

Philosophie der Genügsamkeit in einer unersättlichen Welt

Es soll Menschen geben, die in unserer von der Konsumgier geprägten Gesellschaft ein Leben führen, bei dem sie ohne viele unserer angeblichen Errungenschaften der Zivilisation auskommen müssen oder wollen. Die meisten dieser Menschen fristen ein solches Leben deshalb, weil sie arm sind oder sie zumindest nicht über die Mittel verfügen, um sich dem Konsumrausch hingeben zu können. Diese Gruppe von Menschen wächst unter den Bedingungen von ständig steigender Verteilungsungerechtigkeit immer mehr an. Eine andere, jedoch kleinere Gruppe, hat sich aus freiwilligen und prinzipiellen Gründen für eine Abstinenz bzw. eine Verweigerungshaltung entschieden.

Damit meine Erörterungen des Themas nicht im theoretischen Rahmen steckenbleiben, habe ich mir überlegt, entsprechende Beispiele aus meinem persönlichen Dasein anzuführen. Das tue ich zwar nicht gerne, aber ich denke, daß es der Anschaulichkeit halber hilfreich ist. Auf was ich hinaus will, das ist eine Auflistung der Konsumgüter, von denen ich mich in meinem Leben freiwillig oder gezwungenermaßen aufgrund fehlender finanzieller Mittel verabschiedet oder die ich reduziert habe:

- kein Auto oder sonstige motorisierte Fahrzeuge oder deren Benutzung wie Motorrad, Flugzeug, Schiff etc.
- keine Möbel (halten bei mir jahrzehntelang).
- kaum Kleidung (außer ein paar Verschleißteilen) – ich bin ein häuslicher genügsamer Rentner, der kaum Kleidung abträgt. Gebrauchte Teile von Freunden werden gerne angenommen.
- völliger Verzicht auf die Gastronomie.
- dazu gehören auch Imbißbuden und erst recht McDonalds.
- kein Alkohol (Bier, Wein, Spirituosen), keine Zigaretten.
- keine Printmedien außer TV-Zeitschrift, ansonsten nur Bücher (meist gebraucht und reduziert) – meine Informationen besorge ich mir ausschließlich vom TV und vor allem aus dem Internet
- keine Urlaubsfahrten – also Tourismusindustrie adé.
- keine Großevents wie Fußballveranstaltung o.ä. und Megakonzerte, kein Theater, Oper etc.
- keine Freizeitparks, Schwimmbäder
- keine Uhren, Schmuck, Designwaren.
- keine Smartphones, Tablets usw.
- kein direkter Verbrauch von Benzin, Heizöl – nur Pellets aus dem heimischen Wald.
- Strom nur vom zertifizierten und konzernfreien Anbieter 100 % regenerativer Energie.
- Energieverbrauch zum Heizen auf Sparflamme gestellt, da ich aufgrund meines Körpergefühls keine hohen (Raum-)Temperaturen benötige.
- fast keine fremden Dienstleistungen, weil ich praktisch alles selbst erledige. Die Axt im Haus erspart den Zimmermann.
- keine Bräunungs- und Fitneßstudios, da die frische Luft viel gesünder und billiger ist.
- keine Inanspruchnahme von Marketing oder Werbung, weil ich Markenprodukte meide, wo sie ersetzbar sind. Produkte, für die in teuren Medien geworben wird, disqualifizieren sich automatisch. Werbung muß ein Schuß sein, der nach hinten losgeht. Wenn wir dieses verinnerlichen, ist die Werbeindustrie erledigt.
- Lebensmittel: strikte Preiskontrolle, keine Fertiggerichte, Selbstkochen und Einmachen, Verwendung von frischen Produkten aus eigenem Nutzgarten. Preisdisziplin bedeutet für mich kein Aburteilen nach reinem Kostendenken, sondern ein Abschätzen nach Preis-WERT-igkeit und dem Anlegen des Maßstabes Qualität. Ingredienzien, Hersteller, Herkunft und Produktionsmethoden sind Hauptkriterien, sofern ich sie ermitteln kann.

► Was für den Konsum sonst noch übrigbleibt:

- Ersatzgeräte und Inventar für Haushalt

- Geräte für Hobby wie TV, HiFi-Anlage, CDs, DVDs, PC und entsprechendes Zubehör
- Fahrrad und Zubehör
- Bahnfahrten und andere öffentliche Verkehrsmittel

Das ist nicht mehr viel – viel zu wenig, um dem Kapitalismus noch ein Überleben zu sichern.

