprachlich nicht erfassen. Nirvana ist weder Objekt noch Subjekt. Um seine grundsätzliche Neutralität und Zeichen- und Substanzlosigkeit anzudeuten, eignen sich Hinweise auf Ruhe, Stille, Leere und Nicht-Angst. Obwohl eigentlich ohne Eigenschaften gilt Nirvana als Glückseligkeit und Ziel der Dharma-Praxis. Der Dalai Lama und die Deutsche Buddhistische Union (DBU) verwenden die Formel „Nirvana ist Frieden“. Der Dharma-Lehrer Thich Nhat Hanh nennt es den „Grund des Seins“, um zu

verdeutlichen, dass Menschen sich zwar als Wellen verstehen, aber immerzu auch Wasser sind. Meine Lieblingsdefinition für Nirvana lautet „Offene Weite - nichts von heilig“. All das mag etwas schräg und geheimnisvoll klingen, drückt aber Erfahrungen aus, die auf die Tiefe des Dharma hinweisen. Wer sich dem Nirvana intellektuell nähern möchte, sollte sich mit Quantenphysik und der Heisenbergschen Unschärfe-Relation beschäftigen.

Ausgehend von diesen drei Kennzeichen des Daseins lässt sich ein vollständiges Weltbild erarbeiten, das ohne religiöse Glaubensvorstellungen wie Gott und Seele auskommt. Insofern passt das Dharma nahtlos ins 21. Jahrhundert und ist besonders auch für Atheisten und Agnostikerinnen geeignet.

Obwohl diese Kriterien den weltanschaulichen Kern des Dharma ausmachen, hat sich der Buddha viel häufiger mit einem anderen Phänomen der Wirklichkeit beschäftigt, nämlich den leidhaften Aspekten des Lebens, die durch ihre unmittelbare Erfahrbarkeit ständig ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken.

Indem das Dharma nach den Ursachen von Problemen fahndet, wirkt es auch in psychologischer Hinsicht als eine weltlich orientierte lebenspraktische Methode. Das genaue Hinschauen gilt sowohl den individuellen Sorgen und Nöten als auch den Lösungen zu ihrer Überwindung. Da dieser Vortrag jedoch keine Einführung ins Dharma beinhaltet, möchte ich deshalb nur noch erwähnen, dass der Buddha immer wieder zur Selbstverantwortung und zu einer kritischen Überprüfung von Ansichten aufgerufen hat.

### **„Nein!“**

Das wechselseitige Durchdrungensein und die unbedingte Verbundenheit mit allem bestätigen nicht nur, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, sondern machen jede Innenschau zu einem Blick in die Mitwelt. Unter meditativen, also von Konzentration, Aufrichtigkeit und Anteilnahme bestimmten Bedingungen gerät unweigerlich auch die Perspektive der heutigen Lebensweise in den Fokus.

Die Gegenüberstellung von „Design“ und „Desaster“ wirkt hier sehr erhellend, da auf diese Weise die bunte Oberfläche des Konsumismus durchstoßen und zum Antriebszentrum des Steigerungsspiels vorgedrungen werden kann. Schon die Identifizierung der unheilsamen Spielregeln macht es schwieriger, mit voller Kraft im gewohnten Trott weiter zu agieren. Wer nämlich jetzt nicht stoppt, beteiligt sich ganz bewusst an der Herbeiführung eines Kollapses.

Diese Einsicht sollte eigentlich dazu führen, sich ab sofort und ständig für eine Wende einzusetzen. Erstaunlicherweise wurde diese Drehung jedoch noch nicht vollzogen. Trotz klarer Fakten entscheiden sich nur wenige Menschen für eine Umkehr. Warum machen so viele im alten Trott weiter?

Diese Lähmung ist Ausdruck eines Dilemmas, das schon Joanna Macy beschrieben hat: „Eine ganze Gesellschaft hängt fest zwischen dem Gefühl von drohender Katastrophe und der Unfähigkeit, sich dieses Gefühl einzugestehen“.

