

ORSOLYA LELKES

# NACHHALTIGER HEDONISMUS



ORSOLYA LELKES

# NACHHALTIGER HEDONISMUS

Ein glückliches Leben kostet nicht die Welt

*Übersetzung: Eva Zador*

© 2024 Orsolya Lelkes

Illustration: Móni Dusik  
Umschlaggestaltung: Balázs Szabó  
Korrektorat: Nora Paul  
Übersetzung: Eva Zador

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede  
von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

ISBN Softcover: 978-3-99125-864-3

ISBN Hardcover: 978-3-99165-313-4

ISBN E-Book: 978-3-99125-858-2

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.  
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige  
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# INHALT

Vorwort	7
Einleitung: Wer will schon nicht erfolgreich sein?	15
<b>TEIL I: DIE HERAUSFORDERUNG</b>	<b>41</b>
1. Die unerwünschten Folgen der Ökonomie als Wissenschaft	43
2. Das Versprechen des Erfolgs im Kapitalismus und sein Scheitern	63
<b>TEIL II: WAS IST DAS GUTE LEBEN?</b>	<b>91</b>
3. Genuss, Freude, Zufriedenheit, sinnerfülltes Leben – eine neue Sicht auf die Suche nach Glück	93
4. Nachhaltiger Hedonismus	127
5. Das blühende Leben: gut sein und Gutes tun	159
6. Werte in Zeiten der Freiheit	203

TEIL III: WELCHER WEG FÜHRT UNS DAHIN?	239
7. Das Labor des blühenden Lebens: Auch eine ernsthafte Veränderung kann spielerisch sein	241
8. Die inneren Agent:innen und Saboteur:innen des guten Lebens	279
Ergänzende Gedanken: das blühende Leben in der Welt	317
Danksagung	339
Literaturempfehlung	343
Über die Autorin	349
Anmerkungen	351
Namens- und Sachwortverzeichnis	375

## VORWORT

„Das Leben ist schwer“ und „Du musst hart arbeiten“ – diese Botschaften habe ich von meinen Eltern mit auf den Weg bekommen. Und so habe ich mein Leben auch in Angriff genommen: mit harter Arbeit, einer hohen Schmerztoleranz und der Aufopferung für andere. Dabei musste ich bald erkennen, dass ich Freude vermutlich erst im Jenseits erleben würde.

Dieses Rezept wurde in meiner Familie seit Ewigkeiten wie ein gehüteter Schatz an die nächsten Generationen weitergegeben. Meine Vorfahr:innen hatten ihre Überlebensstrategien aufgrund der Entbehrungen und Kriege, die sie erleben mussten, meisterhaft ausgearbeitet. In diesem Koordinatensystem gab es keinen Platz dafür, individuell Spaß zu haben, Sport zu treiben oder aber einfach nur in die Wolken zu schauen. Sogar zu beten war Aufgabe, eine Pflicht, bei der ein vorgegebenes Gebet aufgesagt wurde – so etwas wie eine stille, beschauliche Meditation war unbekannt. Freude brachte allein die Gegenwart der Kinder in ihr Leben, mit denen die erwachsenen Personen spielen „mussten“.

Ihre Welt besaß nämlich kein eigenes Instrumentarium, um sich zu freuen, zu spielen oder einfach nur zu „sein“. Im Drehbuch des „Überlebens“ hatte freudvolles Leben oder Genuss keinen Platz, aber ebenso fehlten Spiel, Kunst und Kreativität.

Dieselbe Erfahrung machte ich in der Welt der Politik, als ich in der Haushaltsabteilung des ungarischen Finanzministeriums arbeitete, wo die meisten meiner Kolleg:innen fest davon überzeugt waren, dass ein Wirtschaftswachstum noch lange Zeit unbedingt notwendig sei, bevor sich das Land erlauben könne, „soziale“ oder „grüne“ Maßnahmen zu erwägen. Als würden diese dem finanziellen Wachstum widersprechen oder geradewegs schaden. Das Wachstum als Ziel stellte alles andere in den Schatten. Das gute – also glückliche, vollkommene, mit der Natur in Einklang stehende – Leben sollte demnach noch auf sich warten lassen.

