

Was ich wirklich brauche:

Achtsam konsumieren in einer Kultur des Genug

Unter dem Motto "Was ich wirklich brauche:" wird am Sonnabend, den 3. Juni 2023 in der Innenstadt von Hannover eine Geh-Meditation stattfinden. Sie wird von einigen Meditations-, Achtsamkeits- und buddhistischen Gruppen vorbereitet. Der langsame Marsch beginnt um 11.30 Uhr am Hauptbahnhof vor Galeria Kaufhof. Die Teilnehmenden möchten dazu anregen, über das eigene Konsumverhalten nachzudenken.

Weitere Infos: www.buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt/

Innenstädte sehen häufig aus wie eine Ansammlung von Konsumtempeln. Sie laden zum Bummeln und Kommunizieren, vor allem aber zum Shoppen ein. Mit dem Motto 'Mehr Auswahl. Mehr Einkauf. Mehr Meins.' sprechen sie die Sehnsucht der Menschen nach Besitz von Dingen, nach Eigentum, Luxus und Bequemlichkeit an. Auf diese Weise beflügeln sie den Kreislauf der Wirtschaft und sorgen für ökonomisches Wachstum. So weit so gut so gewohnt.

Für die Herstellung von Waren sind jedoch massenhaft Ressourcen nötig, die nicht nachwachsen oder nur begrenzt zur Verfügung stehen. Die Biosphäre wird ausgebeutet - mit negativen Folgen für unsere Nachkommen: zu viel Abfall und lädierte Landschaften und eine mit zu viel Kohlendioxid versetzte Atmosphäre.

30 Tanklaster CO₂ - pro Person

Im kleinen Rahmen sind diese Eingriffe tolerierbar, aber mittlerweile führen sie zu Schäden, die in ihrer Summe unbeherrschbar sind. So erzeugt in Deutschland eine Durchschnitts-Person mit 11 t CO₂-Äquivalenten pro Jahr dreimal so viel wie die Natur kompensieren kann. In 80 Lebensjahren hat diese Person 880 t CO₂ produziert - verflüssigt und in 30-Tonnen-Tanks verdichtet benötigt diese Menge eine Kolonne von 30 LKWs. Die LKW-Schlange von immer mehr begüterten Menschen erreicht sogar eine Länge von mehreren Kilometern.

Ursprung dieser Ausschweifung ist ein Lebensstil, der eine ständig steigende Produktion und Zirkulation von Gütern erfordert. Dieses Vorgehen zeigt sich in fast allen Alltagsbereichen: Mobilität (Tourismusindustrie, Transportwege), Ernährung (78 kg Lebensmittel pro Kopf & Jahr landen im Müll), technische Geräte (mangelhafte Haltbarkeit, ständiger Modellwechsel), Bauten aller Art (Heizen, Erhalten, Erneuern), Kommunikationsmittel (Datenspeicher, Medien), Hobbies (mit Maschinen, lange Anfahrten), Kleidung ("Fast Fashion") ...

Eine genaue Betrachtung offenbart, dass es letztlich die Handlungen unzähliger Einzelpersonen sind, die in ihrer Summe zu ökologischen Problemen führen.

Individuelle Aktivitäten greifen in natürliche Prozesse ein. Eine Gesellschaft als Solche hat keine Hände; sie bildet sich erst durch das Agieren ihrer Mitglieder.

Wenn menschliches Tun der eigentliche Anlass der heutigen Krisen ist, ist der Ausgangspunkt aller Lösungen ebenfalls der einzelne Mensch. Dieser darf jedoch nicht auf die Politik warten, da diese ebenfalls keine eigenen Hände hat. In Demokratien hängen politische Entscheidungen davon ab, ob Veränderungen von der Mehrheit der Bevölkerung gewollt werden. Und sie sind darauf angewiesen, dass ihre Mitglieder diese Umstellungen selbstständig umsetzen.

Unheilsame Motive verstehen

Voraussetzung für eine erfolgreiche Suche nach Lösungen ist eine tiefgehende Erforschung des menschlichen Fehlverhaltens. Es gilt, die in den schädlichen Handlungen verborgenen unheilsamen Motive zu erkennen und zu verstehen. Als Ursprung des überzogenen Konsums von Waren und Dienstleistungen lassen sich drei Beweggründe identifizieren, die sich als Merkmale des Zusammenlebens verankert haben und ihre negativen Wirkungen auch im Umgang der Menschen untereinander und mit der Umwelt entfalten.