Menschen können außerhalb der Gesellschaft und ohne deren Versorgung nicht existieren. Solange Alternativen jedoch nur als Modelle und Visionen sichtbar werden und allenfalls ein Nischendasein führen, bleiben diese Leute lieber ihren Gewohnheiten treu. Außerdem erfüllt die aktuelle Wirtschaftsweise einige ihrer zentralen Wünsche. Insofern hat Kurt Tucholsky immer noch recht, der vor fast 100 Jahren ausrief: „Nichts ist schwerer und nichts erfordert mehr Charakter als sich im offenen Gegensatz zu seiner Zeit zu befinden und laut zu sagen: Nein!“

Zwar ist es inkonsequent, mit eigener Kraft etwas als falsch Erkanntes zu unterstützen. Angesichts vieler Sachzwänge und Abhängigkeiten scheinen es die meisten Menschen jedoch für gesünder zu halten, unbequeme Wahrheiten zu verdrängen und sich einzubilden, dass „irgendwie“ mit viel Technik, Geld und Spucke doch noch rechtzeitig ein Umschwung geschieht. Diesen Widerspruch hat schon Albert Einstein kommentiert: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert“.

Die Hoffnung auf eine aus dem bestehenden System sich entwickelnde Wende habe ich verloren, als sich die industrielle Wachstumswirtschaft vor 30 Jahren mit Hilfe einer rigiden Abschaffung bisheriger Regulierungen und einer gigantischen Zukunftsverpfändung in eine neue Dimension aufschwang (Stichworte Thatcherismus, Reaganomics, Neo-Liberalismus, Finanzakrobatik).

Die fortschreitende Globalisierung trägt dazu bei, dass der Gesamtzustand unserer Lebensweise immer fragiler wird. Obwohl die weltweite Vernetzung eine zunehmende Verbundenheit und Kooperation ausdrückt, ist sie gleichzeitig höchst gefährlich und gefährdet. Sobald ein Mosaiksteinchen herausbricht, schwankt das gesamte Netz und droht zu zerreißen. Das momentane ökonomische Verfahren steht deshalb mit dem Rücken zur Wand. Ein „Weiter so!“ führt zum Desaster. Die Frage „Ende oder Wende?“ rückt immer näher.

Immer mehr Menschen erkennen diese missliche Lage. Sie spüren den nahenden Crash und leiden darunter. Manche nutzen dieses Gefühl als Kraftquelle für die Suche nach einem Ausweg. Diese Motivation ist zwiespältig, da Angst ein schlechter Ratgeber ist. Außerdem ist in einem „Nein“ zum Bestehenden dieses immer noch enthalten. Hauptmotiv sollte die Attraktivität einer Alternative sein.

### **Der Kern der Probleme**

Um das Verhängnis der Wachstumswirtschaft an den Wurzeln zu packen, fehlen den zu einer Wende bereiten Menschen jedoch oft die Ansatzpunkte. Erst wenn sie die Hintergründe der fatalen Entwicklungen verstehen, sehen sie sich in der Lage, sich in ein Alternativprogramm einzubringen.

Sowohl bei der Suche nach den Ursachen der Misere als auch nach Kriterien für eine Umkehr können die Methoden und Antworten des Dharma äußerst nützlich sein. Auf Basis der geschilderten 3 Daseinsmerkmale und mit Hilfe einer durch Meditation unterstützten tiefgründigen Analyse bietet sich das vom Buddha in den sogenannten „Vier Edlen Wahrheiten“ (oft auch als „Handlungsanweisungen“ bezeichnet) erarbeitete Verfahren im Umgang mit und zur Überwindung von Leid an.

Buddha hat dieses Verfahren auf den einzelnen Menschen bezogen. Wer konstatiert, dass Leben von Leid belastet ist, kann dieses Leiden nur durch das Erkennen der Ursachen und deren Beseitigung vermeiden. Diese Ursachen hat der Buddha vor allem in den menschlichen Eigenschaften Gier, Hass und Verblendung gesehen. Erst wenn diese Antriebe überwunden sind, wird eine Befreiung von Ängsten, Kummer und Sorgen möglich. Buddha schlägt hier acht miteinander vernetzte Lösungswege („Pfade“) vor: Vollkommene Ansicht, Absicht, Rede, Tat, Lebensweise, Bemühung, Achtsamkeit und Sammlung.

Eine Übertragung dieser Methode auf die Funktionsweise der heutigen Zivilisation führt zum Aufzeigen und Weiterberechnen der vielen Problemfelder, die auf einen baldigen Zusammenbruch hinweisen. Dabei kommt es darauf an, die Hintergründe dieser Prozesse zu benennen. Erst nach deren Beseitigung öffnen sich Wege in gedeihliche Zustände.

Es ist deshalb notwendig, die vorhandenen Probleme zu sortieren. Nur so lassen sich die Erscheinungen von den Ursachen unterscheiden. Für dieses Vorhaben bietet sich ein Schichten-Modell an.