Meine Erfahrung war, dass wir Ungar:innen uns in den Medien und alltäglichen Gesprächen stets nach dem „Westen“ orientierten, unsere Rückständigkeit frustrierte uns, und wir kümmerten uns kaum darum, wie es um unseren Wohlstand im Vergleich zu den benachbarten Ländern weiter östlich – wie etwa in der Ukraine oder Rumänien – bestellt war. Das Erfolgsrezept der harten Arbeit galt gewissermaßen als kollektive Überzeugung: Mit zusammengebissenen Zähnen müssen wir dafür kämpfen, den Anschluss zu finden, und erst danach können wir damit beginnen, das Leben zu genießen und uns um solch erhabene Dinge wie die Kreativität, die Unterstützung der ärmeren Bevölkerung oder den Umweltschutz zu kümmern. Ich habe keine Ahnung, wie viele überhaupt noch die Hoffnung haben, das einmal erleben zu dürfen.

Die Idee vom endlosen Wachstum, das auf der harten Arbeit des Individuums basiert, hat bislang aber nicht dazu geführt, allen auf diesem Planeten ein gutes Leben zu gewährleisten. Zugleich hat diese Idee die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und



die globale Erwärmung zur Folge. Und obwohl die Anzeichen für ein Scheitern zunehmend offensichtlich sind, halten viele weiterhin an dieser Idee fest.

Unsere individuellen und kollektiven Überzeugungen vom Weg zum Erfolg sind uns häufig nicht bewusst, und wir neigen dazu, so zu tun, als handelte es sich dabei um Naturgesetze wie die Schwerkraft oder den Wechsel der Jahreszeiten. Dies ist ein blinder Fleck, der uns daran hindert, Fähigkeiten zu entwickeln, ein gutes und vollkommenes Leben zu führen und entsprechend auf neue Herausforderungen zu reagieren.

Ich begann gerade nach der Wende – nach dem Zusammenbruch der sozialistischen Planwirtschaft und der damit verbundenen Ideologie –, Wirtschaftswissenschaften in Budapest zu studieren. Der hektische Wechsel des Systems und des Lehrstoffs prägte auch die Universität: Schnell wurde das vorherrschende neoklassische Wirtschaftsmodell samt seiner Kernannahme übernommen, nach welcher der Mensch ein egoistisches, auf den Wettbewerb ausgerichtetes, vollkommen rationales und genussorientiertes Wesen sei. Wir feierten die Methoden des Westens und hofften, dass sie uns den ersehnten Wohlstand bringen würden. Die plötzliche Fülle an Waren blendete viele von uns, und wir glaubten, endlich den Weg zum guten Leben gefunden zu haben.

Während meines postgraduellen Studiums an der London School of Economics beschäftigten wir uns dann viel mit den Fragen des Gemeinwohls und damit, was für eine Art von Gesellschaft wir uns vorstellen könnten und gerne aktiv unterstützen würden. Das war sehr inspirierend, auch wenn die Reflexion sich auf die Ebene der Gemeinschaft beschränkte. Wir befassten uns nicht mit unseren eigenen Überzeugungen und damit, wie diese unsere Arbeit in der Wissenschaft und Fachwelt beeinflussten. Eine ähnliche Erfahrung machte ich auch später als Sozialforscherin in Wien: Wir widmeten unseren eigenen Werten, Zielsetzungen

und Lebensstrategien keine besondere Aufmerksamkeit; all das war Sache der Psycholog:innen und nicht unsere, hielten wir uns doch für „gesunde“ Menschen. Meine Neugier und die Unzufriedenheit mit den familiären „Erfolgsrezepten“ nach dem Motto „Das Leben ist hart“ brachten mich schließlich dazu, mich eingehender mit der positiven Psychologie und der Glücksökonomie zu beschäftigen, mir psychologische Methoden anzueignen und später als Coachin und Psychodrama-Leiterin auch anderen zu helfen.

