Resonanz durch Suffizienz

Wie eine suffiziente Lebensweise Resonanz und somit ein gutes Leben befördert

Inauguraldissertation

an der Philosophisch-historischen Fakultät der Universität Bern

zur Erlangung der Doktorwürde

vorgelegt von

Kirstin Schild

19.3.2021

Eingereicht bei

Prof. Dr. Jens Schlieter, Institut für Religionswissenschaft der Universität Bern

Prof. Dr. Ivo Wallimann-Helmer, Departement für Geowissenschaften der Universität Fribourg

Kirstin Schild
Muristrasse 8c
3006 Bern
98-113-236

Bern, den 26.10.2020

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/?ref=chooser-v1 (CC BY 4.0)

source: https://doi.org/10.48549/3028 | downloaded: 2.7.2025

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 4

1.1 Fragestellung 14
1.2 Methode 19
1.3 Aufbau der Arbeit 23

2 Der Begriff der Resonanz 26

2.1 Resonanz als Weltbeziehung 26
2.2 Die Pole der Weltbeziehung 27
2.3 Herleitung des Begriffs 29
2.4 Resonanz – Eine Definition 30
2.5 Merkmale von Resonanz 34
2.6 Empirische Grundlagen 38
2.7 Die drei Resonanzdimensionen 42
2.8 Gegenbegriff: Entfremdung 43
2.9 Gegenbegriff: Verdinglichung 47
2.10 Resonanz und das gute Leben 49

3 Suffizienz und suffizienter Lebensstil 55

3.1 Der Begriff der Suffizienz 55
3.2 Der suffiziente Lebensstil (Projektdefinition) 59
3.3 Kriterien eines suffizienten Lebensstils 60
3.4 Identifikation von Personen mit einem suffizienten Lebensstil 65
3.5 Personen mit einem suffizienten Lebensstil – ein Überblick 66
3.6 Die suffiziente Lebensweise in der Dissertation 68

4. Suffizient leben heisst gut leben 74

5. Beziehung zu den Dingen 77

5.1 Moderne Menschen und ihre Dinge 78
5.2 Resonante Ding-Beziehungen in einer suffizienten Lebensweise 84
5.3 Kaufakte und Ding-Beziehungen 98
5.4 Kaufen im Rahmen einer suffizienten Lebensweise 103
5.5 Begehrte Dinge 106
5.6 Haben und Sein als Weisen des Bezugs zu den Dingen 112
5.7 Arbeit an den Dingen 116
5.8 Fazit 119

6 Beziehung zur Natur 122

6.1 Der Begriff der Natur 122
6.2 Problematische Aspekte moderner Mensch-Natur-Beziehungen 123
6.3 Eine suffiziente Lebensweise als Ausweg 126
6.3.1 Konsistenz und starke Wertungen 129
6.3.2 Der Modus der Sorge 132
6.4 Ein leiblich geprägtes Natur-Verhältnis 135
6.4.1 Leiblicher Zugang zur Natur und verstehender Umgang mit Natur 137
6.4.2 Leibbewusstsein im Rahmen einer suffizienten Lebensweise 141
6.4.3 Die Rolle der Naturästhetik für einen leiblichen Naturzugang 146
6.4.4 Von der Naturästhetik zur Ethik 150
6.5 Natur als Feld tätiger Arbeit 156

7. Beziehung zur Zeit 159
7.1 Zeitwohlstand 159
7.2 Zeit für Beziehungen 161
7.2.1 Familie und Freunde als Resonanzhafen 163
7.3 Zeit für Authentizität, Selbstbestimmung und starke Wertungen 167
7.3.1 Authentizität und Selbstbestimmung in einer suffizienten Lebensweise 168
7.3.2 Authentizität und Selbstbestimmung in der Theorie 171
7.3.3 Authentizität, Selbstbestimmung und Resonanz 174
7.3.4 Starke Wertungen 178
7.3.5 Selbstwirksamkeit 181
7.4 Ein anderer Modus der Zeiterfahrung 183
7.4.1 Beschleunigte und atomisierte Zeit 184
7.4.2 Langsamkeit, Achtsamkeit und Fokus als Elemente einer suffizienten Lebensweise 192
7.4.3 Kontemplation und Musse 194
7.4.4 Kontemplation und Resonanz 200
7.4.5 Zeiterfahrungen in einer suffizienten Lebensweise und Resonanz 206
7.5 Fazit 211
8 Fazit und Ausblick 215
8.1 Fazit 215
8.2 Ausblick 221
9 Kann ein suffizienter Lebensstil als eine Form von Askese angesehen werden? Eine religionswissenschaftliche Perspektive 229
9.1 Der Begriff der Askese 229
9.2 Konkrete Askese-Praktiken und Praktiken einer suffizienten Lebensweise im Vergleich 241
9.3 Fazit 245
10 Literatur 249
10.1 Monographien 249
10.2. Artikel in Sammelbänden und Zeitschriften: 258
10.3 Weblinks 263
10.4 Abbildungsverzeichnis 266
10.5. Anhang 267

1 Einleitung

Dass der weltweit steigende Verbrauch natürlicher, insbesondere nicht-erneuerbarer Ressourcen zunehmend grössere ökologische und soziale Probleme hervorbringt, ist seit der Veröffentlichung von „The Limits to Growth“ im Jahr 1972 bekannt. „Das exponentielle Bevölkerungs- und Wirtschaftswachstum, aber auch der moderne Lebensstil unserer globalisierten Konsumgesellschaft der letzten Jahrzehnte haben die Emissionen von CO2 und anderen Treibhausgasen kontinuierlich erhöht“ schreibt beispielsweise die Stiftung my climate.[1] In den Wissenschaften herrscht mittlerweile Konsens darüber, dass die überdurchschnittlich schnellen Klimaveränderungen seit dem Ende des 19. Jahrhundert vorwiegend auf den Beginn des Industriezeitalters zurückzuführen sind. Im Gegensatz zum limitierten Brennstoff Holz lassen sich durch die Verwendung von fossilen Brennstoffen industrielle Prozesse stark intensivieren. Die Verbrennung von Steinkohle, Braunkohle, Erdöl und Erdgas führte aber dazu, dass die „grossen Mengen an Kohlenstoff, die über Jahrmillionen in den fossilen Energieträgern gebunden waren, als Kohlenstoffdioxid (CO2) freigesetzt und in die Atmosphäre abgegeben (wurden), wodurch der natürliche Treibhauseffekt der Atmosphäre verstärkt wird.“[2] Im neusten IPPC-Klimabericht von 2018 wird darauf hingewiesen, dass „klimabedingte Risiken für Gesundheit, Lebensgrundlagen, Ernährungssicherheit und Wasserversorgung, menschliche Sicherheit und Wirtschaftswachstum [...] laut Projektionen bei einer Erwärmung um 1,5 °C zunehmen und bei 2 °C noch weiter ansteigen.“[3]

Wenn der Planet Erde als Lebensgrundlage erhalten und allen aktuell und zukünftig existierenden Menschen ein gutes Leben ermöglicht werden soll, wie das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung in seiner bekanntesten Ausformulierung lautet – die Befriedigung der (Grund-)bedürfnisse gegenwärtiger und künftiger Generationen sowie ein gutes Leben für alle (gegenwärtig und künftig lebenden) Menschen[4] –, dann besteht dringender Handlungsbedarf. Um die genannten Probleme zu lösen, wurde bisher mehrheitlich auf die Strategien der Effizienz und der Konsistenz gesetzt. Unter Effizienz wird die Erhöhung der Ressourcenproduktivität durch Verringerung des Stoff- und Energieeinsatzes pro Produkte- oder Dienstleistungseinheit verstanden.[5] Konsistenz meint die Förderung von Basisinnovationen in der Technik- und Produktentwicklung zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit des Naturkapitals.[6] Angesichts fehlender technologischer Lösungen für viele Problembereiche, verbunden mit der Befürchtung, dass diese nicht oder zu spät gefunden werden, sowie häufig auftretenden Rebound-Effekten[7], wird jedoch zunehmend

[1] Website myclimate (Zugriff am 12.6.2019).
[2] Ursachen des Klimawandels. Website myclimate (Zugriff am 12.6.2019).
[3] IPPC-Klimabericht 2018 (Zugriff am 12.6.2019).
[4] Di Giulio 2004, S. 49.
[5] Kleinhückelkotten 2005, S. 54/55.
[6] Ebd., S. 54/55.
[7] Rebound-Effekte bezeichnen die Wiederinvestition von durch Effizienz erzielten Einsparungen an Kapital, Ressourcen oder Zeit, beispielsweise wenn die Beschleunigung und Verbilligung von Reisen und Transporten dazu führen, dass häufiger und weiter gereist wird. Kleinhückelkotten 2005, S. 54.

bezweifelt, dass diese Strategien allein ausreichen, um der Ressourcenproblematik beizukommen. Es wird verschiedentlich gefordert,[8] dass auch die dritte Nachhaltigkeitsstrategie, die Suffizienz, vermehrt umgesetzt werden müsste. Bereits 1993 wies der Soziologe und Publizist Wolfgang Sachs darauf hin, dass die „Effizienzrevolution richtungsblind [bleibe], wenn sie nicht von einer ‚Suffizienzrevolution' begleitet"[9] werde.