In der äußeren Schicht zeigen sich Phänomene wie Klimawandel, Artensterben, Umweltverschmutzung, Dürren, Massentierhaltung, Migration usw. Da sie das Leben konkret erschweren, gilt ihnen oft der Hauptteil der Aufmerksamkeit. Dennoch sind diese Probleme lediglich Resultate. Ihre Reparatur ist deshalb Makulatur und kein bisschen Wende.

Die nächste Schicht besteht aus direkten menschlichen Aktivitäten wie Rodung von Wäldern, Produktion von CO<sub>2</sub>, eilige Ausbeutung fossiler Energieträger, Überfischung usw. Auch hier gibt es mittlerweile Reparaturversuche durch Energiesparen, Effizienzstreben, Renaturierung usw. Diese Maßnahmen führen jedoch ebenfalls zu keinen grundsätzlichen Veränderungen, denn sie werden meistens von Rebound-Effekten, Outsourcing und Selbstbetrug aufgehoben.

Verantwortlich für die Beibehaltung der gewohnten Ausrichtung ist die nächste Schicht, die sich mit „Ökonomie“ überschreiben lässt. Im Wechselspiel aus Angebot und Nachfrage hat sich eine Wirtschaftsform gebildet, deren Motoren sind Wachstum und Kommerz sind - gesteigert durch Konkurrenz und Machtstreben. Eine Begrenzung oder gar einen Austausch dieser Antriebskräfte

kann sich dieses ökonomische Modell nicht vorstellen, weil sie seine Abschaffung beinhalten. Das Mehrungssystem sieht sich ohne Alternative.

Es ist allerdings ein Trugschluss, dass Phänomene wie Maximierung und Beschleunigung das Zentrum des Dilemmas ausmachen. Solange derartige Motive beibehalten werden, bleibt die verhängnisvolle Grundausrichtung erhalten, denn hinter ihnen verbergen sich weitere starke Kräfte, die die innerste Schicht, den Mittelpunkt, den Kern der Probleme ausmachen.

Spätestens an dieser Stelle kommt der Geist des Menschen ins Spiel. Schließlich sind Privateigentum, Marktwirtschaft und Kreditwesen keine Naturgesetze, sondern von Menschen erarbeitete und geregelte Standards. Das Wachstums- und Wettbewerbssystem ist eine mit viel Fantasie und Schaffenskraft entstandene Konstruktion des menschlichen Willens.

### **Haben Streben Scheinen statt Sein**

Die Tatsache, dass es letztlich Menschen sind, die diese Ökonomie verwirklichen, enthält zwei optimistische Ausblicke. Die Behauptung „T.I.N.A.“ („there is no alternative“) ist nämlich eine Lüge. Weil der Markt eine kulturelle Übereinkunft ist, lässt er sich auch wieder ändern - mit menschlicher Energie und Tatkraft. Darüber hinaus können Würde und Integrität, die in den von Geschäftsinteressen bestimmten menschlichen Beziehungen verloren gehen, bei einer Umgestaltung der ökonomischen Verhältnisse zurück gewonnen werden.

Derartige Ziele umzusetzen ist allerdings nicht einfach, denn die globalisierte Marktwirtschaft wird von einem Zusammenspiel individueller und ökonomischer Interessen stabilisiert. Mensch und System gehen Hand in Hand. Dabei können sich beide hinter dem jeweils anderen verstecken - vor allem wenn es um die Identifizierung der tatsächlichen Gründe von Problemen geht.

Dieses Versteckspiel lässt sich gut mit Hilfe eines Schemas erläutern, das dem Vorgehen im Dharma entspricht (siehe unten: „Individueller Bereich“).

Buddha hat bei der Suche nach den Ursachen von Leid, Sorgen und Ängsten mit Gier, Hass und Verblendung drei menschliche Eigenschaften genannt. „Gier“ lässt sich mit Phänomenen wie Eigensinn, haben bzw. mehr haben wollen, Sehnsucht nach Ruhm und Prestige usw. ausdrücken. „Hass“ zeigt sich als Gegeneinander, Freund-Feind-Denken, Wett-Streit, Vereinzelung und Abgrenzung. „Verblendung“ offenbart sich als Verdrängung, Schulterzucken, Ablenkung und Halbwissen bzw. Unwissenheit oder in Einstellungen wie „Haben statt Sein“, „Streben statt Sein“ und „Scheinen statt Sein“.