Meine Erfahrung war, dass die beiden beruflichen Welten – die Glücksökonomie und die praktische Psychologie – gewissermaßen auf separaten Grundstücken existierten und durch eine hohe Steinmauer voneinander getrennt waren. Als Wissenschaftlerin untersuchte auch ich, wie sich die äußeren Bedingungen, insbesondere mit Blick auf die institutionellen Systeme, verändern ließen. Das war spannend, denn es ließen sich Gesetzmäßigkeiten entdecken und damit auch Möglichkeiten, mit Maßnahmen einzugreifen. Wir berechneten, inwiefern Geld glücklich machte, und kamen zu dem Schluss, dass dies nur in geringem Maße zutraf. Das alles war zwar interessant, schien mir persönlich aber zu wenig. Denn wir untersuchten nicht, was für das Empfinden von Glück wichtiger war als die Umstände: die Welt der Überzeugungen und der inneren Vorstellungen, genau das, was dem Menschen innewohnt. Wir blieben gewissermaßen vor der Steinmauer stehen.

Und gerade für das Bestehen dieser Mauer zahlen wir einen hohen Preis. Meiner Ansicht nach können wir uns aber nicht erlauben, dass diese Welten weiterhin isoliert voneinander existieren. Wir brauchen den Dialog zwischen den beiden Bereichen, um die ökologischen und gesellschaftlichen Krisenphänomene bewältigen zu können. Es genügt nicht, wenn der Dialog in weniger bekannten wissenschaftlichen Teilbereichen stattfindet wie beispielsweise in der kritischen Psychologie (die im Hinblick auf

die Ursachen für psychische Phänomene auch soziale und gesellschaftliche Faktoren untersucht, unter anderem die Auswirkungen des Bildungssystems, des Arbeitsplatzes, des Wirtschaftssystems oder der Politik). In viel größerem Ausmaß wäre dieser Dialog auch in den Wirtschaftswissenschaften und der Mainstream-Bildung vonnöten. Ein interdisziplinärer, mehrere Wissenschaftsbereiche umfassender Ansatz sowie die philosophische Tradition könnten dabei einen nützlichen Ausgangspunkt bedeuten. Im Gegensatz zu der Ökonomie, die die Wünsche der Menschen (die sogenannten Präferenzen) als gegeben ansieht und sie einfach so, wie sie sind, akzeptiert, werden die Wünsche in der Philosophie und der spirituellen Tradition aus einer größeren Distanz betrachtet und nicht unbedingt akzeptiert. Diese psychologisch-philosophische Welt kann den Menschen dabei behilflich sein, die passenden Antworten auf jene Herausforderungen zu finden, vor die sie durch die zwangsläufig aufeinanderfolgenden neuen Lebensabschnitte gestellt werden: damit ihre Seele nicht in der Angst vor Veränderung erstarret.

Zahlreiche Herausforderungen unserer Zeit, die oft in Zusammenhang miteinander stehen, erfordern komplexe Antworten, bei denen wir die einzelnen uns zur Verfügung stehenden Mosaikstücke aus der Fülle unseres Wissens zusammensetzen – allerdings braucht es dazu noch etwas mehr als das. Du fragst, was? Einen neugierigen, entdeckungsfreudigen Geist, der uns dabei hilft, Bereiche in uns und um uns herum aufzudecken, die wir bislang vielleicht noch gar nicht in Augenschein genommen haben. Diese Bereiche sind uns nicht deswegen unbemerkt geblieben, weil sie nicht interessant genug waren, sondern weil uns durch Erziehung, Kultur und Überzeugung eine stark verzerrende Brille aufgezungen wurde. Dabei kann sich herausstellen, dass diese Bereiche sehr wertvoll, ja sogar existenziell für uns sind. Doch darf diese von Neugier angetriebene Entdeckung nicht bloß auf intellektueller oder gedanklicher Ebene stattfinden; wir benö-

tigen dazu unser ganzes Wesen: unseren Körper, unsere Sinne, unsere Intuitionen und Emotionen. Und wir benötigen auch andere Menschen, denn wir leben und entfalten uns nicht in einem sozialen Vakuum. Hilfreich sind hierbei erlebnisbasierte Gruppenlernmethoden, in die das vorliegende Buch einen Einblick bieten wird.