Erstens hat sich das individuelle Verlangen, 'ständig mehr haben zu wollen', zur zentralen Antriebskraft des gegenwärtigen Wirtschaftssystems aufgeschwungen, dessen Regeln und Strukturen das Prinzip 'Wachstum' aufgreifen und umsetzen. Zweitens hat sich die menschliche Sehnsucht, 'mehr als andere haben zu wollen', als Konkurrenzverhalten und Wettbewerbsdenken manifestiert, die nicht nur die Gestaltung der Ökonomie dominieren, sondern alle gesellschaftlichen Bereiche durchdringen. Drittens ist der menschliche Drang zur Selbstüberhöhung eine populäre Methode geworden, die verheerenden ökologischen und sozialen Folgen dieser Vorgehensweisen bagatellisieren oder sogar ignorieren zu können.

Dieser Gleichklang der individuellen und wirtschaftlichen Ausrichtung führt nicht nur immer schneller in eine Sackgasse, sondern enthält auch eine missliche Rückkopplung. Durch die Befürchtung, die auf Mehrung angewiesene Ökonomie würde ohne Wachstum sofort zusammenbrechen, fühlen sich die Menschen gezwungen, ihren übermäßigen Verbrauch an Ressourcen beizubehalten oder - schlimmer noch - ihn ständig zu steigern.

Allerdings weist dieser Gleichschritt auch auf einen möglichen Ausweg hin. Wenn viele bzw. am besten alle Menschen ihren Konsum vom Überfluss befreien, werden auch die wirtschaftlichen Aktivitäten ein Niveau erreichen können, das einem nichtschädigenden Umgang mit der Biosphäre entspricht.

Widersprüche und Inkonsistenzen

Den Ergebnissen und Konsequenzen dieser Analyse stimmen immer mehr Menschen zu - zumindest theoretisch. Viele von ihnen sehen durchaus ein, dass

sie ihre Lebens- und vor allem ihre Konsumgewohnheiten zu ändern haben. Diese Bereitschaft praktisch umzusetzen fällt ihnen jedoch unglaublich schwer.

Der Zwiespalt zwischen Anspruch und Gewohnheit erzeugt eine tragische Lähmung. Die Betroffenen stecken nicht nur im Hamsterrad fest, sondern denken bei einem von Behutsamkeit und Ausgewogenheit geprägten Konsumverhalten sofort an Verzicht und Bevormundung. Sie bilden sich ein, ausgenutzt und überholt zu werden, wenn sie diesen Weg beschreiten. Sie wollen nicht vorangehen, sondern schimpfen über und warten auf 'die Anderen'.

Die eigene Inkonsequenz wahr und ernst zu nehmen ist jedoch Voraussetzung für den nächsten wichtigen Schritt. Das Akzeptieren dieses Widerspruchs führt nämlich unmittelbar zur Frage: "Was brauche ich eigentlich wirklich?" Mit der Suche nach Antworten beginnt die Möglichkeit, an der Gestaltung einer enkeltauglichen Gesellschaft mitzuwirken und ihr eine neue Richtung zu geben.

Diese Suche konzentriert sich zunächst oft auf den vermeintlichen Mangel an attraktiven Alternativen zu den bisherigen Orientierungen und Gewohnheiten. Doch schnell zeigt sich, dass diese Anreize bereits vorhanden sind. Verborgener hinter oder verborgen von den auf Äußerlichkeiten ausgerichteten Zielen wie Mehrung, Macht und Eile führen zahlreiche menschliche Eigenschaften häufig ein Schattendasein.

Es gibt Hunderte wunderbare Fähigkeiten, die jedem Menschen jederzeit und überall zur Verfügung stehen. Ob Mitgefühl oder Mut, Neugier oder Toleranz, Geduld oder Ehrlichkeit, Dankbarkeit oder Begeisterung, Humor oder Weisheit, Kooperation oder Disziplin, Präsenz oder Sanftmut, Vertrauen oder Verständnis, Vernunft oder Selbstkritik, Optimismus oder Liebe, Fürsorge oder Freude ... vielfältig sind die menschlichen Qualitäten, die ausgelebt werden können.