Eine Übertragung dieses Vorgehens auf die Gesellschaft führt zu ähnlichen Ergebnissen (siehe Schema unten: „Gesellschaftlicher Bereich“). Gier, Hass und Verblendung lassen sich im kulturellen, vor allem aber im ökonomischen Bereich entdecken. Das Besitzstreben des Einzelnen hat sich zum Gier-Prinzip

entwickelt, das sich als Gewinndenken, Profitstreben, Mehrungssucht, Steigerungsspiel, Renditeerwartung, Maximierungswahn, Wachstumszwang usw. zeigt. Aus Hass und Neid ist das Konkurrenz-Prinzip entstanden, das zu Wettbewerbsdruck, Kampf um Marktanteile, Machtstreben, Hierarchisierung usw. führt. Verblendung und Unwissenheit zeigen sich in der Leugnung der Folgen solcher Handlungsweisen. Die Erde wird geplündert und die Zukunft verpfändet, aber die Schäden werden bagatellisiert oder gar geleugnet und die Menschen als Waren behandelt. Ins Blickfeld geraten lediglich extrem kurze Zeiträume und die Oberfläche von Problemen. An den Ursachen wird nicht gerüttelt. Sie gelten als sakrosankt. Von einem Endpunkt dieser Entwicklung ist nie die Rede. Die Kategorie „Genug“ taucht nicht auf.

Historisch gesehen hat sich die Herstellung von Gütern zwar schon immer an der Erfüllung menschlicher Bedürfnisse und Wünsche ausgerichtet. Das wird auch nach einer Wende nicht völlig aufhören. Aber spätestens seit dem 2. Weltkrieg hat sich die Waren-Produktion rasant erhöht und global ausgedehnt. Heutzutage haben sich Mehrung und Gegeneinander weitgehend vom Menschen abgekoppelt und als Antriebskräfte des ökonomischen Bereichs verselbständigt. Durch die Kommerzialisierung von immer mehr Lebensbereichen und einen gigantischen Anstieg der Handels und des Geldkreislaufs haben sie sich zu Gesetzmäßigkeiten verfestigt. Mehr noch: Sie sind zu Dogmen entartet.

Diesem Druck können einzelne Menschen nur schwer widerstehen. Auf das Wachstums-Mantra der Wirtschaft (Motto: „Sonst geht's bergab!“) reagieren sie resignativ („Machen ja alle so!“). Sie passen sich an. Sie werden gezwungen, gierig zu sein, sich konkurrierend zu verhalten und sich um die Folgen nicht selbst zu kümmern, sondern diese einer anonymen Allgemeinheit anzulasten.

Auf diese Weise können beide Seiten ihr Eigen-Interesse verbergen und sich als Opfer bzw. Erfüllungsgehilfen des jeweils Anderen sehen. Die Menschen können behaupten: „Gierig? Neidisch? Ich doch nicht! Das System nötigt mich!“ Die Ökonomie entgegnet: „Uns trifft keine Schuld! Die Wirtschaft greift nur die Sehnsucht der Menschen auf, reich und glücklich zu sein!“

### **Extrem-Variante „Gier-Wirtschaft“**

Dieses Geschäftsmodell ist kein mittlerer Weg, sondern eine Extrem-Variante. Wer es als „Kapitalismus“ bezeichnet, reduziert Menschen zu Funktionen eines nach mathematischen Regeln operierenden Effizienz- und Steigerungsspiels, das sich verselbständigt hat, also der menschlichen Kontrolle entglitten ist.

Mit dem Begriff Gier-Wirtschaft werden die letztlich von Menschen ausgehenden Energien, die dieses Spiel beflügeln, weitaus präziser benannt. Das exzessive Überschreiten von Grenzen durch diese Lebensweise hat bereits Mahatma Gandhi angeprangert: „Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht genug, um die Gier eines Einzelnen zu befriedigen!“

Kein Wunder, dass ein Superreicher auf die Frage, „wie viel genug sei“, ohne Hemmungen antwortet: „Eine Milliarde Dollar muss es schon sein, um die Extras zu finanzieren, das Flugzeug, das Boot ... Ich meine, das ist meine Ziffer für das Minimum, auf das ich heruntergehen will --- wenn ich heruntergehe“.

Ob in den USA oder in China, ob in Arabien oder Afrika, ob mit gigantischer Überschuldung oder horrender sozialer Ungerechtigkeit: Ständig wird überall mit Hilfe von Verlangen und Gegeneinander die Ideologie des Konsumismus gepredigt. Bei Krisen heißt es: „Kauft! Kauft mehr! Für den nächsten Aufschwung!“ In Wachstumsphasen lautet der Ruf: „Gut gemacht! Weiter so!“

Die Kategorie „Genug“ ist der Gier-Wirtschaft wesensfremd, denn sie orientiert sich an Vorgaben wie „Expandiert!“, „Bereichert Euch!“ und „T.I.N.A.“. Derlei Verirrungen hat eine Wende unbedingt zu vermeiden.

