

Maßlos wachsende Ansprüche allenthalben.
Aber unsere Zeit bleibt knapp, Ressourcen sind
endlich, die Möglichkeiten begrenzt.

Souverän ist, wer sich beschränkt

Über Konzentration und Genügsamkeit

Von Niko Paech

Überfluss und Seichtigkeit

Als der Lebensalltag nach dem Zweiten Weltkrieg von materiellem Mangel gekennzeichnet war, bestand eine immense, bei weitem nicht ausgeschöpfte menschliche Aufnahmekapazität für zusätzliche Konsumoptionen. Die Parallelität von Haben-Wollen und Verarbeiten-Können war der Motor einer ökonomischen Ausdehnungsbewegung. Sie konnte mit Gewinnen an Lebensqualität und Freiheit gleichgesetzt werden. Aber inzwischen zeichnet sich ein Stadium der kaum mehr zu bewältigenden Überladung ab. Der expansive Charakter moderner Freiheitsauslegungen wird einer gewandelten Realität nicht mehr gerecht.

Sämtliche Dimensionen menschlicher Existenz sind heute „belegt“ und vollgepfropft: die Ökosphäre, die Landschaft, die Städte, die Häuser, die Terminkalender, die Freizeit, die Mobilität, die Bildung, die Vorsorge, das Angebot beruflicher Entfaltung, die digitalen Kommunikationskanäle inklusive neuer sozialer Netze, die bis in die letzten Poren des Alltags reichen. Alles ist verbunden, an jedem Ort und zu jeder Zeit günstig erhältlich. Deshalb ist modernes Leben so komfortabel und doch zugleich so schwer. Überfluss und Vielfalt an Optionen, die angesichts gestiegener Kaufkraft immer erschwinglicher werden, führen in eine unerträgliche Leichtigkeit – zutreffender: Seichtigkeit – des Seins.

Unerfüllbare Glücksversprechen

Denn zwei einander verstärkende Mechanismen unterwandern das Glücksversprechen einer unbeschränkten Möglichkeitsvermehrung: Erstens macht sich Erschöpfung infolge des Abarbeitens einer kaum zu verkraftenden Ereignis- und Konsumdichte breit. Und die trifft, zweitens, auf eine grassierende Inhaltsleere. Letzteres folgt daraus, dass die einzelnen Elemente nur noch flüchtig „angetriggert“ werden können. Damit Konsumaktivitäten überhaupt etwas Positives bewirken können, muss ihnen ein Minimum an Aufmerksamkeit zuteilwerden. Da aber das Angebot an Optionen geradezu explodiert, der Tag nach wie vor nur 24 Stunden



Was modernes Leben
so komfortabel macht,
macht es gleichzeitig
auch schwer.

umfasst, verschärft sich die Verwendungskonkurrenz um eine nicht erneuerbare, somit zunehmend knappe Ressource: Zeit! Das nicht vermehrbare Zeitbudget erstreckt sich heute auf eine immer größere Anzahl von Aktivitäten. Jeder einzelnen davon wird ein zusehends geringeres Quantum an Aufmerksamkeit zuteil.

Reizüberflutung und Überforderung

Konsumhandlungen, die schneller ausgeführt werden, als sie von den eigenen Sinnesorganen erfasst und außerdem kognitiv verarbeitet werden, laufen ins Leere. Sie können weder die Lebensqualität steigern noch einen Genuss hervorrufen. Was geschieht, wenn immer mehr Handlungsoptionen, Informationsverarbeitung und Entscheidungsbedarfe auf ein nicht vermehrbares Potenzial an Aufmerksamkeit treffen? An die Stelle lustvoller Ausschöpfung tritt das buchstäblich oberflächlichste Prinzip einer Aneignung, nämlich das Scannen und Surfen auf einem Ozean der Möglichkeiten, in den an keiner Stelle mehr eingetaucht werden kann. Für das zur Kontemplation nötige Innehalten fehlt es an Zeit, weil der Drang, möglichst viel mitzunehmen, eine entsprechend hohe Geschwindigkeit verlangt, mit der sofort zum nächsten Genussversprechen davongeeilt wird. Und immer sitzt die Angst im Nacken, etwas anderes zu verpassen, sollte die Verweildauer an einem Punkt innerhalb des Kosmos an Selbstentfaltungsoptionen zu lang werden. Folglich gerät jede Balance zwischen horizontaler Vorwärtsbewegung und vertikaler Vertiefung zulasten der Letzteren aus den Fugen. Das bedeutet Reizüberflutung und Überforderung. Daraus ergibt sich die Paradoxie, dass der Konsumwohlstand zwar rechnerisch fast überall zunimmt,



Das Problem von Wohlstandsgesellschaften:
Wenn Konsum zum Überkonsum wird, droht Selbstentfaltungsstress.

aber seine positive Wirkung nach Erreichen einer kritischen Grenze nicht nur ausbleibt, sondern sich sogar umkehren kann.