Seit vierzehn Jahren beschreite auch ich selbst diesen Weg als Psychodrama-Leiterin und Coachin, indem ich gleichermaßen auf meine Coaching-Arbeit, meine wirtschaftswissenschaftlichen und psychologischen Kenntnisse sowie auf meine eigenen Erfahrungen, die ich durch Meditation und Achtsamkeit gemacht habe, zurückgreife. Im Laufe meiner Arbeit habe ich bemerkt, dass viele der Gruppenmitglieder noch nie erlebt haben, wie sie wirklich sie selbst sein können, frei, in einer Gruppe, die sie akzeptiert und die ihnen den Raum bietet, Entdeckungen und Fehler zu machen. Sie sind es ganz allgemein nicht gewohnt, ihre eigenen Antworten auf die für sie wirklich relevanten Fragen zu suchen. Ich halte es für wichtig, dass auch für Erwachsene experimentelle Räume entstehen, in denen sie die vergessene kindliche Neugierde, die Freude und das Spielerische entdecken können. Orte der Freiheit. Und zugleich Orte der Wahrheit. Wo keine Person etwas verleugnen muss, damit andere sie akzeptieren.

In diesen Räumen können wir unsere inneren Konflikte lösen: zwischen dem instinktiven Ich auf der Suche nach Genuss und unserem moralischen Ich, das sich verantwortlich verhält und nach einem sinnerfüllten Leben strebt. Wir suchen danach, wie wir in einer Welt, in der die kollektiv akzeptierten Regeln (am Arbeitsplatz, in der Konsumgesellschaft, in der Politik, in der Gesellschaft, im Umgang mit der Natur) häufig in Kontrast zu alldem stehen, was uns selbst wichtig ist, in Einklang mit unseren eigenen Werten leben können. Hier haben wir die Möglichkeit zu entdecken, dass es durchaus in unserer Macht steht, sowohl unser persönliches Umfeld wie auch die Welt im weiteren Sinne selbst

aktiv zu gestalten. Diese Erfahrungen haben einen tiefen Einfluss darauf, wie wir zu uns selbst als Person beziehungsweise zu uns als Teil der Gemeinschaft (des gesamten Ökosystems) stehen.

Es geht nicht mehr nur darum, immer erfolgreicher zu sein. Die Zeit ist reif zu hinterfragen, was wir eigentlich als Fortschritt und Erfolg ansehen. Die Zeit ist gekommen, dass wir all das hinterfragen, was wir bislang in uns selbst und in unserem Umfeld als gegeben erachtet haben. Die heutigen Herausforderungen verlangen nach neuen Strategien zu einem guten Leben, das glücklich ist und nicht die Welt kostet.



# EINLEITUNG

## WER WILL SCHON NICHT ERFOLGREICH SEIN?

Immer mehr Menschen beschäftigt die Frage, wie sie ein gutes Leben führen können, das heißt ein Leben mit Wachstum und Entfaltungsmöglichkeiten, das aber gleichzeitig die Endlichkeit der Ressourcen auf der Erde berücksichtigt. Mit anderen Worten: ein Leben, das freudvoll ist und trotzdem einen Beitrag dazu leistet, die Klimakatastrophe zu überwinden. Immer mehr Ökonom:innen und Forscher:innen nehmen die Verantwortung ihres eigenen Wissenschaftsgebiets kritisch unter die Lupe und suchen danach, wie es Teil der Lösung sein könnte. Zugleich haben aber auch viele verantwortungsbewusste und sensible Menschen zunehmend öfter Angstzustände und fühlen sich hilflos, da sie nicht wissen, ob sie sich in diesen Zeiten vor dem „Weltuntergang“ überhaupt noch freuen oder das Leben genießen dürfen.

Angesichts der riesigen systemischen Krisenphänomene haben wir als Individuum das Gefühl, ganz klein zu sein, und fragen uns, was wir allein gegen die Klimapolitik der Großmächte, die Freihandelsabkommen oder die wachsende Macht internatio-

naler Megakonzerne ausrichten können. Natürlich gibt es Aktivist:innen, die das scheinbar Unmögliche versuchen, doch viele andere meinen, dass sie, egal, was sie auch tun, eigentlich nicht in der Lage sind, die großen Prozesse zu beeinflussen. Gleichzeitig reagieren wir aber alle irgendwie auf die Welt, und wenn auch nur mit unserer bloßen Existenz oder unseren Gewohnheiten.