Ich wurde oft gefragt, wie ich mein Leben (fast 10 Jahre arbeitslos und nun Kleinrentner) in diesen Jahren auskömmlich bestreiten und mir auch noch ein paar Reserven für Wünsche zurückhalten konnte. Antwort: siehe oben!!! Dazu kommt noch, daß ich vor Jahren ganz bewußt in die Provinz, meine alte native Heimat, das Moselland, ausgesiedelt bin, weil ich dort eine äußerst preiswerte Altimmoblie erwerben konnte. Dieses bescheidene Wohneigentum ist allerdings eine Voraussetzung für ein Gefühl der Geborgenheit und Unabhängigkeit: hier ich bin der Herr über meine vier Wände!

Nun wird mit Sicherheit der eine oder andere entgegenen: Der hat gut reden, der ist doch Rentner! Ich gebe zu, daß ein Lohnabhängiger, der außerdem noch mit einer Familie gesegnet ist, anderen Zwängen als ich ausgeliefert ist. Trotz alledem – es geht um's Prinzip! Keiner kann mir erzählen, daß er nichts aus der obigen Liste umsetzen könnte. Wer nicht bereit ist, sich auf faule Kompromisse einzulassen, der hat eine Menge Potenzial in der Hand. Im Zusammenhang mit dem Thema Kompromisse verweise ich auf meinen Beitrag [„Der Kompromiß und die Ja-Nein-Gesellschaft“](#) [3] im Kritischen Netzwerk. Nachfolgend versuche ich einen Überblick über die Auswirkungen zu beschreiben, die ein massiver Konsumentzug auf verschiedenen Ebenen nach sich zieht:

• persönliche physische und psychische Auswirkungen

Glaubt mir, ich bin kein Asket und ein Mensch, der gerne genießt. Aber genießen muß nicht unbedingt (viel) Geld kosten. Es gibt Freuden im Leben an kleinen und großen Dingen oder Anlässen, die kostenneutral sind. Auch bin ich weder technisch rückschrittlich noch versperst gegenüber Neuem. Ich nutze z. B. das Internet intensiv – ohne es wäre ich ziemlich aufgeschmissen! Daher bin ich auch im Gegensatz zu den meisten meiner Altersgenossen ein ziemlich versierter Nutzer des PC und des Netzes (siehe meine Funktion als Schreiberling) Ich verteuflle das Internet nicht, da ich ihm mehr positive als negative Seiten abgewinnen kann, zumindest bei sinnvoller Nutzung.

Die aufgezählten Entbehrlichkeiten führten bei mir nicht zu Unglücklichsein, Unzufriedenheit oder Neid. Ganz im Gegenteil! Mein heutiger Beitrag soll auch kein Appell sein, total auf Konsum zu verzichten. Was wirklich Freude bereitet, was man intensiv nutzt, um dem eigenen Leben einen Inhalt zu verleihen, das soll man sich durchaus und mit gutem Gewissen leisten. Auch wenn es materieller Art ist und manchmal eine Stange Geld erfordert.

Seit ein paar Jahren – mitentscheidend war auch meine Abstinenz von Alkohol – fühle ich mich so gut und wohl wie niemals vorher in meinem Leben. Ich körperlich und geistig ganz gut drauf und habe Sinn in meinem Leben gefunden. Die Freiheit und Unabhängigkeit, über die ich derzeit verfüge, war niemals zuvor so ausgedehnt und übte einen derartig lebensbejahenden Effekt aus. Hier handelt es sich um Werte, die nicht mit Millionen zu bezahlen sind. Überhaupt ist es außerordentlich befriedigend festzustellen, daß es entgegen landläufiger Ansicht doch noch Dinge und Werte im Leben gibt, die man nicht mit Geld kaufen kann.

Dazu gehört auch die Gesundheit, die mit fortschreitendem Alter immer wichtiger wird. Wer es nicht am eigenen Leibe erfahren und geübt hat, der wird es kaum glauben: Sport, insbesondere Ausdauersport, Sportspielarten, eben intensive und regelmäßige Bewegung, die teilweise die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit tangieren, sind Balsam für Seele, Psyche und Körper. Selbst wenn man sich stimmungsmäßig an einem Tiefpunkt befindet, kann man sich durch Sport wieder aufrappeln und sich ein wohltuendes Gefühl mitsamt Selbstbestätigung erwerben. Gottseidank, daß man körperliche Fitness ebenfalls nicht käuflich erwerben kann. Da helfen keine Pillen, keine elektrischen Geräte, die die Überwindung, die Mühe, die aufzuwendende Kraft und den Schweiß ersetzen können, der der Preis für den Erfolg ist. Der Aufwand ist die Anstrengung wert.