Anders als Effizienz und Konsistenz, die vor allem auf eine Veränderung der Energie- und Materialbeschaffenheit durch technische Mittel abzielen, geht es bei der Suffizienz um die Veränderung von Werten und Haltungen sowie entsprechenden Handlungen. Zwar bezog sich der Begriff „Suffizienz" bei seinem erstmaligen Auftreten im Nachhaltigkeitsdiskurs in dem berühmten Aufsatz „Die vier E's. Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil"[10] von Sachs auf suffizientes Wirtschaften, doch wird Suffizienz in der aktuellen Debatte vorwiegend im Zusammenhang mit Lebensweisen oder Lebensstilen[11] thematisiert. So schreibt zum Beispiel der Soziologe und Nachhaltigkeitsforscher Oliver Stengel, die Suffizienzstrategie ziele „darauf, dass Menschen ihr Verhalten ohne Zwang verändern und Praktiken, die Ressourcen übermässig verbrauchen, einschränken oder ersetzen. Sie bemüht sich um einen genügsamen, umweltverträglichen Verbrauch von Energie und Materie durch eine geringe Nachfrage nach ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen. Die Suffizienzstrategie ist primär [...] auf die Reduktion des *Volumens* benötigter Material- und Energiemengen durch eine Veränderung von Lebens- und Konsumstilen fixiert."[12] Dabei ist zu beachten, dass diese Veränderungen insbesondere von den reichen westlichen Industrienationen gefordert werden, die bisher für den grössten Anteil des Ressourcenverbrauchs und der Emissionen verantwortlich sind. Inwiefern auch die Bewohnerinnen und Bewohner der Schwellenländer, deren Ressourcenverbrauch ebenfalls steigend ist, aufgerufen sind suffizient zu leben, ist eine Frage, die in diesem Rahmen nicht diskutiert wird.
Suffizient zu leben bedeutet also, sich im Sinne der Rücksichtnahme auf aktuell und zukünftig lebende Menschen sowie auf die Natur freiwillig um eine eingeschränkte Nutzung von Ressourcen durch geringere Nachfrage vor allem nach ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen zu bemühen. Der Freiwilligkeit kommt insofern eine grosse Bedeutung zu, als ich von einer Definition von Suffizienz ausgehe, die den Begriff wörtlich nimmt und die Übersetzung des lateinischen Wortes ‚sufficiens' als genügend, hinreichend[13] für ein gutes Leben[14] interpretiert. Dabei beziehe ich mich u.a. auf den Sozialwissenschaftler, Theologen und langjährigen wissenschaftlichen Mitarbeiter am Wuppertal Institut für Klima, Umwelt und Energie in Berlin, Manfred Linz, der ein zweifaches Verständnis von Suffizienz vorschlägt: „Im engeren Verständnis bildet sie (die Suffizienz, Anm. KS) das Pendant zu Effizienz, richtet

[8] Etwa von Stengel 2011, Paech 2011, Linz 2012, Schneidewind und Zahrnt 2013.
[9] Sachs 1993.
[10] Ebd.
[11] Zu genauen Definitionen der Begriffe ‚Lebensstil', ‚Lebensweise' und ‚Lebensform' siehe Kapitel 3.
[12] Stengel 2011, S.140.
[13] Pons Übersetzung (Zugriff am 12.6.2019).
[14] Auf den Begriff des guten Lebens sowie die Theorie, welche für diese Arbeit verwendet wird, gehe ich noch genauer ein.

sich auf den Minderverbrauch von Ressourcen und ist damit quantitativ ausgerichtet. Das weitere Verständnis richtet sich auf einen neuen Sinn von Wohlstand und auf den kulturellen Wandel, der eine Voraussetzung wie sein Ergebnis ist. Beide Arten von Suffizienz sind für die ökologische und soziale Zukunftsfähigkeit unentbehrlich. Dabei ist das engere Verständnis auf das weitere angewiesen, weil der Minderverbrauch, global gesehen, ohne einen Wandel der Lebens- und Wirtschaftsweise nicht ausreichen wird. [...] Der Gewinn wird sich als Zuwachs an Lebensqualität darstellen, die Einsicht in die unabweisbare Notwendigkeit entsteht, wenn erkennbar wird, dass ohne Suffizienz schwere Übel drohen. Und denkbar ist immerhin, dass Menschen mehr und mehr Gefallen daran finden, im Einklang mit sich, der Natur und dem fernen Nächsten zu leben."[15]
Bei der Suffizienzstratgie steht also die Frage danach, welches Mass an ressourcenintensiven Gütern und Dienstleistungen für ein gutes Leben nötig sind, im Vordergrund und es wird angestrebt, einen Umgang mit natürlichen Ressourcen zu pflegen, der allen aktuell und zukünftig existierenden Menschen (inklusive sich selber) die Möglichkeit eröffnet, ein gutes Leben zu leben. Konkret bedeutet das, sich hinsichtlich der Nutzung von natürlichen Ressourcen so weit einzuschränken, dass andere durch das eigene Verhalten möglichst nicht geschädigt werden, dabei aber das eigene gute Leben nicht aus den Augen zu verlieren bzw. sich am rechten Mass zwischen altruistischen und egoistischen Interessen zu orientieren. Auch der Oekonom und Publizist Nico Paech bindet die Suffizienz-Strategie eng an Fragen nach dem guten Leben, wenn er schreibt, Suffizienz sei keinesfalls als eine „Verwandte des Verzichts" zu sehen, obwohl sie im Gegensatz zu nachhaltigem Konsum auf eine Reduktion des Konsums abziele. Vielmehr gehe es um den „ethischen Imperativ dafür, zukunftsfähige Lebenskunst als Befähigung zur Genügsamkeit aufzufassen."[16] So sieht er Suffizienz u.a. auch als eine Art Selbstschutz gegen die dem modernen Leben zugeschriebene Überfülle an Gütern, Informationen und Optionen, welche zu einer allgemeinen Reizüberflutung führen können.
Die Einsicht, dass ein gutes Leben darin bestehen kann, sich selber einzuschränken und nach Genügsamkeit und Masshalten zu streben, ist zwar ein wichtiges Element zahlreicher philosophischer, religiöser oder weltanschaulicher Theorien und Konzepte, die unsere heutige Kultur geprägt haben.[17] Das Bewusstsein davon, dass weder auf der Ebene der Wirtschaft nach endlosem Wachstum gestrebt, noch auf individueller Ebene immer mehr gekauft, immer weiter und häufiger geflogen oder in grossen Mengen tierische Produkte konsumiert werden sollte, ist zwar im Bewusstsein moderner Subjekte durchaus vorhanden. Dies zeigt sich insbesondere auch an der sehr aktiven und medial präsenten Klimaschutzbewegung. Doch hat sich das Bewusstsein bisher im Allgemeinen, d.h. in der Gesamtbevölkerung, noch nicht in entsprechendem Verhalten niedergeschlagen. So

[15] Linz 2012, S. 13.
[16] Paech 2001, S. 293.
[17] Siehe dazu z.B. die Theorien der Stoa, des Epikureismus oder die aristotelische Mesotes-Lehre. Horn 1998. Dass Selbstbeschränkung zumindest im Christentum und im Buddhismus eine zentrale Rolle spielt, zeigt Kapitel 9 dieser Arbeit, in dem es um den Askese-Diskurs in diesen beiden Religionen geht.

verbraucht etwa die Schweiz laut dem Bundesamt für Statistik insgesamt aktuell 2,9-mal mehr Umweltleistungen und -ressourcen, als global verfügbar sind.[18]

Dass viele Menschen nicht das tun, wovon sie denken, dass sie es tun sollten, kann viele Gründe haben. Ein wichtiger besteht meines Erachtens darin, dass ungeachtet der zuvor genannten Theorien und Konzepte das gute Leben in der Moderne eng mit materiellem Wohlstand und dem Vorhandensein einer Vielzahl an Optionen verknüpft ist. Die Vorstellung, weniger mobil zu sein, sich beim Essen einzuschränken oder weniger zu kaufen, sprich: sich einzuschränken und nicht alle Optionen zur Verfügung zu haben, führt bei vielen Menschen zur Angst vor einer Einschränkung ihres guten Lebens. Der Gedanke, dass Selbstbeschränkung und Genügsamkeit zu einem guten Leben beitragen können, ist in der Moderne zunehmend in den Hintergrund geraten. Gleichzeitig muss aber davon ausgegangen werden, dass die Mehrheit der Menschen erst dann bereit ist, ihre Lebensweise zu ändern, wenn sie sich dadurch gewisse Vorteile im Hinblick auf ihr Leben verspricht. Oder wie es die Philosophin Annemarie Pieper formuliert, geht es „den Menschen als fühlenden, wahrnehmenden, denkenden, wollenden, handelnden Wesen immer zentral um das Glück [...] und ein Leben ohne Glück wird als sinnlos erachtet.“[19]
Eine Veränderung der Lebensweisen ist also eng an einen Wandel der Auffassungen von gutem Leben geknüpft. Wenn die grosse Transformation hin zu einer nachhaltigeren Gesellschaft gelingen soll, schreiben Barbara Unmüssig und Tilman Santarius in ihrem Vorwort zum Text „Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam“[20] von Harald Welzer „dann muss eine noch tiefere Ebene der Selbstreflexion einbezogen werden: Wir müssen die Mechanismen und Prinzipien durchschauen, auf denen unsere Ideale und Wünsche, unsere Vorstellungen und Empfindungen von Zufriedenheit fussen. Denn diese werden durch unsere mentalen Infrastrukturen ein gutes Stück vorgegeben.“ Gemäss dem Soziologen und Sozialpsychologen Welzer werden Lebenswelten nicht nur durch materielle und institutionelle Infrastrukturen bestimmt, sondern auch durch mentale, worunter beispielsweise unsere Vorstellungen von Freiheit, Mobilität oder Glück fallen.[21] Es müsse also, so Unmüssig und Santorius weiter, darum gehen, den aktuell herrschenden Wachstumszwang auch in unserem Inneren aufzulösen, damit die Frage danach, was für ein gutes Leben genug sei, anders beantwortet werden könne. Nach Welzer ist es unabdingbar, die „kognitiv-evaluative Landkarte der Moderne zu bearbeiten und umzuprägen und darüber eine Modifikation unserer individuellen und kollektiven Weltbeziehungen einzuleiten.“[22] Denn die Etablierung neuer mentaler Infrastrukturen bedingt neue Leitvorstellungen, welche eine Alternative bieten zu denjenigen des grenzenlosen Wachstums und andere Selbst- und Weltkonzepte ermöglichen.[23]

[18] Umweltleistungen- und ressourcen in der Schweiz. Bundesamt für Statistik (Zugriff am 2.7.2019).
[19] Pieper, S. 9.
[20] Welzer 2011, S. 8.
[21] Ebd., S. 12.
[22] Ebd., S. 78/79.
[23] Ebd., S. 42.