In dieser Situation sehnen sich viele nach einer Lebensstrategie, die ihnen im Hinblick auf den eigenen Konsum oder die Lebensweise keine Gewissensbisse bereitet, mit der sie aber zugleich das Leben genießen können. Es ist die Sehnsucht nach dem Gefühl: Was wir tun, ist gut und genug. Die Größe der Herausforderung soll uns nicht in Stücke reißen.

Dieses Buch möchte eine Hilfestellung bei der Suche nach dem Weg zum glücklichen Leben bieten, nach einem Leben, das nicht die Welt kostet und die Erde nicht unwiederbringlich vergiftet oder vernichtet. Es lädt die Leser:innen dazu ein, die eigenen Überzeugungen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen mit Blick auf den Erfolg und das gute Leben zu überdenken. Ziel ist die Entwicklung einer Lebensstrategie, die sowohl unsere Wünsche und unsere Suche nach Genuss als auch unsere Werte und unser moralisches Ich berücksichtigt. Das ist es nämlich, was unser Leben mit Sinn erfüllt und uns zu liebenden Beziehungen befähigt. Wenn wir die Welt gestalten und erneuern, machen wir die Erfahrung, dass auch sie uns bereichert und formt. Diese neue Synthese nenne ich das *blühende Leben*. Um sie genauer zu beschreiben, greife ich auf die Wissenschaft und die antike griechische Philosophie zurück, zur inneren Erfahrung hingegen biete ich einen Einblick in das experimentelle Entdecken, insbesondere ins Rollenspiel.

Der vorliegende Band will keine umfassenden institutionellen Lösungen im Hinblick auf die Mängel im ökonomischen, gesellschaftlichen oder politischen System geben. Stattdessen konzentriert er sich auf die Rolle des Individuums, betrachtet es aber



stets als Teil der Gemeinschaft. Untersucht werden dabei die psychologischen und sozialpsychologischen Aspekte des guten Lebens. Das Buch lädt ein zu einer eingehenden Selbstprüfung und einer inneren Reise, ist jedoch kein konkreter Lifestyle-Ratgeber, sagt uns nicht, was wir essen oder tragen sollen, wie wir zu reisen und wo wir unseren Urlaub zu verbringen haben. Für die Leser:innen, die vor allem der Weg zur Lösung beschäftigt, empfehle ich besonders den II. und III. Teil. Diese Kapitel sind auch für sich genommen verständlich, eine Auseinandersetzung mit den Schattenseiten der Mainstream-Ökonomie und des derzeitigen Wirtschaftssystems, auf die ich in Teil I eingehe, ist dazu nicht notwendig.

## Die Herausforderung: Ist ein gutes Leben langfristig für alle auf der Welt möglich?

Obwohl Wissenschaft und Technologie mittlerweile schon auf dem Mars unterwegs sind, uns ständig mit neuen Erfindungen überfluten und die Wirtschaft stetiges Wachstum verzeichnet, haben wir das grundlegende Ziel des zivilisatorischen Daseins nicht erreicht: Wir leben noch immer kein gutes Leben. Genauer gesagt: Das Leben der Menschheit ist nicht sicher, blühend und nachhaltig. Derzeit gibt es auf der Erde kein einziges Land, das sozial gerecht und unter ökologischem Gesichtspunkt nachhaltig ist.<sup>1</sup> Es gibt kein Land, in dem eine grundlegende soziale Sicherheit so realisiert wird, dass parallel dazu auch die Nutzung der Ressourcen innerhalb der sogenannten planetaren Grenzen bleibt. Die Länder der entwickelten Welt scheitern insbesondere, was den ökologischen Aspekt betrifft. Und wenn die entwickelte Welt weiterhin auf diesem „wohlbewährten“ Entwicklungsweg voranschreitet, dann wird die Situation noch gravierender.

3,3–3,6 Milliarden Menschen leben aufgrund des Klimawandels heute schon in besonders gefährdeten Regionen, und diese Zahl wird weiter steigen. Der Bericht des Zwischenstaatlichen Ausschusses für Klimaänderungen der UN (Intergovernmental Panel of Climate Change, IPCC), oder auch Weltklimarats, vom Februar 2022 hat Berechnungen und mögliche Entwicklungswege vorgelegt, die Unheil verkündender sind als je zuvor.<sup>2</sup> 270 Wissenschaftler:innen aus 67 Ländern haben die komplexen Wechselwirkungen von Umweltsystemen und menschlichem Handeln auf mehreren Tausend Seiten analysiert. Sie kamen zu dem Schluss, dass die Auswirkungen des Klimawandels schneller und schwerwiegender seien, als frühere Analysen aufgezeigt hätten, und es bereits jetzt irreversible Konsequenzen gebe.