Um diese Suche nach alternativen Antriebskräften und Motiven sowohl auf der individuellen wie auch auf der gesellschaftlichen Ebene zu unterstützen, ist eine Gegenüberstellung sinnvoll (siehe entsprechende Spalten in den beiden unten angehängten Schemata).

Im individuellen Bereich lassen sich heilsame menschliche Fähigkeiten leicht auffinden. Wer Eigennutz und Besitzdenken überwinden möchte, sollte einen (übrigens auch vom Buddha empfohlenen) Mittleren Weg einschlagen und Wohlwollen, Behutsamkeit, Entschleunigung, Großzügigkeit usw. praktizieren. Dieser Weg kann auch mit dem Begriff „Suffizienz“ erfasst werden, wenn darunter Selbstbegrenzung („maßvoll leben“) im Sinne eines möglichst geringen Rohstoff- und Energie-Verbrauchs verstanden wird. --- Als Widerpart zum ständigen Wettstreit und zur Vereinzelnung kann ausgehend vom Merkmal Verbundenheit auf Eigenschaften wie Fürsorge, Freundlichkeit, Wohlwollen, Anteilnahme usw. zurückgegriffen werden. --- Als Alternativen für Haltungen wie Gleichgültigkeit und Ablenkung stehen Qualitäten wie Anwesenheit, intellektuelle Redlichkeit, Verständnis, Vertrauen usw. zur Verfügung. Dieser Bereich kann mit Achtsamkeit überschrieben werden: Das bewusste gelassene Annehmen aller gegenwärtigen Erfahrungen.

Im gesellschaftlichen Bereich ist die Benennung von Wende-Motiven etwas schwieriger, denn es gibt - neben der subjektiven Interpretation - viele regionale und historisch gewachsene Unterschiede. Tendenzen lassen sich jedoch aufzeigen - gerade auch auf Grundlage des Dharma. Statt Gewinnmaximierung, Wachstumsdogma und kommerzieller Verwurstung aller Lebensbereiche sollten Suffizienz, Vielfalt, Nachhaltigkeit, Ausgewogenheit usw. angestrebt werden. Auf Dauer angewendet werden sie zu einem von Vernunft und Harmonie geprägten Mittleren Weg bzw. in eine Suffizienz-Kultur („Genug!“) führen. --- Ein Ende des Konkurrenzprinzips und des Machtstrebens kann durch die Pflege von Kontakt, Kooperation, Nähe, Wertschätzung usw. eine Ethik begründen, die von einer wechselseitigen Abhängigkeit bzw. unbedingten Verbundenheit

ausgeht. --- Wenn bisher die entstehenden Schäden bagatellisiert werden und schon die mittelfristige Zukunft keine Rolle spielt, sollte eine Wende mit Hilfe von Wissenschaft, Klugheit, Unvoreingenommenheit, Ganzheitlichkeit usw. versuchen, auf der Grundlage von Achtsamkeit und Commonsense der Erde und den kommenden Generationen eine Stimme zu geben, die immerzu auch ein Veto einlegen darf.

### **Eine Kultur des Genug**

Wenn auf der individuellen und auf der gesellschaftlichen Ebene die gleichen Beweggründe (Kurzformel: Gier, Hass und Verblendung) als Ursachen der Probleme identifiziert werden, ergibt auch die Suche nach Alternativen gleichartige Lösungen. Das Schema ist deshalb als Kreis bzw. Zylinder zu verstehen. Mittlerer Weg, Verbundenheit und Achtsamkeit sind die Orientierungen, in denen sich Individuen und die Gesellschaft wieder treffen. Sie sind die Kern-Motive und Antriebskräfte für eine Wende.

Auf der Grundlage von Achtsamkeit, Verbundenheit und Suffizienz lässt sich eine Lebensweise gestalten, die nicht nur von der Einsicht ausgeht, dass alle Menschen in einem Boot sitzen und die Erde ihr einziges Zuhause ist. Dieser kleine blaue Planet bietet zwar beste Voraussetzungen für ein glückliches Leben. Aber nur wenn sorgsam und genügsam mit diesem Angebot umgegangen wird, lässt sich dauerhaft eine Zufriedenheit erreichen, die auch in materieller Hinsicht ohne Diskussionen über Verzicht und Enthaltensamkeit auskommt.