In der Suffizienz-Debatte werden diesbezüglich Ideen diskutiert, die eine Verschiebung des Güterwohlstandes hin zu anderen Formen des Wohlstandes fordern. So schlägt z.B. der deutsche Wirtschaftswissenschaftler Gerhard Scherhorn vor, den Fokus auf Zeit- und Raumwohlstand zu legen. Unter Zeitwohlstand versteht er einen selbstbestimmten Umgang mit der eigenen Lebenszeit. Raumwohlstand bezieht sich auf die Möglichkeit, sich in Räumen zu bewegen, in denen man sich wohl fühlt (insbesondere auch in einer möglichst intakten Natur).[24] Und Paech spricht zusätzlich von „Beziehungswohlstand", womit er die Fähigkeit meint, Zeit und Energie für die Pflege und den Aufbau von Beziehungen zu nutzen.[25]

Die vorliegende Arbeit rückt ein Konzept von gutem Leben in den Fokus, das diese Überlegungen aufnimmt und in ein zusammenhängendes Konstrukt einbindet. Bevor genauer auf dieses Konzept und dessen Vorteile für meine Fragestellung eingegangen wird, müssen einige Schwierigkeiten thematisiert werden, die sich im Kontext der Frage nach dem guten Leben in der Moderne ergeben haben.

Die Frage danach, was ein gutes Leben ist oder worin es besteht, ist eine der existentiellen Grundfragen der Menschheit schlechthin. In der griechischen und römischen Antike haben sich insbesondere die Philosophen damit beschäftigt und ihre überlieferten Gedanken werden nach wie vor diskutiert. Aristoteles beispielsweise schreibt in seiner Nikomachischen Ethik: „Nehmen wir jetzt wieder unser Thema auf und geben wir, da alles Wissen und Wollen nach einem Gute zielt, an, welches man als das Zielgut der Staatskunst bezeichnen muss und welches im Gebiet des Handelns das höchste Gut ist. Im Namen stimmen wohl die meisten überein: *Glückseligkeit* nennen es die Menge und die feineren Köpfe, und dabei gilt ihnen Gut-Leben und Sich-gut-Gehaben mit Glückselig-Sein als eins."[26] Davon ausgehend arbeitet er eine Konzeption von gutem Leben heraus, die heute unter dem Begriff der Tugendethik vertreten wird. Und Platon, der hier die Thesen seines Lehrers Sokrates darlegt, schreibt ein „ungeprüftes Leben" sei „für einen Menschen nicht lebenswert."[27] Dabei spielt er auf die Methode von Sokrates an, die Menschen, mit denen er auf dem Marktplatz zusammentraf „unaufhörlich im Gespräch" herum zu führen, bis der Betreffende „nicht mehr anders könne, als Rechenschaft darüber abzulegen, wie er jetzt lebt und wie er sein bisheriges Leben verbracht hat."[28] Weitere wichtige Theorien des guten Lebens, auf die auch heute noch (mehr oder weniger quellengetreu[29]) verwiesen wird, sind der Epikureismus und der Stoizismus.[30]

In der Moderne ist es aufgrund einer Ausdifferenzierung der Gesellschaft und einer damit einhergehenden Pluralisierung der Werte zumindest in westlichen Gesellschaften zu einer

[24] Scherhorn 2002, S. 19ff.
[25] Paech 2011.
[26] Aristoteles 1985, S. 4.
[27] Platon *Apologia,* zitiert nach Horn 1998, S. 24.
[28] Platon *Laches*, zitiert nach Horn 1998, S. 24.
[29] So wird etwa der Begriff des Hedonismus, wie er heute verwendet wird um Lebensweisen zu beschreiben, die das Streben nach Lust und Spass in den Vordegrund stellen, oftmals auf Epikur zurückgeführt, der unter Lust aber etwas anderes verstanden hat. Im Unterschied zur der heutigen Verwendung des Begriffs ging es ihm um ein ausgeglichenes Seelenleben als Folge des Freiseins von Lust und Schmerz. Siehe Horn 1998, S. 90ff.
[30] Siehe dazu Horn 1998, S. 49ff.

„Privatisierung der Frage nach dem guten Leben“[31] gekommen. Seit Kant ist es ausgemacht, schreibt die Philosophin Rahel Jaeggi, dass sich „Glück oder das gute Leben im Gegensatz zum moralisch Richtigen philosophisch nicht bestimmen“[32] lässt. Darüber, wie man sich anderen gegenüber moralisch richtig zu verhalten hat, kann zwar ebenfalls nicht abschliessend geurteilt werden. Jedoch liegen verschiedene ethische Theorien vor, aus denen Argumente abgeleitet und gegeneinander abgewogen werden können. Insbesondere bietet in der neueren Zeit auch die angewandte Ethik Hilfestellung und Anleitung, wie ethische Konflikte z.B. in der Medizin, im Gesundheitswesen oder hinsichtlich der menschlichen Beziehung zur nicht-menschlichen Welt gelöst werden können.[33] Die Frage, wie das individuelle Leben gelebt werden soll, wird heute vor allem in der Ratgeberliteratur thematisiert. Eine der wenigen Ausnahmen bilden die Bücher des deutschen Philosophen Wilhelm Schmid, insbesondere sein umfassendes Werk „Philosophie der Lebenskunst. Eine Grundlegung“ von 1998 oder das weniger bekannte Buch des deutschen Philosophen Martin Seel „Versuch über die Form des Glück“, das ein Jahr später erschien. Wie der Titel des Buches besagt, enthält sich Seel bewusst einer konkreten inhaltlichen Bestimmung des guten Lebens und zeigt vielmehr dessen Form auf, der er aber eine gewisse intersubjektive Gültigkeit attestiert.

Im Gegensatz dazu vertreten Philosophen wie Jürgen Habermas oder John Rawls die Auffassung, angesichts des „irreduziblen ethischen Pluralismus moderner Gesellschaften“ müsse man sich der „philosophischen Diskussion des ethischen Gehalts von Lebensformen“[34] enthalten. Nach Jäggi hat sich die Philosophie von der sokratischen Frage, wie zu leben sei, zurückgezogen und beschränkt sich darauf, herauszuarbeiten, wie die verschiedenen Realisierungen unterschiedlicher Vorstellungen von gutem Leben in gerechter Weise nebeneinander existieren können. Fragen nach der Art und Weise der persönlichen Lebensführung würden somit in den Bereich des Privaten bzw. privater Präferenzen verschoben, über die, wie über Fragen des Geschmacks, nicht sinnvoll, d.h. anhand rationaler Argumentation gestritten werden könne.

Auch wenn die Einwände ernst genommen werden müssen, haben sie doch dazu geführt, dass ein ethisches Vakuum entstanden ist, das nicht nur viele Menschen überfordert, sondern auch die Einsicht überdeckt, dass auch eine liberale Position – damit ist hier eine gemeint, die im Sinne von Habermas oder Rawls die inhaltliche Ausgestaltung des guten Leben den Individuen überlässt – eine Position darstellt, die gewisse Werte (wie z.B. persönliche Autonomie) setzt, welche durchaus ihre problematischen Seiten aufweisen. So kritisieren beispielsweise VertreterInnen des Kommunitarismus an der Position des Liberalismus, diese würde die Gemeinschaft untergraben und den individuellen Egoismus fördern.[35]

Der Soziologe Hartmut Rosa argumentiert in dieselbe Richtung, wenn er schreibt, die Kultur liberalkapitalistischer Gesellschaften erweise sich als einzige, welche „ein *gutes Leben* nicht

[31] Rosa 2016, S. 18.
[32] Jaeggi 2014, S. 10.
[33] Siehe z.B. Bleisch/Huppenbauer 2014.
[34] Jaeggi 2014, S. 9.
[35] Siehe z.B. Taylor 1996, McIntyre 1995, Walzer 2006.

definieren kann (und will), obwohl sie den in ihr lebenden Subjekten eine ‚sedimentierte' Definition notgedrungen aufzwingt." Er spielt auf den bereits von Max Weber gesehenen Zusammenhang zwischen Kapitalismus und Lebensführung an, wenn er schreibt, dass Ästhetisierung, Selbstinszenierung und experimentelle Selbstverhältnisse „zeitgenössische, ‚postmoderne' Identitätsformen" seien, deren „romantisch-expressiver Impetus eine vollkommene Symbiose mit dem naturalistischen Weltbild und den kapitalistischen Systemimperativen"[36] bilde. Nach Rosa lassen sich unsere individuellen und kollektiven Definitionen des guten Lebens „bruch- und zwanglos" mit den systematischen Erfordernissen des Kapitalismus in Übereinstimmung bringen.[37]
Dass in modernen, kapitalistischen Gesellschaften Diskussionen um das gute Leben und sogar die Artikulation von Fragen danach vermieden würden, so Rosa weiter, bringe die Problematik mit sich, dass dadurch auch verhindert werde, implizite Definitionen offen zu legen und der Kritik zugänglich zu machen. Politisch liberale, kapitalistisch verfasste westliche Kulturen der Gegenwart erhöben den Anspruch, ihren Mitgliedern umfassende ethische Autonomie in Form einer unparteilichen, sozialen und materielle Grundlage zu garantieren, von der aus sie frei seien in der Wahl ihrer Lebensform, Religion, ihres Berufes, der sexuellen Orientierung, Gestaltung der Freizeit etc. Dies verdecke aber die Tatsache, dass der „implizite Verstehenshorizont, von dem aus der politische Liberalismus und die kapitalistische Wirtschaftsorganisation im Verein mit der Vorstellung unbedingter ethischer Autonomie der Individuen als das ‚Ende der Geschichte' (Fukuyama) erscheinen", im Grunde nichts anderes sei als ein „partikularer und deshalb ‚ethnozentrischer' Verstehenshorizont."[38]

Ungeachtet dieser fundamentalen Kritik, die ich später noch einmal aufgreifen werde, hat sich zumindest in der akademischen Philosophie der Moderne die Auseinandersetzung mit der Frage nach dem guten Leben nebst der Auseinandersetzung mit Gerechtigkeitsfragen in Bezug auf die Verteilung von Chancen und Gütern auf die formale Ebene verschoben. So wird beispielsweise diskutiert, wie die verschiedenen Theorien über das gute Leben kategorisiert werden könnten. Dabei wird zwischen *subjektiven* und *objektiven Theorien* unterschieden. Objektive Theorien fragen danach, was intrinsisch gut ist, unabhängig von individuellen Einstellungen, Interessen und Wünschen, beziehungsweise welche Bedingungen gegeben sein müssen, damit Menschen ihre individuellen Konzepte guten Lebens realisieren können. Meistens gehen objektive Theorien mit Listen von Grundgütern oder Fähigkeiten[39] einher.
Im Gegensatz zu objektiven Theorien sind subjektive Theorien guten Lebens subjektrelativ, d.h. es hängt vom subjektiven Standpunkt ab, ob ein Leben als gut oder schlecht beurteilt wird. Subjektive Theorien nehmen Bezug auf die individuellen Interessen, Wünsche, Motive, Bedürfnisse von Personen. Dabei wird oftmals weiter unterschieden zwischen einfachen und aufgeklärten Formen von Subjektivismus. Letzterer geht nicht von beispielsweise bestehenden Wünschen aus, sondern fragt, wie diese zustande gekommen sind. Als

[36] Rosa 2012, S. 175.
[37] Ebd., S. 161ff.
[38] Rosa 2012, S. 57.
[39] Siehe z.B. Nussbaum 2010.