Laut dem IPCC-Bericht sind bestimmte Regionen der Erde stärker gefährdet und werden möglicherweise aufgrund des ansteigenden Meeresspiegels oder des extremen Temperaturanstiegs unbewohnbar, doch können Hitze, Wassermangel und Hochwasser bei gleichzeitigem Rückgang des Ernteertrags von Nutzpflanzen auch in Europa für gravierende Probleme sorgen. All das kann weltweit zu gewaltsamen Konflikten führen. Die Katastrophen und Risiken werden besonders schwerwiegend, wenn wir den globalen Temperaturanstieg von 1,5 Celsius (im Vergleich zur Durchschnittstemperatur der vorindustriellen Periode) überschreiten. Laut dem Bericht sind die zur Verfügung stehenden wissenschaftlichen Ergebnisse eindeutig: Ein sofortiges Handeln ist notwendig, weil wir sonst „ein kurzes und sich schnell schließendes Zeitfenster verpassen, um eine lebenswerte und nachhaltige Zukunft für alle zu sichern“.<sup>3</sup> Die negativen Auswirkungen des zu erwartenden Klimawandels übertreffen bei Weitem alles, was wir während der Covid-19-Pandemie erlebt haben.

Aufgrund der zunehmend schnelleren sogenannten Rückkopplungseffekte kann es passieren – darauf verweist auch der Weltklimabericht –, dass wir plötzlich einen Wendepunkt über-

schreiten, nach dem sich die negativen Prozesse bereits unkontrollierbar beschleunigen. So können beispielsweise aufgrund der Abholzung von Wäldern, Waldbränden, der Luftverschmutzung, des kontinuierlichen Schmelzens der polaren Eisdecke sowie des sinkenden Rückstrahlvermögens der natürlichen Schnee- und Eisdecke (Albedo) unkontrollierbare Kettenreaktionen in Gang kommen, die dann zu einer Beschleunigung der Erwärmung und einem radikalen Wandel des gesamten Ökosystems führen, womit ein bedeutender Teil der Erde unbewohnbar würde.<sup>4</sup>

„Die physischen Bedürfnisse wie Ernährung, grundlegende Hygiene, Zugang zur Stromversorgung beziehungsweise die Aufhebung extremer Armut wären mit aller Sicherheit ohne die Überschreitung der planetaren Grenzen für alle Menschen zu lösen. Eine allgemeine Erfüllung solch qualitativer Ziele jedoch wie etwa eine hochgradige Zufriedenheit mit dem Leben würde bereits so viele Ressourcen erfordern, die – gehen wir von den derzeitigen Verhältnissen aus – das Zwei- bis Sechsfache des Nachhaltigkeitsniveaus wären“, formulierte der britische ökologische Ökonom Daniel O’Neill mit seinen Co-Autoren in der Zeitschrift *Nature Sustainability*.<sup>5</sup> Meiner Ansicht nach ist der Verweis auf die „derzeitigen Verhältnisse“ in dieser Warnung von zentraler Bedeutung. Wir müssen das Verhältnis zwischen der Nutzung der Ressourcen und der Zufriedenheit mit dem Leben einer radikalen Überprüfung unterziehen. Wir müssen jene Lebensstrategie, mit der wir nach Zufriedenheit und Glück suchen, ändern.

Die Berechnungen des Club of Rome, eines internationalen Zusammenschlusses von Expert:innen, drängen auf eine noch radikalere Korrektur.<sup>6</sup> Laut seinem Bericht aus dem Jahr 2021 muss der ökologische Fußabdruck zur Erreichung des Klimaziels von 1,5 Grad in den Ländern mit einem hohen Einkommen bis zum Jahr 2050 um 91–95 % gesenkt werden, das heißt, es wäre notwendig, den derzeitigen ökologischen Fußabdruck auf mehr

als ein Zehntel des bisherigen Niveaus zurückzuschrauben. Die existenzielle Frage ist also heute, ob wir fähig sind, im Interesse eines friedlichen Übergangs in eine nachhaltige Welt effektiv zu handeln, oder ob wir dieses Handeln aufschieben und der Schaden und die Zerstörung, die wir in der Zukunft erleiden müssen, aufgrund verspäteter hektischer und chaotischer Maßnahmen sehr viel schwerwiegender sein werden, was unser Leben und die Welt, wie wir sie bislang kannten, grundlegend ändern wird.