Ein tiefgehend begründetes Gefühl für „genug“ ist die zentrale Voraussetzung, um „zufrieden“ zu sein. Auf diese Weise kann „Verzicht“ als ein von der Gier-Wirtschaft gepushtes Konzept entlarvt werden, das das Ergebnis einer durch Vergleichen und Bewerten beflügelten Fehlleitung ist. Zufriedenheit stellt sich durch die parktische Beantwortung der Frage nach dem menschlichen Maß und dem Beschreiten eines mittleren Weges ein.

Ein derartiger Umgang mit der Welt führt zu einer Kultur des Genug. Der individuelle Anteil an ihr ist eine universelle Verantwortung, die den „kategorischen Imperativ“ umsetzt, den der Philosoph Hans Jonas zeitgemäß ausformuliert hat: „Handle so, dass die Wirkungen deiner Handlungen verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden“.

Der gesellschaftliche Anteil an einer Kultur des Genug ist das Bestreben, Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit auf eine Weise zu verwirklichen, die es möglichst vielen Menschen ermöglicht, ein integeres und von Bewusstheit, Verständnis, Angstlosigkeit und Liebe durchdrungenes Leben zu führen.

Achtsamkeit, Verbundenheit und mittlerer Weg sind mehr als ein „Nein“ zu den Ursachen des bevorstehenden Desasters. Sie beinhalten tief verankerte Energiequellen, die enorm viel Kreativität und Produktivität freisetzen. Sie führen zu einer konstruktiven Perspektive, weil sie Unaufrichtigkeiten entlarven

und Lähmungen überwinden. Sie fördern die Entstehung einer Suffizienz-Kultur des Genug, weil sie Erwartungen und Erfahrungen, Geist und Engagement, Theorie und Praxis auf eine jederzeit überprüfbare Art und Weise überzeugend miteinander verknüpfen.

Die im Schema (s.u.) bereits genannten Motive für den Aufbau von Alternativen lassen sich durch zahlreiche Beispiele und Leitlinien konkretisieren.

Besonders erfreulich sind dabei Hinweise auf die vielen Projekte und Konzepte, mit denen bereits experimentiert wird. Ob in Agenda-21- oder Transition-Town-Gruppen, ob in der Occupy- oder der Genossenschafts-Bewegung, ob in Repair-Cafés oder auf Degrowth-Kongressen, ob unter dem Leitgedanken „Commons“ oder als solidarische, ökologische, Postwachstums- oder Gemeinwohl-Ökonomie - immer mehr Menschen möchten dazu beitragen, einen Wandel in Richtung einer Kultur des Genug zu initiieren bzw. zu designen.

Obwohl sie ein Nischendasein führen, verdienen derlei Initiativen allein schon deshalb Beachtung und Unterstützung, weil sie die Behauptung T.I.N.A. als Lüge entlarven. Mit ihrer Vogel-Strauß-Haltung stellt sich die Gier-Ökonomie ein Armutszeugnis aus, denn es ist eine unfassbare Schande, einen Plan B nicht einmal zu erwägen. Trunken vor Freude über die mit dem Ende des Sozialismus erfolgte globale Expansion und eingelullt von der Buntheit ihrer Überfluss-Produktion unterwirft sich die sogenannte freie Marktwirtschaft der Diktatur der Wachstums-Maschinerie. Ohne Rücksicht auf die Auswirkungen auf die Biosphäre und auf nachfolgende Generationen jubiliert sie siegestrunken in einer Art Parallelwelt, während sie gleichzeitig jovial und tolldreist mit voller Kraft an dem Ast sägt, auf dem sie sitzt. Es wird Zeit, dass weltweit alle Volks- und Betriebswirtschafts-Studiengänge wieder geerdet werden und sich vorrangig mit den Konsequenzen einer Abschaffung des Mehrungsdogmas beschäftigen.