Bedingung guten Lebens gilt dann nur die Erfüllung von Wünschen, die in aufgeklärter Weise entstanden sind.[40] Subjektive Theorien werden zusätzlich in Präferenz- oder Wunschtheorien und hedonistische Theorien unterteilt.[41] Präferenz- oder Wunschtheorien erachten ein Leben dann als gut, wenn viele oder die wichtigsten der individuellen Präferenzen oder Wünsche erfüllt sind. Welche Arten von Präferenzen und Wünschen dabei in Frage kommen (z.B. aufgeklärte oder mehr unmittelbare), wie eine Priorisierung der Präferenzen und Wünsche vorgenommen werden kann, wie viele davon bis zu welchem Grade erfüllt sein müssen, damit von einem Leben als gutem gesprochen werden kann, sind Fragen, die je nach Theorie anders beantwortet werden. Hedonistische Theorien sehen das Empfinden von angenehmen Zuständen als entscheidenden Faktor eines guten Lebens an. Um welche Arten von Lustzuständen es sich dabei handelt, ist wiederum theorieabhängig.

Nebst der philosophischen Auseinandersetzung erlebt die empirische Glücksforschung seit einigen Jahren einen enormen Aufschwung. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen aus der Soziologie, Psychologie oder den Wirtschaftswissenschaften entwickeln Instrumente, mit deren Hilfe gutes Leben, beziehungsweise Lebensqualität oder -zufriedenheit empirisch untersucht und gemessen werden kann. Auch in der empirischen Glücksforschung wird unterschieden zwischen subjektiven und objektiven Ansätzen von gutem Leben. Während die objektiven Ansätze Aspekte wie die Rolle von Bildung, Einkommen, Wohn- und Familiensituation für ein gutes Leben erforschen, fokussieren die subjektiven auf das individuelle Wohlbefinden. Im Hinblick auf Letzteres schlägt beispielsweise die OECD vor, die folgenden Bereiche zu untersuchen: 1. Life-Evaluation: Beurteilung des Lebens als Ganzes oder einzelner Bereiche (Beziehungen, Gesundheit, Arbeit, etc.); 2. Affect: Gefühle oder andere emotionale Zustände (zu einem bestimmten Zeitpunkt); 3. Eudaimonia: Menschliches Gedeihen; Ausschöpfen von Potential und Fähigkeiten, Autonomie, Lernen, Zielorientierung, Sinnhaftigkeit, Resilienz, Sorge und Altruismus.[42]

Die Frage nach dem guten Leben erscheint also grundsätzlich in zwei Gestalten: Als Frage nach den subjektiven Empfindungen einerseits und als solche nach dem ‚guten Leben' als objektiv bestimmbarer Lebensform andererseits.[43] Über die Ressourcenausstattung und deren gerechter Verteilung und der Thematisierung von rein subjektiven Gefühlen hinaus wird im wissenschaftlichen Diskurs kaum etwas über die Inhalte eines guten Lebens gesagt. Meines Erachtens hängt dies nebst den zuvor aufgeführten Argumenten gegen eine inhaltliche Bestimmung des guten Lebens auch damit zusammen, dass in modernen Gesellschaften nicht mehr von einer allgemeinen Essenz des Menschen, einer conditio humana ausgegangen wird, sondern der Mensch vielmehr als „ein mit Potentialen und Neigungen, Bedürfnissen und Wünschen ausgestattetes Tier" gilt, „das mit Blick auf die Frage, was es aus diesen Anlagen macht, welche Potentiale oder Bedürfnisse wozu entfaltet

[40] Steinfath 1998.
[41] Die Unterscheidung von Theorien guten Lebens in hedonistische Theorien, Präferenz- oder Wunsch-Theorien und objektive-Listen-Theorien geht ursprünglich auf Derek Parfit zurück. Parfit 1984.
[42] OECD 2013.
[43] Ebd., S. 37.

werden und welche Wünsche sich entwickeln und verfolgt werden, als radikal offen gelten“[44] müsse. Dies ist auch der Grund dafür, weshalb moderne westliche Gesellschaften in ihrem Grundverständnis nicht auf gemeinsamen Lebenszielen oder Vorstellungen von einem guten Leben beruhen, sondern auf der „Vorstellung mehr oder weniger unveräusserlicher (Menschen-)rechte, die jener Offenheit Rechnung tragen sollen.“[45] Die selbstbestimmte Lebensführung ist also zum umfassenden Massstab geworden. Während dieser im Zuge der Aufklärung noch eng mit Konzepten von Vernunft, Natur und politischem Gemeinwohl verbunden war, welche die Spielräume für Selbstbestimmung eingrenzten, dehnte sich nach Rosa der Anspruch auf persönliche Autonomie und Selbstbestimmung im Laufe des 19. und 20. Jahrhunderts auf immer mehr Lebenssphären aus. Dies führte dazu, dass die institutionellen Sphären der Gesellschaft zunehmend mit autonomen Akteuren bzw. den „individuellen Präferenzen handlungs- und entscheidungsfähiger Subjekte“[46] konfrontiert wurden, was mit entsprechend weitreichender Veränderung bezüglich der Frage nach der individuellen Lebensführung einherging. So steht nach Rosa beispielsweise der hohe Stellenwert des Geldes in modernen Gesellschaften in einem engen Zusammenhang mit der zunehmenden Autonomie der Individuen. Über je mehr Geld ein Subjekt verfügt, desto grösser ist sein Gestaltungsraum. Geld sichere uns in materieller Hinsicht die Möglichkeit, unabhängig von den Umständen selber zu bestimmen, wie wir wohnen, essen, uns kleiden und unsere Freizeit verbringen. Deshalb bezeichnet er Geld und Recht auch als die „Basismedien der modernen Autonomiesicherung.“ [47] Dies bedingt allerdings, dass Subjekte zumindest implizit über die ungefähre Richtung ihrer Lebensführung Bescheid wissen. Zwar werden wir durch unser Herkunftsmilieu, durch Erziehung, Bildung und Sozialisation geprägt, doch letztlich liegt die Verantwortung und Zurechnung für das eigene Leben beim Individuum. Doch damit stellt sich natürlich die Frage, an welchen Kriterien sich ein gutes Leben festmachen lässt bzw. von welchem Standpunkt aus überhaupt über die Frage nachgedacht werden soll. Nachdem, wie erwähnt, die vom Gedankengut der Aufklärung durchdrungenen Idee, die Selbstbestimmung an der Vernunft, der Natur oder den Erfordernissen des Gemeinwohls auszurichten, immer mehr in den Hintergrund trat, sei, so der kanadische Philosoph Charles Taylor, die Authentizität als Massstab in den Fokus gerückt.[48] Es gehe den modernen Subjekten darum, der eigenen Stimme zu folgen, sich treu zu bleiben, sich nicht verbiegen zu lassen. Der Soziologe und Wissenschaftstheoretiker Gerhard Schulze sieht diese Tendenz insbesondere innerhalb des „Selbstverwirklichungsmilieus“[49], zu dem er vor allem gut ausgebildete und entsprechend verdienende Personen aus der oberen Mittel- und der Oberschicht zählt. Dabei wird von einem Verständnis von Authentizität ausgegangen, das Subjekte als Wesen „mit je individueller, komplexer, tendenziell unauslotbarer *innerer Tiefe*[50] definiert, welches die

[44] Rosa 2016, S. 38.
[45] Ebd., S. 38.
[46] Ebd., S. 39.
[47] Ebd., S. 41.
[48] Taylor 1994.
[49] Schulze 1997.
[50] Rosa 2016, S. 43.

Massstäbe und Kriterien dafür liefern soll, richtige (d.h. authentische) von falschen (nicht authentischen) Praktiken zu unterscheiden. Dies bringe es aber problematischerweise mit sich, dass die ethische Offenheit des Menschen durch eine „hypostatisierte Individualtheologie“[51] ersetzt werde, kritisiert Rosa. Der Philosoph Michel Foucault spricht in diesem Zusammenhang sogar von „Authentizitätsterror“[52]. Dabei seien Individuen gar nicht in der Lage, ihren inneren Kern zu bestimmen, meint Rosa. Abgesehen davon, dass es einen solchen vermutlich gar nicht gäbe. Vielmehr sei das menschliche Leben von der Erfahrung geprägt, in unterschiedlichen Kontexten andere zu sein. Hinzu komme, dass die Aufgabe, herauszufinden, wer wir seien und unser Leben darauf auszurichten, mit den Erfordernissen der hochdynamischen Spätmoderne kollidiere, uns stets neu und kreativ zu erfinden. Um unseren Platz in der Welt zu erhalten, müssten wir immer schneller laufen, sprich, wir fielen in unserer Ressourcenausstattung zurück, wenn wir es unterliessen, diese fortwährend zu erneuern, zu vergrössern und zu verbessern. In diesen Aussagen werden bereits einige Schwierigkeiten ersichtlich, die sich aus der Diskrepanz zwischen den aktuellen Bedürfnissen der Menschen und den Mechanismen und Strukturen moderner Gesellschaften ergeben. Welche problematischen Auswirkungen diese auf das gute Leben haben, inwiefern ihnen entgegengewirkt werden kann und welche Rolle dabei einer suffizienten Lebensweise zukommt, wird Thema des Hauptteils dieser Arbeit sein.