Die Covid-19-Pandemie hat uns die Verletzlichkeit unserer derzeitigen Weltordnung und Weltanschauung vor Augen geführt. Unsere Gewohnheiten, Entscheidungen und all das, was wir bisher für selbstverständlich gehalten hatten, wurden plötzlich hinterfragt.

Die Veränderung des Ökosystems und der Klimawandel haben sich in einem solchen Maße beschleunigt, dass wir schnelle Antworten benötigen, sowohl auf persönlicher wie auch auf kollektiver Ebene. Das ist eine riesige Herausforderung, denn wir wissen, wie langsam unser Körper evolutionär reagiert (dass er mit zahlreichen Aspekten unserer neuartigen Lebensweise gar nicht fertig wird, wie beispielsweise mit den Unmengen an Schokolade, die uns jederzeit zur Verfügung stehen) oder wie stark und unflexibel unsere familiären und kulturellen Muster sein können, auf deren Grundlage wir uns in der Welt orientieren. Unser Körper und unsere Psyche sind nicht auf dieses Tempo eingestellt. Dennoch müssen wir jetzt in einer solchen Welt jenes Gleichgewicht finden, mit dem wir als Art und Individuum nicht nur überleben, sondern auch gut leben können.

Das ist die große Herausforderung unserer Zeit. Es wird keine Lösung der Krise geben, wenn wir noch intensiver damit fortfahren, was wir bislang getan haben – denn gerade dieses Verhalten hat zu der Krise geführt.

Zu unserem eigenen Wohl benötigen wir einen neuen Ansatz, einen Ansatz, der allen ein gutes Leben verspricht und dabei die

begrenzten Ressourcen unseres Planeten respektiert. Dies erfordert kollektive Lösungen und öffentliche Infrastrukturen, wie eine Gruppe von mehr als achtzig Wissenschaftler:innen der Austrian Panel on Climate Change (APCC) in der bisher vielleicht ausführlichsten deutschsprachigen wissenschaftlichen Studie zum klimafreundlichen Leben umfassend beschrieben hat.<sup>7</sup> Kürzlich haben Christoph Streissler und seine Mitautor:innen zudem dafür plädiert, gesellschaftliche (anstatt nur naturwissenschaftlicher) Grenzen heranzuziehen.<sup>8</sup> Ein einflussreicher neuer praktischer Ansatz ist auch die *Doughnut Economics* von Kate Raworth, die sich mit der wünschenswerten Reform der Wirtschaft und der Rolle der politischen Entscheidungsträger befasst.

Das vorliegende Buch lädt zur Selbstreflexion ein und untersucht die Beweggründe und Hindernisse, ein gutes Leben zu führen, das fürsorglich und auch ökologisch verantwortlich ist.

## Unser Wunsch nach Wachstum und sein Scheitern

Müssen wir demnach auf unseren Wunsch nach Wachstum und guter Lebensqualität verzichten, weil wir zugunsten der zukünftigen Generationen und des Ökosystems Opfer bringen? Müssen wir auf unsere tiefste Sehnsucht, in Sicherheit und Reichtum zu leben, verzichten? Auch wenn einige Menschen vielleicht dazu bereit wären, ist das für die meisten sicherlich zu viel – wenn nicht vollkommen unmöglich. Ein solcher Aufruf scheint unserem grundlegenden Lebensinstinkt, der nach Wachstum und Vorankommen strebt, zu widersprechen.

Um zu einer Lösung zu gelangen, müssen wir uns aber erst einmal die Frage stellen, was denn eigentlich wachsen soll. Sind es finanzieller Erfolg, Popularität oder Berühmtheit, die als wichtigster und endgültiger Maßstab dienen? Oder sind das nur