Aber auch die Alternativ-Modelle stehen auf tönernen Füßen, denn sie agieren innerhalb der Steigerungsspiels. Die Wende wird von Menschen probiert, die im Wachstums-Umfeld erzogen wurden. Die Widersprüche des Mehrungswesens gehen mitten durch sie hindurch. Häufig gibt es große Unterschiede zwischen Anspruch und Wirklichkeit, die sich mit der Formel „links denken - rechts handeln“ veranschaulichen lassen und sich vor allem im privaten Umgang mit dem ökologischen Fußabdruck (Flugreisen, PKW, große Wohnung, Hobbies usw.) manifestieren. Aber auch die Versorgung von Familien, Alten, Kranken usw. erfordert Kompromisse. Hinzu kommen Etikettenschwindel (z. B. in Bezug auf „Nachhaltigkeit“ oder dem Konzept eines „Green New Deal“) oder die Nutzung der Kreativität der Alternativ-Szene für eine persönliche Karriere. Diese Phänomene könnten zu einem abendfüllenden Vortrag mit dem Titel „Gibt es überhaupt ein richtiges Leben im Falschen?“ ausgedehnt werden.

Eine objektive oder allgemeingültige Definition, was oder wie viel „genug“ ist, gibt es nicht. Möglich und sinnvoll ist jedoch ein individueller Katalog auf der

Basis von Achtsamkeit, Verbundenheit und mittlerem Weg. Hier eine Auswahl meiner persönlichen Liste. Ich brauche keine Reizüberflutung, keine Verschleiß-Produktion, keine Kreuzfahrtschiffe, keine Wegwerf-Mentalität, keinen Freizeitstress, keine Atomkraftwerke, keine soziale Ungleichheit, keine beheizbare Klobrille usw. Und ich weiß genau, wo ich mehr und wo ich weniger inkonsequent bin und wo mir Hilfe willkommen ist und wo nicht.

Wichtig ist allerdings der Hinweis, dass eine Suffizienz-Kultur weder Verzicht noch Askese beinhaltet. Das hat auch E.F. Schumacher so gesehen, als er „Klugheit“ als „die Umformung wahrer Erkenntnisse in wirklichkeitsgerechte Entscheidungen“ bezeichnete und ergänzte, dass sich „Klugheit nur vervollkommen lässt durch eine Haltung ‘stiller Betrachtung‘ der Wirklichkeit, in deren Verlauf die ichbezogenen Interessen des Menschen zumindest zeitweilig verstummen. Nur auf der Grundlage dieser großzügigen Art von Klugheit können wir Gerechtigkeit, Tapferkeit und *temperantia* erreichen, was bedeutet, dass man weiß, wann es genug ist“. Unter „*temperantia*“ wird die vierte der vier platonischen Kardinaltugenden im Sinne von „Maß“ und „Mäßigung“ verstanden.

Im Dharma gibt es dafür den Begriff „*samtusta*“, der traditionell im Sinne von „zufrieden, befriedigt und versöhnt sein“ definiert wird und auch als „genug verbunden achtsam sein“ beschrieben werden kann bzw. mit „vollkommen befriedigt“ übersetzt wird. Der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh sieht in *samtusta* das „Nicht-nach-etwas-Verlangen“: „Wenn Sie achtsam sind, ... fühlen Sie sich sicher und wissen, dass Sie bereits jede Menge Bedingungen zum Glückhsein haben und dass Sie nicht der Zukunft entgegenhien müssen, um dort noch ein paar mehr Bedingungen zu ergattern“.

### **Engagement und Spiritualität.**

Handlungsmotive gehen letztlich immer von Menschen aus. Von ihnen hängt eine rechtzeitige, also selbstbestimmte Wende in Richtung einer Kultur des Genug ab. Diese Haltung zeigt sich auch in einer Kurzdefinition des Dharma: „Das Heilsame tun - das Unheilsame lassen: Das ist die Lehre des Buddha“.

Erich Fromm hat diese Einstellung schon 1976 konkretisiert: „Wenn die Menschen jemals freiwerden, das heißt dem Zwang entrinnen sollen, die Industrie durch pathologisch übersteigerten Konsum auf Touren zu halten, dann ist eine radikale Änderung des Wirtschaftssystems vonnöten: dann müssen wir der gegenwärtigen Situation ein Ende machen, in der eine gesunde Wirtschaft nur um den Preis kranker Menschen möglich ist. Unsere Aufgabe ist es, eine gesunde Wirtschaft für gesunde Menschen zu schaffen“. Noch eingängiger wird diese Aussage, wenn das Wort „krank“ durch „nicht integer“ und das Wort „gesund“ durch „integer“ ersetzt wird.