Die vorangehenden Ausführungen zeigen, dass Antworten auf die Frage nach dem guten Leben weder allein den individuellen Präferenzen überlassen werden, noch sich in der Angabe der für ein gutes Leben notwendigen Ressourcenausstattung sowie deren Verfeinerung erschöpfen sollte. Die Diskussion um das gute Leben darf also nicht bei der Angabe von z.B. Geld, Gesundheit und Gemeinschaft als den drei zentralen Faktoren individuellen Glücks[53] zu einem Ende kommen. Eine gute Ressourcenausstattung ist lediglich die Bedingung für ein gutes Leben und darf nicht mit dessen Inhalt verwechselt werden, da ansonsten die Gefahr besteht, die Lebensführungsenergien und -strategien der Individuen an falsche Ziele zu binden.[54] Die „strukturell institutionalisierte und kulturell legitimierte Strategie der *Weltreichweitenvergrösserung“*[55]*,* d.h. die einseitige Fokussierung auf die Vergrösserung und Erweiterung der Ressourcenausstattung ist einer der zentralen Gründe für die zu Beginn des Kapitels genannten sozialen und ökologischen Probleme der Gegenwart. Wenn gutes Leben an der Vergrösserung und Erweiterung der Ressourcenausstattung festgemacht wird, dann besteht ein wichtiges Problem darin, dass stets davon ausgegangen wird, dass mehr von etwas zu haben (materielle Güter, Rechte, Freiheiten, Chancen, Möglichkeiten) besser sei als weniger. Insbesondere im Hinblick auf materielle Güter, aber auch auf Mobilitätsoptionen geht das Streben nach mehr mit einem erhöhten Ressourcenverbrauch einher. Hier zeigt sich eine interessante Verbindung zu den

[51] Ebd., S. 43ff.
[52] Foucault 1978.
[53] Wenn nicht anders vermerkt, sind die Begriffe „Lebensqualität“, „gutes oder gelingendes Leben“ und „Glück“ bei Rosa synonym zu verstehen.
[54] Rosa 2016, S. 16.
[55] Rosa 2016, S. 711.

zuvor dargelegten Überlegungen hinsichtlich des Wachstumsgedankens in unseren mentalen Infrastrukturen. Wenn das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung ernst genommen und Lösungen für die durch steigenden Ressourcenverbrauch hervorgerufenen ökologischen und sozialen Probleme gefunden werden sollen, dann müssen u.a. auch unsere Konzepte von gutem Leben kritisch beleuchtet und an die Frage nach dem rechten Mass der Ressourcenausstattung gebunden werden. Wenn zudem davon ausgegangen wird, dass eine gewisse Ressourcenausstattung lediglich die notwendige, aber nicht hinreichende Bedingung für ein gutes Leben darstellt, muss darüber hinaus gefragt werden, was ein solches weiter bedingt.

Ein sinnvolles Konzept von gutem Leben, wie es dieser Arbeit zugrunde gelegt werden soll, muss also einerseits über die Festlegung der notwendigen Ressourcenausstattung hinaus gehen und andererseits genügend offenbleiben, um dem modernen Pluralismus der Lebensführung gerecht zu werden. Das Konzept der Resonanz, wie es von Hartmut Rosa in seinem umfangreichen Werk „Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung“ von 2016 dargelegt wird, erfüllt diese Bedingungen und soll deshalb für die vorliegende Arbeit in Anspruch werden. Wenn also im Folgenden von einem guten Leben gesprochen wird, ist damit ein Leben gemeint, das von Resonanz durchdrungen ist. Was dies genau bedeutet, ist Thema des 2. Kapitels.

1.1 Fragestellung

Soll der Ressourcenverbrauch im Sinne einer Transformation hin zu einer nachhaltigen Gesellschaft reduziert werden, müssen sich nebst einem Wandel der äusseren Infrastrukturen der Politik, Wirtschaft und Technik auch unsere inneren, mentalen Infrastrukturen verändern. Dazu gehört notwendig eine Herausbildung von Vorstellungen von gutem Leben, die mit einem verminderten Ressourcenverbrauch, sprich mit einer suffizienten Lebensweise, kompatibel sind. Denn nur wenn Menschen nicht befürchten müssen, Beeinträchtigungen ihres guten Lebens zu erfahren, werden sie, so meine These, die Bereitschaft an den Tag legen, ihr Verhalten bzw. ihre Lebensweise insgesamt zu verändern. Dabei stellt sich natürlich die Frage, wie viel einzelne Individuen überhaupt zur Lösung des Ressourcenproblems beitragen können und welche Anforderungen eher an die Politik, die Wirtschaft oder die Wissenschaften und Technik gestellt werden müssen. Dieser Arbeit liegt die Annahme zugrunde, dass Einzelpersonen oder auch Gemeinschaften, die eine suffiziente Lebensweise verfolgen, als Pioniere und Vorbilder einer gesellschaftlichen Transformation Vorschub leisten und einen Werte- und Bewusstseinswandel initiieren können.[56] Die Frage nach der Rolle einer suffizienten Lebensweise für eine Transformation in Richtung Nachhaltigkeit wird im Fazit noch einmal aufgegriffen.

[56] Zur Initiierung von Transformationsprozessen siehe z.B. Stengel 2011, zur Rolle von Vorbildern Leng et.al.2016.

Die vorliegende Arbeit stellt also die Frage ins Zentrum, inwiefern eine suffiziente Lebensweise ein gutes Leben, im Sinne eines Lebens, das von Resonanz durchdrungen ist, bzw. Resonanzerfahrungen ermöglicht, befördern kann. In der Debatte um Suffizienz wird verschiedentlich argumentiert, dass ein an Kriterien der Suffizienz ausgerichtetes Leben ein gutes Leben nicht nur für andere, sondern auch für einen selber darstellt. Der in diesem Kontext oft verwendete Slogan „weniger ist mehr" wird dahingehend interpretiert, dass weniger Konsum oder ein umweltschonendes Mobilitätsverhalten zu einem entschleunigteren und ruhigeren, d.h. stressfreieren Leben führe, das mehr Zeit lasse für die Pflege sozialer Beziehungen, von Hobbys oder für gemeinnütziges Engagement.[57] Dabei wird aber oftmals weder klar, welche Konzepte von gutem Leben dabei zugrundegelegt werden, noch inwiefern die Aussagen empirisch belegt sind oder ob es sich dabei lediglich um Behauptungen, resultierend aus eigenen Erfahrungen und Beobachtungen ohne Anspruch auf Allgemeinheit handelt. Zwar liegen einzelne Studien vor, die in eine meiner Fragestellung verwandte Richtung weisen. So konnte etwa der amerikanische Psychologe Tim Kasser[58] in gross angelegten empirischen Untersuchungen einen Zusammenhang zwischen einer materialistischen Werthaltung und einer tiefen Lebenszufriedenheit bzw. beeinträchtigter psychischer und physischer Gesundheit nachweisen. Dabei wird aber meines Erachtens zu wenig klar, wie das Verhältnis zwischen Ursache und Wirkung zu verstehen ist: Führt eine materialistische Werthaltung, die Konsum als wichtig erachtet, zu Lebensunzufriedenheit, wie Kasser folgert oder besteht nicht auch die Möglichkeit, dass Menschen, die mit sich und ihrem Leben unzufrieden sind, dazu neigen, übermässig zu konsumieren in der Hoffnung, dadurch mehr Zufriedenheit zu erlangen? Der Psychologe und Nachhaltigkeitsforscher Marcel Hunecke[59] stellte fest, dass gewisse psychische Ressourcen wie beispielsweise Achtsamkeit, Solidarität oder Selbstwirksamkeit, welche wichtig sind für das Wohlbefinden, genutzt werden können, um einen nachhaltigen Lebensstil zu befördern. Diese Ansätze liefern aber nur Teilantworten auf die Frage, inwiefern eine suffiziente Lebensweise zu einem guten Leben beitragen kann.

Natürlich kann auch diese Arbeit die Frage nicht vollumfänglich beantworten. Für drei Lebensbereiche bzw. Weltbeziehungen sollen jedoch vertieft Möglichkeiten diskutiert und aufgezeigt werden, wie eine suffiziente Lebensweise ein gutes Leben befördert. Der Begriff der Weltbeziehung verweist bereits auf die von mir verwendete Konzeption von gutem Leben als einem, das von resonanten Weltbeziehungen durchdrungen ist bzw. Erfahrungen der Resonanz begünstigt. Unter einer Weltbeziehung versteht Rosa die „Art und Weise, wie Menschen *in die Welt gestellt sind* oder, besser: in der sie sich als *in die Welt gestellt* erfahren."[60] Dies umfasst sowohl die „eher passive Seite der *Welterfahrung* als auch die aktive Weise des menschlichen *Eingreifens* in die Welt"[61]. Wie ich in Kapitel 2 genauer darlege, zeigt sich nach Rosa ein gutes Leben in einer bestimmten Art und Weise der

[57] Vgl. hierzu auch die angesprochenen alternativen Wohlstände (Zeit-, Raum- und Beziehungswohlstand).
[58] Kasser 2001.
[59] Hunecke 2013.
[60] Rosa 2012, S. 7.
[61] Ebd., S. 7.

menschlichen Beziehungen zur Welt bzw. zu Ausschnitten davon, die er als resonant bezeichnet.