• gesellschaftliche Auswirkungen

□An den Anfang dieses Absatzes stelle ich zwei Buchempfehlungen, die das hier angesprochene Anliegen im Kern treffen. Es handelt sich zum einen um einen Klassiker von Ernst Friedrich Schumacher von 1973, neu aufgelegt, [„Small is beautiful. Die Rückkehr zum menschlichen Maß“](#) [4] und zweitens um ein Buch von Vater Robert (Wirtschaftswissenschaftler) und Sohn (Philosoph) Edward Skidelsky mit dem Titel [„Wie viel ist genug?“](#) [5]

Beide Bücher sind wirklich grundlegend für das Verständnis von Genügsamkeit und behandeln die individual- und die gesellschaftsrelevanten als auch die wirtschaftlichen Aspekte des Themas. Sehr empfehlenswert!

Bei der Philosophie der Genügsamkeit geht es darum, daß wir erkennen lernen und uns wieder bewußt machen, was uns zum Menschen macht. Es ist ein Bewußtseins- und Wahrnehmungsprozeß einzuleiten, der zwischen natürlichen und künstlich erzeugten Bedürfnissen differenziert. Aufgrund der daraus resultierenden Erkenntnis können wir – jeder auf

seiner individuellen Basis – das Maß an Konsum ermitteln, das für unsere körperliche und seelische Gesundheit ausreicht und das Optimum bildet. Selbstverständlich bin ich nicht der Maßstab der Dinge für andere. Dieses Dimension muß jeder für sich selbst finden – sie liegt im Gleichgewicht zwischen unseren physischen und geistigen Bedürfnissen.

Die Wirtschaft und der Handel bieten uns eine unendliche Menge an Produkten und Dienstleistungen mit den haarsträubendsten Heilsbotschaften an. Dabei handelt es sich sowohl um sinnvolle und lebensnotwendige Angebote als auch zunehmend um Unsinnsofferten, die entweder nutzlos sind oder sogar schädliche Wirkungen entfalten. Wenn wir nicht auf die Verlockungen der ihre Produkte anpreisenden Wirtschaft hereinfallen wollen, dann sind wir gezwungen, uns mit dem Begriff der Fremdbestimmung in Bezug auf das Zustandekommen einer Kaufentscheidung auseinander zu setzen. Dazu ist es nötig zweierlei zu trennen:

Erstens zu unterscheiden, ob der Wille zur Kaufentscheidung wirklich unseren eigenen natürlichen Bedürfnissen entspricht oder ob er manipuliert wurde durch Werbung und/oder Anpassung an Normen.

Zweitens sollten wir uns klar machen, ob der Wunsch durch das Unterbewußtsein angeregt ist und damit gar nicht unser eigener Wille darstellt sondern ein fremdbestimmter ist, oder ob er rational und eigenbestimmt begründet ist und der Entfaltung unserer Kreativität und der psychischen und physischen Gesundheit dient.

Unser gemeinsames Ziel ist es, dem Diktat des alles beherrschenden Konsumismus zu enttrinnen. Voraussetzung ist eine neue Genügsamkeit, die Aufgabe des ökologischen Wachstumsgedankens sowie eine Reduzierung der Ansprüche. Dieser Prozeß ist sicher langwierig und manchmal recht mühsam, aber er lohnt sich. Wir müssen uns vergegenwärtigen, daß Werbung die organisierte Erschaffung von Unzufriedenheit ist – man könnte es auch so ausdrücken: sie ist die direkteste und garantierte Anleitung zum Unglücklichsein! Wer das kapiert und internalisiert hat, der ist einen erheblichen Schritt weiter in Richtung eines selbstbestimmten und erfüllten Lebens.

• wirtschaftliche Auswirkungen

Ich lege großen Wert auf die Feststellung, daß meine Perspektive der neuen **Philosophie der Genügsamkeit** nicht unweigerlich mit einem Rückfall in vorzivilisatorischen Zeiten verbunden ist. Um diese Frage genau beantworten zu können, müßte zuerst ausgemacht werden, was wir eigentlich unter zivilisatorischen Errungenschaften verstehen, was jedoch an dieser Stelle zu weit führt. Jedenfalls bin ich kein Technikfeind, der jede technische Weiterentwicklung ablehnt. Auf was es wirklich ankommt, ist die Erleuchtung, daß nicht alles, was technisch machbar ist, auch realisiert werden muß. Hier liegt es zu differenzieren, was im Sinne des Lebens, des Gemeinwohls und der Natur ist.