Der bereits erwähnte und durch sein Buch „Das Prinzip Verantwortung“ bekannt gewordene Philosoph Hans Jonas war 1992 kurz vor seinem Tod der Auffassung, dass die Philosophie „eine neue Seinslehre erarbeiten muss. In der sollte die Stellung des Menschen im Kosmos und sein Verhältnis zur Natur im Zentrum der Meditation stehen“. Dieser Wunsch drückt aus, dass die Erde und die Zukunft sich nicht selbst rechtzeitig (bzw. erst in einer desaströsen Art und Weise) gegen die Vorgehensweise der Menschheit wehren können. Mein Vortrag ist deshalb auch als ein kleiner Versuch zu verstehen, der Erde und der Zukunft eine Stimme zu geben.

Dieses Ansinnen führt mich zu einer persönlichen Schlussbemerkung. Meines Erachtens ist eine Trennung von Spiritualität und Engagement nicht möglich - weder im sozialen noch im ökologischen, weder im ökonomischen noch im politischen Bereich. Alle kulturellen Systeme enthalten auf allen Ebenen eine spirituelle Dimension. Diese hat sich gegenwärtig ideologisch verfestigt als eine Mischung aus Konsumismus, Rivalität und der stillschweigenden Erlaubnis, die Natur und die Zukunft auszubeuten. Eine zentrale Aufgabe der bevorstehenden Wende bzw. der Kultur des Genug besteht darin, diese gefährliche Einstellung durch unvoreingenommene und gleichzeitig alle heilsamen Kräfte integrierende Geisteshaltungen zu ersetzen.

Als eine von Ruhe und genauem Hinschauen geprägte Anwendung des gesunden Menschenverstands auf das ganze Leben und das Leben als Ganzes kann die Lehre des Buddha hier einen fruchtbaren Beitrag leisten.

Mögen alle Wesen Zufriedenheit und Glück erfahren.

*Manfred Folkers*  
(Oldenburg, im Januar 2015)

## Individueller Bereich

Kurzwort	alternative Antriebskräfte und Motive	andere Worte für diese Antriebskräfte und Motive	Ursachen von individ. Leid (Angst, Sorgen)
<b>Suffizienz</b>	Loslassen	Selbstbezogenheit	<b>Gier</b>
	Wohllollen	Eigennutz; -sinn	
	Mitgefühl	Wünsche; Sehnsucht	
	Natürlichkeit	Besitzdenken	
	Behutsamkeit	Haben wollen	
<b>Verbundenheit</b>	Zufriedenheit	Mehr haben wollen	<b>Hass</b>
	Großzügigkeit	Ruhm / Prestige	
	Entschleunigung	Ansprüche; Verlangen	
	Miteinander	Gegeneinander	
	Versöhnung	Freund-Feind-Denken	
<b>Achtsamkeit</b>	Fürsorge	(Wett-) Streiten	<b>Verblendung</b>
	Hilfsbereitschaft	Siegen wollen; Neid	
	Gleichmut	Vereinzelnung; Stolz	
	Freundlichkeit	Ablehnung; Abneigung	
	Präsenz	Polemik	
Integrität	Gleichgültigkeit		
intellektuelle	Halbwissen		
Redlichkeit	Ablenkung		
Verständnis	Engstirnigkeit		
Vertrauen	Oberflächlichkeit		
Resilienz	Apathie		

## Gesellschaftlicher Bereich

Ursachen gesell- schaftl. „Leids“ (Krisen etc.)	andere Worte für diese Antriebskräfte und Motive	alternative Antriebskräfte und Motive	Kurzwort
<b>Gier- Prinzip</b>	Profitstreben, Mehrung Gewinn-Maximierung	Genügsamkeit	<b>Genug = Suffizienz</b>
	Rendite-Erwartungen	Mittlerer Weg	
	Zinseszins-System	Nachhaltigkeit	
	Steigerungsspiel	Ausgewogenheit	
	Wachstumsdogma	Maßhalten	
<b>Konkurrenz- Prinzip</b>	kommerz. Verwurstung	Grenzen einhalten	<b>Verbundenheit</b>
	Wettbewerbsdruck	Vielfalt; Toleranz	
	Übertrumpfen	gemeinsam	
	Monopolstreben	Kooperation	
	Verdrängung	„global denken - - lokal handeln“	
<b>Leugnung der Folgen</b>	Kampf um Marktanteile	Wertschätzung	<b>Achtsam- keit</b>
	Hierarchie / Macht	Nähe; Kontakt	
	Fehlleitung	Gerechtigkeit	
	Erde plündern	Wissenschaft	
	Zukunft verpfänden	Ganzheitlichkeit	
Schäden bagatellisieren	Vernunft; unvor- eingonnen		
Menschen als Ware	zukunfts-fähig		
Ungleichheit	Transparenz		
nur kurze Zeit im Blick			