Wie aus der Einleitung ersichtlich, erforderte die Wahl eines geeigneten Konzepts von gutem Leben die Berücksichtigung einiger Bedingungen. So muss es sich um ein Konzept handeln, das genügend allgemein gehalten ist, um ein grosses Spektrum an unterschiedlichen individuellen und kollektiven Vorstellungen zu umfassen und gleichzeitig ausreichend konkret, um diese mit den Merkmalen einer suffizienten Lebensweise bzw. eines suffizienten Lebensstils, wie sie in Kapitel 3 ausgeführt werden, in Bezug zu setzen. Zudem muss es in der Lage sein, den zuvor diskutierten Einwänden gegen eine inhaltliche Bestimmung des guten Lebens standzuhalten. Das Konzept der Resonanz verfügt insofern über inhaltliche Offenheit, als es nicht auf substanzialistische oder essentialistische Annahmen über die menschliche Natur angewiesen ist. Es basiert einzig auf der aus wissenschaftlicher Sicht unproblematischen Grundannahme, dass der Mensch grundsätzlich als ein soziales Tier verstanden wird, das immer schon in ein soziales Gefüge oder in Beziehungen eingebunden ist und für seine Entwicklung und sein Gedeihen des Bezugs zu anderen Lebewesen insbesondere der eigenen Spezies bedarf. In Kapitel 3 werden diese Aspekte noch genauer ausgeführt.
Hinsichtlich der Allgemeinheit müssen gewisse Einschränkungen gemacht werden. So konzentriert sich die Arbeit auf das Leben in industriell entwickelten Ländern der westlichen Welt, welche marktwirtschaftlich organisiert und demokratisch regiert sind. Ich werde dafür den Begriff der Moderne[62] verwenden. Dies deshalb, weil zum einen, wie in der Einleitung erwähnt, diese Nationen in hohem Ausmasse für die durch Ressourcenverbrauch verursachten sozialen und ökologischen Probleme der Gegenwart verantwortlich gemacht werden und deshalb meiner Ansicht nach besonders gefordert sind, ihre Lebensweise zu verändern. Und zum anderen handelt es sich beim Resonanz-Konzept von Hartmut Rosa um eines, das sich aus verschiedenen ideengeschichtlichen Quellen der westlichen Welt (z.B. der Aufklärung oder der Romantik) speist und sich als Gegensphäre zu den insbesondere in diesen Weltgegenden zu beobachtenden Beschleunigungsphänomenen sieht. Rosa selber spricht oftmals auch von der Spätmoderne und bezeichnet damit den Zeitraum ab ca. 1990, welcher sich inhaltlich durch den Fall der Berliner Mauer, den Übergang zu postfordistischen Just-in-Time-Produktionsweisen, die Deregulierung der Finanzmärkte und einen durch die digitale Revolution verursachten gewaltigen Dynamisierungsschub auszeichnet.[63] Das charakteristische Merkmal moderner Gesellschaften besteht nach ihm darin, dass sie nur durch Steigerung stabil bleiben können. Das bedeutet, dass sie angewiesen sind auf eine Dynamisierung im Sinne einer Mengensteigerung pro Zeiteinheit der materiellen, sozialen und geistigen Verhältnisse. Die Stabilität moderner Gesellschaften kann also nur durch beständiges Wachstum, Innovationsverdichtung und Beschleunigung gewährleistet

[62] Dabei impliziert der Begriff weder eine Wertung noch schliesst er aus, dass nicht-westliche Länder wie beispielsweise Japan oder Malaysia gemäss einer von der meinigen abweichenden Definition durchaus als modern bezeichnet werden müssen.
[63] Rosa 2016, S. 520.

werden.[64] Die damit verbundenen Probleme hinsichtlich eines guten Lebens, aber auch im Hinblick auf den Umgang mit natürlichen Ressourcen bildet das Thema des Hauptteils (Kapitel 5-7) dieser Arbeit.

Ich möchte im Folgenden also aufzeigen, inwiefern eine suffiziente Lebensweise besonders dafür prädestiniert, Resonanzerfahrungen zu ermöglichen und somit ein gutes Leben zu befördern. Es geht dabei nicht darum zu argumentieren, dass nur eine solche Lebensweise Resonanz befördert. Vielmehr soll das besondere Potential einer solchen Lebensweise für Erfahrungen dieser Art sichtbar gemacht werden. Da sich eine (suffiziente) Lebensweise in eine Vielzahl von unterschiedlichen Aspekten aufgliedert, musste eine Fokussierung vorgenommen werden, um die Frage vertieft und möglichst differenziert behandeln zu können.
Die Entscheidung, sich auf die Beziehung zu den materiellen Dingen (damit sind, wie in Kapitel 5 genauer ausgeführt, insbesondere Gebrauchsdinge gemeint, also z.B. Möbel, Kleidung, Elektrogeräte oder Fahrzeuge, die, im Unterschied zu den Verbrauchsgütern wie Nahrung, Kosmetika oder Medikamente nicht aufgebraucht werden und eine gewisse zeitliche Dauer aufweisen), zur Natur und zur Zeit zu konzentrieren, wurde von den folgenden Überlegungen geleitet: Es musste sich um Bereiche handeln, die für eine moderne Lebensweise insgesamt, für eine suffiziente im Besonderen und für Resonanz gleichermassen von Bedeutung sind. Die Beziehung zu den Dingen wird diesem Kriterium insofern gerecht, als der Umgang mit materiellen Gegenständen das moderne Leben massgeblich prägt, hat die Zahl der uns umgebenden Dinge seit der Industrialisierung und der daraus resultierenden Massenproduktion doch erheblich zugenommen. Soll ein Leben von Resonanz geprägt sein, müssen u.a. die menschlichen Beziehungen zu der materiellen Welt so gestaltet werden, dass sich die Wahrscheinlichkeit für Resonanzerfahrungen erhöht. Materielle Gegenstände bestehen zudem zu mehr oder weniger grossen Teilen aus natürlichen Ressourcen und auch ihre Produktion und ihr Vertrieb erfordert den Einsatz von Rohstoffen, Energie, Wasser etc. Somit ist auch der Bezug zu einer suffizienten Lebensweise, der es, wie Kapitel 3 zeigt, um einen bestimmten Umgang mit natürlichen Ressourcen geht, gewährleistet.
Dasselbe lässt sich für die Beziehung zur Natur sagen. Gemäss Rosa stellt diese eine der zentralen Sphären der Resonanz in der Moderne dar.[65] Und die Einsicht, dass die Natur einen Wert hat – sei es auch nur einen anthropozentrischen, also einen nicht um ihrer selbst willen, sondern für den Menschen – bildet zusammen mit dem Wert der inter- und intragenerationellen Gerechtigkeit die ethische Grundlage eines suffizienten Lebensstils gemäss Projektdefinition (siehe Kapitel 3).
Und schliesslich ist die Beziehung zur Zeit bzw. die Gestaltung der eigenen Lebenszeit sowie der Umgang mit den gesellschaftlich vorgegebenen Zeitstrukturen insofern ein zentrales Thema für Resonanz, als argumentiert wird, dass „die Art und Weise, wie Menschen – individuell und kollektiv – in die Welt gestellt sind, wie sie sich selbst und die

[64] Ebd., S. 671ff.
[65] Rosa 2016.

Welt erfahren und wie sie sich Welt aneignen, sich in ihr positionieren und sich bisweilen auch vor ihr zu schützen versuchen“ elementar davon abhängt, „wie sie *in die Zeit gestellt sind.“*[66] Es handelt sich also auch hierbei um eine wichtige Form menschlicher Bezugnahme zur Welt. Und für eine suffiziente Lebensweise spielt die Beziehung zur Zeit insbesondere im Zusammenhang mit dem Konzept der Entschleunigung als eines der vier definierenden Elemente des Suffizienz-Begriffs (siehe dazu Kapitel 3) eine prominente Rolle. Allerdings beschränkt sich die Beziehung zur Zeit nicht auf den Aspekt der Entschleunigung. Weitere Aspekte werden in Kapitel 7 diskutiert.

Dass die drei ausgewählten Aspekte einer suffizienten Lebensweise, auf die der Fokus gelegt werden soll, in Form von Beziehungen (zu den materiellen Dingen, zur Natur und zur Zeit) gefasst werden, hängt mit der Auswahl des Konzepts von gutem Leben zusammen, das für diese Arbeit verwendet wird. So definiert Rosa, wie ich im nächsten Kapitel (2) aufzeigen werde, in seinen Überlegungen zum guten Leben verschiedenen Beziehungen des Menschen zur Welt, die er Weltbeziehungen nennt. Ein gutes Leben hängt nach ihm von der Art und Weise seiner ihm inhärenten Beziehungen zu Welt oder zu Weltaussschnitten ab. Sind diese resonant, d.h. ermöglichen sie wiederkehrende Resonanzerfahrungen, kann das Leben als ein gutes bezeichnet werden. Dabei unterscheidet er, wie in Kapitel 2 ausführlich dargelegt, drei verschiedene Resonanzachsen – eine horizontale, eine diagonale und eine vertikale. Meine Arbeit fokussiert auf die vertikale Dimension (Beziehung zu den Dingen) und auf die diagonale (Beziehung zur Natur, Beziehung zur Zeit). Die horizontale Achse, also die Beziehungen zur Sphäre des Sozialen wird nicht explizit thematisiert, fliesst aber implizit an verschiedenen Stellen in die drei Kapitel des Hauptteils ein, etwa wenn argumentiert wird, dass eine konsum- und verbrauchsorientierte Haltung zu den materiellen Dingen verdinglichende soziale Beziehungen evozieren kann.

Wie ich in Kapitel 3 erläutere, bildet das Forschungsprojekt „Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben“, das zwischen 2013 und 2016 von Heidi Hofmann, Marion Leng und mir am Centre for Development and Environment (CDE) der Universität Bern durchgeführt wurde, die Grundlage für die Definition einer suffizienten Lebensweise, wie sie in der vorliegenden Arbeit verwendet werden soll. In diesem Projekt wurde Lebensstil als etwas verstanden, das sich aus den drei Dimensionen Einstellungen/Werte, Kompetenzen und Verhalten zusammensetzt. Im Projekt wurden für jede Dimension Kriterien erarbeitet, welchen ein Lebensstil ensprechen muss, um als suffizient bezeichnet zu werden. Diese Kriterien können als eine Art operationalisierbarer Rahmen der Art und Weise angesehen werden, wie jemand in der Welt steht und mit ihr in Beziehung tritt. Da aber, wie bereits die zuvor genannten Zitate von Rosa zeigen, eine Weltbeziehung mehr umfasst als die Einhaltung bestimmter Kriterien, soll in der vorliegenden Arbeit hauptsächlich von Lebensweise und nicht von Lebensstil gesprochen werden. Diese Unterscheidung hat zudem den Vorteil, dass der Begriff Lebensstil denjenigen Passagen vorbehalten bleiben kann, in denen explizit auf die im Forschungsprojekt erhobenen Daten

[66] Rosa 2012, S. 14.

Bezug genommen wird. Das Forschungsprojekt beinhaltete u.a. qualitative Interviews mit Personen, die den Kriterien eines suffizienten Lebensstils in den Dimensionen Einstellungen/Werte, Verhalten und Kompetenzen entsprechen. Wenn im Folgenden ihre Aussagen thematisiert werden, soll von Personen mit einem suffizienten Lebensstil gesprochen werden. Ansonsten werde ich, aus Gründen, die in Kapitel 3 aufgeführt werden, den Begriff der suffizienten Lebensweise vorziehen.

Die Frage, die im Folgenden – d.h. im Hauptteil dieser Arbeit – diskutiert werden soll, lautet also:

Inwiefern befördert eine suffiziente Lebensweise hinsichtlich ihrer Beziehung zu den materiellen Dingen, zur Natur und zur Zeit Erfahrungen der Resonanz und somit ein gutes Leben?