Wir müssen auch nicht wieder zu einem Dasein in Lehmhütten ohne Licht und Komfort degenerieren. Eindeutig ist es jedoch, eine Lebensweise zu favorisieren, in der der Konsum nicht mehr das Primat besitzt und grenzenloses Wirtschaftswachstum abgeschafft ist und wo Reduktion kein Tabu mehr ist. Diese stellt aber für die Existenz der kapitalistischen Marktwirtschaft einen lebensbedrohlichen Prozeß dar, der mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln bekämpft wird. Wenn Ihr Euch einmal plastisch vor Augen führt, welche Auswirkungen der als Beispiel exerzierte von mir praktizierte persönliche Verzicht auf unser Wirtschaftssystem und unseren Lebenswandel hätte, falls er von einer Mehrheit von Menschen geteilt würde, dann kommt Ihr mit Sicherheit ins Grübeln und versteht, weshalb das System auf ein solches Ansinnen feindlich reagiert.

Es ist zweifellos so, daß die Wirtschaft in der uns bekannten Form einen Zusammenbruch erleiden würde. Aber das würde nicht den Untergang der Menschheit bedeuten, sondern wir müßten nur eine nicht ganz einfache Übergangszeit passieren, die uns die Chance verleiht, eine neue **solidarischere und zukunftsfähigere Gesellschaft** zu erschaffen. Auch eine solche Gesellschaft kann keine Wirtschaft entbehren, denn jede Gesellschaftsform mit Anspruch eines Quentchens Zivilisation muß sich organisieren und Arbeitsteilung handhaben. Aber es müßte eine Wirtschaftsform sein, die im Dienste des Menschen steht und nicht umgekehrt, wie es der Kapitalismus uns vorexerziert.

Diese Wirtschaftsform hat auch einen Namen: **Dezentralisierung, Regionalisierung und Vermeidung von exzessiver Globalisierung**. Die Umsetzung dieser Prinzipien bietet die Möglichkeit zur Bildung von neuen qualitativ besseren Arbeitsplatzstrukturen, die arbeitgeberfreundlich sind, die Motivation fördern und auch noch obendrein nachhaltig sind. Sie beinhalten auch eine angemessene Vergütungsregelung, die die Basis für eine Sicherung der Existenz zur Realisierung eines Lebens mit relativem Wohlstand und positiven Zukunftsperspektiven ist. Die Höhe des Einkommens würde sich dann nach anderen Kriterien als in einer zwanghaften Konsumwelt ausrichten: das Niveau wäre ohne Hinnahme von Einschränkungen des Wohlbefindens niedriger angesiedelt.

► Fazit

Die in diesem Beitrag geschilderten Verhaltensweisen und Optionen sind meine Antwort auf die Grundsatzfrage nach einer Alternative zur parteipolitischen Betätigung und den Glauben, man könne als Wähler einer der Systemparteien einen Systemwandel bewirken. Gravierende Verhaltensänderungen im Konsum – ein bewußter und reduzierter Verbrauch – bringen das herrschende System garantiert zu Fall – und zwar viel rascher, als das durch politische

parteiliche Kompromisse oder durch Abwarten und Nichtstun geschähe, falls überhaupt. Die politischen und wirtschaftlichen Eliten würden zur Kapitulation gezwungen, und das ohne Revolution, Gewalt und Blutvergießen.

Auf der menschlichen Ebene ist mein Lebensprojekt ein Versuch zu beweisen, daß selbst bei bescheidenen materiellen Möglichkeiten eine Chance besteht, sein Leben nicht als Verlust zu empfinden und es ohne Gefühl der Benachteiligung genießen zu können.

MfG Peter A. Weber

Quell-URL: <https://kritisches-netzwerk.de/forum/philosophie-der-genuessigkeit-einer-unersaetlichen-welt>

Links

- [1] <https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/2468%23comment-form>
- [2] <https://kritisches-netzwerk.de/forum/philosophie-der-genuessigkeit-einer-unersaetlichen-welt>
- [3] <http://www.kritisches-netzwerk.de/forum/der-kompromiss-der-ja-nein-gesellschaft>
- [4] <http://www.kritisches-netzwerk.de/forum/small-beautiful-die-rueckkehr-zum-menschlichen-mass-ernst-friedrich-schumacher>
- [5] <http://www.kritisches-netzwerk.de/forum/wie-viel-ist-genug-robert-u-edward-skidelsky>