Konsumverstopfung und Burnout

Wenn die minimal erforderliche Zeit, um Selbstverwirklichungsoptionen ausschöpfen zu können, nicht mehr vorhanden ist, verlieren Konsum- und Mobilitätssteigerungen sowohl ihren Gebrauchswert als auch Genusseffekt. Sie dienen bestenfalls noch als Trophäe, um eine bestimmte soziale Position zu behaupten. Gekauft wird unter dem Druck, nicht hinter jene zurückzufallen, die sonst mehr vorweisen könnten als man selbst. So kommt es zur Anhäufung

von Symbolen, die ausgesucht, entgegengenommen, installiert oder untergebracht werden müssen und damit Zeit beanspruchen, aber nicht mehr bezwecken, als sich ihrer Existenz zu vergewissern und zur Schau gestellt zu werden. Selbst das Vermögen, sich an vergangene Genüsse zu erinnern, wird infolge eines Dammbruchs an vielen bunten Möglichkeiten überflutet. Wenn Konsum zum flüchtigen Überkonsum degeneriert, kehrt sich die durch ihn angestrebte Wirkung ins direkte Gegenteil um. Am Ende mausert sich die Depression zur Zivilisationskrankheit Nummer eins – ausgerechnet in prosperierenden Wohlstandsgesellschaften.



eine Sache intensiv einzulassen, lässt jemanden reifen, ermöglicht Lernprozesse. Nicht ständig etwas Neues zu benötigen, sondern sich mit Gewohntem zu begnügen, mit ihm in erkennbarer Beziehung zu stehen, kann Identität und Selbstbewusstsein schaffen. Tatsache ist: Konsum wirkt umso sinnstiftender, je aktiver die Nutzer am Zustandekommen der Bedürfnisbefriedigung mitwirken. Aber das kostet Zeit. Es setzt voraus, sich auf die wesentlichen Dinge zu beschränken. Eine gewisse Ignoranz gegenüber dem Trommelfeuer an verfügbarerischen Angeboten zu wahren, kann sich als hilfreich erweisen, bedeutet also keinen Verzicht, sondern Schutz vor Erschöpfung.

Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wenig braucht

Wer sich auf das beschränkt, womit er sich auskennt, was er beherrscht, vielleicht sogar selbst reparieren kann, lebt sicherer als jene, die an den Marionettenfäden einer teuren und zusehends krisengeschüttelten Konsumversorgung baumeln. Eine solche Haltung wirkt nicht nur

einer Verkümmern, sondern finanziellen Abhängigkeit entgegen, die das moderne Freiheitsversprechen ad absurdum führt: Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wenig braucht, somit nicht erpressbar ist und sich selbst zu helfen weiß. Alles, was Menschen in einer begrenzten Welt bewirken können, lässt sich – so wünschenswert es in maßvoller Ausprägung auch zunächst gewesen sein mag – immer auch übertreiben, so dass es vom problemlösenden in einen problemverursachenden Modus kippt. Das moderne Dasein sieht sich inzwischen drei Dimensionen einer nicht länger zu leugnenden Endlichkeit gegenübergestellt: der ökologischen, der ökonomischen und der psychischen. Erstmals in der Geschichte bedarf es einer Entwicklung, die zum menschlichen Maß zurückführt. Die gute Nachricht: Eine elegante Anspruchsreduktion schützt nicht nur die natürliche Mitwelt sowie die substanzielle Basis einer vor sich hin kollabierenden Wirtschaft, sondern verhindert einen Selbstentfaltungstress, der nicht gesund sein kann.

Was vor Erschöpfung schützt

Was sich dem entgegenstellen lässt, entspricht eleganter Genügsamkeit, also Suffizienz. Sie konfrontiert die verzweifelte Suche nach weiteren Steigerungen von Güterbesitz, Mobilität, Erlebnissen und technologischer Bequemlichkeit mit einer simplen Gegenfrage: Von welchen Energie-sklaven, Konsum- und Komfortkrücken ließen sich überbordende Lebensstile befreien?

Ein Objekt oder Ereignis zu genießen, setzt voraus, sich auf dieses zu konzentrieren. Dinge, denen sich ein Nutzer oder Betrachter hingebungsvoll widmet, die er ausgiebig studiert oder virtuos zu nutzen weiß, gewinnen dadurch an Reiz. Sich auf

*Die Fähigkeit zu
genießen setzt
voraus, dass ich
mich beschränken
kann, dass ich mich
konzentriert auf
etwas einlasse.*