Wie die Art der Fragestellung zeigt, liegt der Arbei also die These zugrunde, dass eine suffiziente Lebensweise ein besonderes Potential für Erfahrungen von Resonanz beinhaltet. Die Aufgabe besteht nun darin, aufzuzeigen und zu begründen bzw. zu diskutieren, worin dieses Potential besteht.

1.2 Methode

Die Dissertation nimmt Bezug auf Daten, die in dem zuvor genannten empirisch ausgerichteten Forschungsprojekt „Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben“[67] erhoben wurden. Das Hauptinteresse des Projektes bestand darin, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, ob und falls ja, wie ein suffizienter Lebensstil in der Schweiz konkret gelebt wird und welche Zusammenhänge zwischen einem solchen Lebensstil und einem guten Leben bestehen.

Folgende Forschungsfragen lagen dem Projekt zugrunde:

1. Wie sieht ein suffizienter Lebensstil in der Schweiz – bezogen auf die Bereiche Mobilität und Alltagskonsum – heute aus? Welche Einstellungen und Werte motivieren einen suffizienten Lebensstil, welche Kompetenzen befördern ihn?
2. Welche Zusammenhänge sehen suffizient lebende Personen zwischen ihrem Lebensstil und der Bewertung ihrer Lebenszufriedenheit?
3. Was sind fördernde Faktoren eines suffizienten Lebensstils und was sind Hemmnisse?
4. Wie kann ein suffizienter Lebensstil in der breiten Bevölkerung verankert werden?

Forschungsdesign des Projektes:

[67] Eine ausführliche Darstellung der gesamten Resultate findet sich in Leng et.al. 2016.

Suffiziente Lebensstile wurden bisher in der Forschung selten thematisiert und wenn doch, dann kaum ausführlich beschrieben. Theoretische Modelle für die Erfassung suffizienter Lebensstile gibt es entsprechend auch nur vereinzelt.[68] Daher wurde als Forschungsansatz ein qualitativer Zugang gewählt. Das Projekt verfolgt ein zweistufiges Untersuchungsdesign, das sowohl eine schriftliche Befragung (empirische Untersuchung I) als auch Interviews (empirische Untersuchung II) umfasst. Grundlegend für die Identifikation von suffizienten Lebensstilen und deren Ausprägungen sind somit die Eigenaussagen der befragten Personen.
Mit dem Ziel, geeignete Interviewpartnerinnen und Partner für die zentrale Erhebung zu identifizieren, wurde ein Selektionsfragebogen (SFB) erarbeitet, der sich auf die Bereiche Alltagskonsum (inklusive Ernährung) und Mobilität bezieht und auf der Grundlage des zuvor erarbeiteten Kriterienkatalogs suffizienter Lebensstile sowie definierter Rahmenbedingungen das Verhalten in diesen Bereichen abfragt und bewertet. Unter Alltagskonsum wurde dabei der Erwerb von Gütern des alltäglichen Gebrauchs verstanden. Darunter fallen z.B. Lebensmittel, Kosmetika, Reinigungsmittel oder Kleider. Grössere, d.h. kostspieligere Anschaffungen wie Fahrzeuge, Möbel oder elektronische Geräte wie Fernseher oder Stereoanlegen wurden nicht berücksichtigt, weil sie zum einen, so unsere Annahme, in der Regel weniger regelmässig gekauft werden und somit den Lebensstil weniger stark prägen und zum anderen stärker von finanziellen Möglichkeiten abhängen als die Konsumentscheidungen des Alltags. So ist es mit einem kleineren Einkommen eher möglich, biologische Lebensmittel zu kaufen – obwohl auch dies, wie die Aussagen unserer Probanden[69] zeigen – teilweise ein Problem sein kann – als ein Elektroauto oder eine umweltschonende Heizung. Des Weiteren wurde der Fokus auf diese Bereiche gelegt, weil es sich dabei zusammen mit dem Wohnen um diejenigen Bereiche handelt, die hinsichtlich des Ressourcenverbrauchs am stärksten ins Gewicht fallen.[70] Der Bereich des Wohnens wurde jedoch ausgeklammert, weil auch dort (wie bei den grösseren Anschaffungen), im Gegensatz zu den beiden anderen Bereichen, der individuelle Handlungsspielraum kleiner ist und Entscheidungen stärker von äusseren, weniger leicht zu beeinflussenden Faktoren wie beispielsweise dem Einkommen, aber auch den Wohnverhältnissen, abhängen. So ist in Mietverhältnissen der Einfluss etwa auf die Wahl der Heizung oder die Dämmung von Fenstern und Aussenwänden relativ gering.

Mit Hilfe des Selektionsfragebogens wurden Personen identifiziert, die auf der Verhaltensebene einen suffizienten Lebensstil pflegen und zugleich mit ihrem Leben zufrieden bis sehr zufrieden sind. Diese wurden als Interviewpartnerinnen und Partner für die zweite Erhebung angefragt. Die Frage nach der Lebenszufriedenheit war bereits bei der Auswahl von möglichen Probanden relevant, weil wir auch den Zusammenhang zwischen einem suffizienten Lebensstil und einem guten Leben erforschen wollten. Dies bedingte die

[68] Zum Beispiel von Kleinhückelkotten 2005.
[69] Ich verwende der sprachlichen Einfachheit halber die männliche Form des Begriffs. Weibliche Probandinnen sind selbstverständlich immer mitgemeint.
[70] Vgl. hierzu die Studie des BAFU zur Gesamt-Umweltbelastung durch Konsum und Produktion der Schweiz 2011.

Identifikation von Personen, die sowohl suffizient leben als auch gemäss Selbstzuschreibung ein gutes Leben führen. Natürlich reicht dies nicht aus, um zu belegen, dass ein suffizienter Lebensstil mit einem guten Leben einhergeht. Unser Forschungsinteresse bestand darin aufzuzeigen, welche Zusammenhänge die Personen selber zwischen ihrem Lebensstil und ihrem guten Leben sehen, um erste Anhaltspunkte zum Zusammenhang zwischen einem solchen Lebensstil und der Beurteilung des eigenen Lebens als gut zu finden. Wie der Selektionsfragebogen (siehe Anhang) zeigt, wurde das gute Leben über die Frage nach der Lebenszufriedenheit erhoben (Wie zufrieden sind sie mit ihrem Leben auf einer Skala von 1-6). Diese sehr allgemein gehaltene Formulierung diente dem Zweck, die möglichen vorhandenen Vorstellungen von gutem Leben nicht durch vorgegebene Begrifflichkeiten einzuengen oder anderweitig zu steuern. Die Frage nach der Zufriedenheit erschien uns offen genug, um verschiedene Vorstellungen von gutem Leben einzuschliessen. Dass zu dieser Thematik im Selektionsfragebogen nur eine Frage gestellt wurde, hatte pragmatische Gründe hinsichtlich der Länge, die ein solcher Fragebogen aufweisen sollte. Wäre er länger und komplexer ausgefallen, so wäre die Rücklaufquote vermutlich kleiner ausgefallen. Zudem war die Frage nach dem guten Leben eine unter anderen Fragen (siehe Forschungsfragen zu Beginn des Unterkapitels) und erhielt deshalb kein besonderes Gewicht. Der Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und Lebensstil wurde aber in der qualitativen Befragung II ausführlich erfragt.

Bei der Identifikation von Interviewpersonen gingen wir bewusst von (berichtetem) Verhalten und nicht von Einstellungen oder Werten aus, weil letztere vorliegen können, ohne dass sie von entsprechendem Verhalten begleitet werden. Dass wir darauf vertrauten, dass die von uns befragten Personen auch tatsächlich das tun, was sie angeben zu tun, d.h. über ihr nachhaltigkeitsrelevantes Verhalten realitätsgetreu berichten, stellt einen gewissen Einwand gegenüber der Glaubwürdigkeit der Daten dar. Dieser kann aber dadurch entkräftet werden, dass sich grössere Widersprüche zwischen Einstellungen, Werten und berichtetem Verhalten in der qualitativen Befragung, die durchschnittlich eine Stunde dauerten, gezeigt hätten.

Welche Werte und Einstellungen die Grundlage für die in der empirischen Untersuchung I erfragten suffizienten Verhaltensweisen bilden und inwiefern diese als Bestandteile eines suffizienten Lebensstils angesehen werden können, war Bestandteil der empirischen Untersuchung II. Von 150 Personen, welche unseren Selektionsfragebogen ausgefüllt haben, erfüllten 35 die Kriterien eines suffizienten Lebensstils auf Verhaltensebene. Ausgewählt wurden diese 150 Personen gezielt dort, wo wir vermuteten, geeignete Personen zu finden (am Nachhaltigkeitstag der Universität Bern, in Bioläden, in unserem persönlichen Umfeld inklusive Weiterverbreitung des Fragebogens gemäss Schneeball-prinzip). Damit hat sich zwar die Chance auf eine gewisse Repräsentativität des Befragungsergebnisses vermindert. Da es uns aber nicht um quantitative Erkenntnisse ging, sondern wir in qualitativer Hinsicht herausfinden wollten, wie sich ein suffizienter Lebensstil sowohl konkret als auch in der Tiefe ausdrückt, liessen wir dies bewusst unberücksichtigt. 25 der 35 Personen, welche unseren Kriterien entsprachen, haben sich nach Anfrage bereit erklärt, an einer qualitativen Befragung teilzunehmen. Die grosse Anzahl der Zusagen sowie die hohe Rücklaufquote des Selektionsfragebogens überraschten uns positiv. Wir schlossen