Deren Pflege führt zu einer inneren Transformation, die auch einen äußeren Wandel in Gang setzen und beflügeln kann. Indem Menschen beginnen, eine heilsamere Ausrichtung ihres Lebens bewusst zu initiieren, benutzen sie eine ihrer faszinierendsten Potentiale, nämlich achtsam im Sinne von 'geistvoll' (englisch: 'mindful') zu sein. Mit Hilfe einer direkten Beteiligung des eigenen Geistes lässt sich letztlich auch das Konsumverhalten grundlegend ändern.

Statt nach immer mehr materiellen Werten zu streben gilt es, sich an Grundbedürfnisse wie gesunde Nahrung, passende Wohnung, gute Gesundheit, haltbare Kleidung, soziale Kontakte, sauberes Wasser, frische Luft, umfassende Bildung, äußerer Friede usw. zu erinnern. Diese Existenzbasis ist klug durchdacht in Balance zu bringen mit einer auf Dauer möglichen Nutzung von vorhandenen und erneuerbaren Ressourcen. Dieses Gleichgewicht von Nehmen und Geben bildet darüber hinaus ein vorzügliches Fundament für die Chance, auf integere Weise eigene Leben als Kür und Ernte zu gestalten.

Wer die Antriebskräfte Verlangen, Unzufriedenheit und Selbstüberhöhung überwinden möchte, hat die Einsicht zu beherzigen, dass es keinen Weg zum Glück gibt, sondern Glück der Weg ist. Das Gleiche gilt für alle anderen Qualitäten: Es gibt keinen Weg zur Zufriedenheit - Zufriedenheit ist der Weg. Besonnenheit ist der Weg. Achtsamkeit ist der Weg. Integrität ist der Weg. Solidarität ist der Weg.

Eine Kultur der besonnenen Zufriedenheit

Die Kreativität der Menschen sollte sich weniger um Wachstum, Wettbewerb und Folgenleugnung kümmern als um die Verwirklichung einer Kultur des Genug. Statt permanent die planetaren Rahmenbedingungen zu ignorieren haben sie möglichst bald und möglichst freiwillig einen Kompromiss anzuwenden, der sich mit Begriffen wie Suffizienz, Ausgewogenheit, mittlerer Weg, Balance von nehmen und geben, nachhaltige Zukunftsfähigkeit usw. beschreiben lässt. Wenn dies nicht rechtzeitig gelingt, werden die Naturgesetze die Macht übernehmen und die Möglichkeit des Weiterlebens in Frage stellen - von menschlichen Wünschen und Gewohnheiten ganz zu schweigen.

Diese Einsicht sorgt auch dafür, eine populäre, aber falsche Hoffnung zu überwinden. Viele an sich begrüßenswerte technologische Verbesserungen werden sich nämlich durch Rebound-Effekte und die Verlagerung der Ausbeutung der Biosphäre negativ auswirken, solange die bisherigen Antriebskräfte nicht ersetzt werden. Viel entscheidender wird es sein, dass bald viele Menschen beginnen, ihre Motive und Ziele neu zu ordnen und die notwendigen Veränderungen zu leben ('Das Ändern leben') - zum Beispiel durch Reparatur-Werkstätten, Nähstuben, Tauschbörsen, Verschenk-Märkte, Allmende, Sharing, Nachbarschaftspflege, Gemeinschaftsgärten usw.

Die individuellen Konsequenzen aus den Antworten auf die Frage 'Was brauche ich wirklich?' können zu einem angemessenen Konsum-Niveau in einer Kultur der besonnenen Zufriedenheit führen. Es gilt, nicht länger auf Mehrheiten oder eine Öko-Diktatur zu warten, sondern einfach mit dem zu beginnen, was richtig und wichtig ist. Neben vielen anderen attraktiven Eigenschaften haben Menschen auch die Fähigkeit, sich zurückzunehmen. Sie können auch anders. Und das sollten sie tun. Möglichst bald und gemeinsam.

Sehr schön hat Mahatma Gandhi diese Einstellung beschrieben: "Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt." Der buddhistische Mönch und Schriftsteller Thich Nhat Hanh hat diesen Appell in seinem Buch 'Die Welt ins Herz schließen' veranschaulicht: "Jeder von uns kann etwas tun, um unseren Planeten zu schützen und Sorge für ihn zu tragen. Wir sollten so leben, dass für unsere Kinder und Enkelkinder eine Zukunft möglich sein wird. Unser eigenes Leben muss unsere Botschaft sein."