daraus, dass es Personen mit einem suffizienten Lebensstil ein Anliegen ist, ihre Motive, Werte und Einstellungen sowie ihre Alltagspraktiken zu teilen und auch mitzuteilen. Die Leitfadeninterviews mit den 25 Personen wurden anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Diese ergab, dass 16 Personen einen suffizienten Lebensstil gemäss unseren Kriterien in allen drei Lebensstil-Dimensionen pflegen. Die Auswertung der Interviews bildet die für meine Dissertation verwendete Datengrundlage. Eine ausführlichere Beschreibung des Forschungsprojektes findet sich in Kapitel 3.
Die Dissertation übernimmt folgende Punkte aus dem Forschungsprojekt:
Die Definition eines suffizienten Lebensstils, wie sie für das Projekt erarbeitet wurde, bildet die Grundlage dafür, was ich in meiner Dissertation eine suffiziente Lebensweise nennen möchte. Im Forschungsprojekt wurden für die Lebensstil-Dimensionen Werte/ Einstellungen, Verhalten und Kompetenzen Kriterien definiert, die sich auf die Bereiche Mobilität und Alltagskonsum beschränken. Meine Definition einer suffizienten Lebensweise geht insofern darüber hinaus, als sie sich nicht auf diese Bereiche beschränkt, sondern drei Arten der Weltbeziehungen ins Auge fassen möchte. In Anlehnung an Rosa werde ich im Zusammenhang mit einer suffizienten Lebensweise von einem bestimmten Modus des in-der-Welt-Seins sprechen. Wie bereits erwähnt hängt dies mit der Wahl des Konzepts von gutem Leben zusammen, das im Folgenden verwendet werden soll. Zudem bietet eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Arten von Weltbeziehungen den Vorteil, auch die gesellschaftlichen Verhältnisse in den Blick zu nehmen, die resonante Weltbeziehungen ermöglichen, befördern oder behindern können, und so das Potential einer suffizienten Lebensweise für ein gutes Leben in einem grösseren Kontext zu diskutieren, als dies im Forschungsprojekt geschah. Wie in Kapitel 3 genauer ausgeführt wird, speist sich die Definition einer suffizienten Lebensweise aus der Projektdefinition eines suffizienten Lebensstils, umfasst aber mehr als diese. Meine Argumentation hinsichtlich der Frage nach dem besonderen Potential einer suffizienten Lebensweise für ein resonantes und somit ein gutes Leben, stützt sich deshalb nicht ausschliesslich auf die Daten aus der im Projekt vorgenommenen qualitativen Befragung II ab. Die Hauptquelle meiner Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang zwischen einer suffizienten Lebensweise und einem guten Leben bildet die entsprechende Literatur. Dies zum einen deshalb, weil der erhobene Datensatz aus dem Projekt hinsichtlich des von mir diskutierten Thematik zu wenig umfangreich ist, da die Frage nach dem guten Leben eine unter anderen Fragen des Forschungsprojektes bildete. Zum anderen reicht die Argumentationstiefe und Differenziertheit der Aussagen von Personen mit einem suffizienten Lebensstil nicht aus, um meine Forschungsfrage angemessen zu beantworten. Die Daten liefern aber wertvolle Anregungen, in welche Richtung die Argumentation gehen könnte. Wurde in der Befragung beispielsweise gesagt, ein suffizienter Lebensstil befördere ein selbstbestimmtes oder ein achtsames und deshalb ein gutes Leben, führte dies zu einer Auseinandersetzung mit der Frage, inwiefern Achtsamkeit oder Selbstbestimmung Erfahrungen der Resonanz ermöglichen. Weiter dienen die Aussagen dazu aufzuzeigen, wie sich eine suffiziente Lebensweise im praktischen Leben manifestiert. Sie werden also zur Verdeutlichung, Konkretisierung oder Unterstützung meiner Argumentation ins Feld geführt.

1.3 Aufbau der Arbeit

Im nächsten Kapitel (2) erfolgt eine Darlegung des Resonanz-Konzepts. Es wird ausgeführt, inwiefern es sich bei Resonanz um ein Beziehungsgeschehen handelt (2.1.), welches die Pole dieser Beziehung sind (2.2), wo die Wurzeln des Begriffs liegen (2.3), wie Resonanz in einem allgemeinen Sinn definiert wird (2.4) und welches ihre zentralen Merkmale sind (2.5). Daran anschliessend erfolgt ein Überblick über empirischen Grundlagen von Resonanz, welche als Begründung dafür angesehen werden, das Streben nach resonanten Beziehungen als eine universale menschliche Eigenschaft zu konzeptionalisieren (2.6). Kapitel 2.7 handelt von den Erscheinungsformen resonanter Beziehungen und zeigt deren verschiedene Dimensionen auf. In Kapitel 2.8 und 2.9 werden zwecks zusätzlicher Schärfung des Begriffs zwei Gegenbegriffe – Entfremdung und Verdinglichung – vorgestellt. Und schliesslich lege ich in Kapitel 2.10 dar, weshalb sich das Konzept der Resonanz bzw. der Fokus auf die Art und Weise der Weltbeziehung als Inbegriff von gutem Leben besonders eignet, um die im Zentrum dieser Arbeit stehenden Bezüge zu einer suffizienten Lebensweise herzustellen und zu verdeutlichen.
Kapitel 3 erläutert den Begriff einer suffizienten Lebensweise. Nach einer kurzen Einführung zum Begriff der Suffizienz (3.1) folgt eine Beschreibung des Forschungsprojekts „Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für eine gutes Leben“, welche sowohl die Definition und die Kriterien eines suffizienten Lebensstils (3.2 und 3.3) als auch das genauere Vorgehen hinsichtlich der Identifikation von Personen mit einem suffizienten Lebensstil (3.4) umfasst. Das Kapitel (3.5.) gibt einen Überblick über sozioökonomische Daten der Personen mit einem suffizienten Lebensstil. In 3.6. wird das Konzept der suffizienten Lebensweise, ein erweitertes Konzept, das auf dem Begriff des suffizienten Lebensstils aufbaut und zusammen mit diesem für diese Arbeit verwendet werden soll, definiert und erläutert.

Nach der Darlegung dieser Grundlagen erfolgt in Kapitel 4 die Einleitung in den Hauptteil der Arbeit. Das Ziel des Hauptteils besteht darin aufzuzeigen, inwiefern eine suffiziente Lebensweise ein besonderes Potential für Erfahrungen der Resonanz aufweist. In der Einleitung lege ich dar, hinsichtlich welcher Bereiche dies aufgezeigt werden soll, weshalb diese Bereiche ausgewählt wurden und wie ich dabei vorgehen werde.
Kapitel 5 beleuchtet das Potenzial einer suffizienten Lebensweise für Resonanz im Kontext menschlicher Beziehung zu materiellen Dingen. Zunächst erfolgt ein Überblick über die spezifischen Merkmale von Ding-Beziehungen in der Moderne (5.1). Kapitel 5.2 erläutert, was resonante Ding-Beziehungen auszeichnet und Kapitel 5.3 untersucht, inwiefern eine suffiziente Lebensweise solche ermöglicht und fördert. Die Kapitel 5.4-5.7 setzen sich mit einer bestimmten Form des Umgangs mit den Dingen auseinander, der im Kontext von Suffizienz von zentraler Bedeutung ist. Es werden mögliche Gründe für den Erwerb von Dingen, die über die Sicherung der Grundbedürfnisse hinausgehen, diskutiert und gefragt, welche Rolle diese innerhalb einer suffizienten Lebensweise spielen sowie Bezüge zu Resonanz hergestellt. Kapitel 5.8. beleuchtet abschliessend eine weitere Art der Beziehung zu den Dingen, nämlich die Arbeit daran und diskutiert die Frage, inwiefern eine suffiziente Lebensweise in dieser Hinsicht Resonanz befördert.

Kapitel 6 handelt von der menschlichen Beziehung zur Natur. Dabei wird zunächst dargelegt, inwiefern die Beziehung zur Natur in der Moderne im Hinblick auf Resonanzerfahrungen zum Problem geworden ist (6.1). Anschliessend zeige ich auf, wie eine suffiziente Lebensweise zur Lösung dieser Probleme beitragen kann. Dabei geht es einerseits darum aufzuzeigen, dass die Natur als Quelle starker Wertungen (6.2.) sowie als Objekt der Sorge (6.3.) ein Gegenüber darstellt, zu dem in eine resonante Beziehung getreten werden kann. Kapitel 6.4. setzt sich mit den einer suffizienten Lebensweise inhärenten Möglichkeiten eines leiblichen Zugangs zur Natur auseinander, der die Grundlage für einen verstehenden Umgang mit Natur bildet und zugleich Resonanzerfahrungen fördert. Daran anschliessend erfolgt in Kapitel 6.5. eine Auseinandersetzung mit der Frage, inwiefern eine ästhetische Haltung zur Natur, welche ebenfalls ein wichtiges Element einer suffizienten Lebensweise darstellt, den zuvor beschriebenen leiblichen Zugang begünstigen und darüber hinaus auch ethische Motive zu einem rücksichtsvollen Umgang mit der Natur fördern kann. Und schliesslich zeigt Kapitel 6.6. auf, wie ein tätiger Umgang mit der Natur aussieht, der nicht auf Instrumentalisierung, sondern auf Respekt und Rücksichtnahme beruht. Den tätigen Umgang mit der Natur im Kontext einer suffizienten Lebensweise genauer zu untersuchen ist deshalb von Belang, weil sowohl passiv-rezeptive Elemente mit einem Gegenüber, wie sie beispielsweise in einer ästhetischen Haltung zum Vorschein treten, als auch aktiv-tätige Aspekte vorhanden sein müssen, um Resonanz zu erfahren.

In Kapitel 7 stehen als dritter Bereich die menschlichen Beziehungen bzw. der Umgang mit und die Wahrnehmung von Zeit im Fokus. Zunächst wird ausgehend vom Konzept des Zeitwohlstandes dargelegt, inwiefern Zeit einen wichtigen Aspekt von gutem Leben darstellt (7.1). Daran anschliessend lege ich dar, welches Potential eine suffiziente Lebensweise aufgrund eines ihr inhärenten Umgangs mit Zeit für Aspekte des menschlichen Lebens aufweist, welche wichtige Quellen von Resonanz darstellen. Es handelt sich dabei um menschliche Beziehungen (7.2), Authentizität und Selbstbestimmung (7.3.1-7.3.3), starke Wertungen (7.3.4) und Selbstwirksamkeit (7.3.5).
Im Kapitel 7.4 geht es weniger um einen bestimmten Umgang mit der Zeit als vielmehr darum aufzuzeigen, welche Arten von Zeiterfahrungen das Erleben von Resonanz begünstigen. In Kapitel 7.4.1 lege ich dar, welchen Veränderungen die Zeitstrukturen in der Moderne unterliegen und welche negativen Folgen diese im Hinblick auf Resonanz nach sich ziehen. Daran anschliessend gehe ich darauf ein, in welchen Modi suffizient lebende Personen Zeit erfahren (möchten) (7.4.2). Kapitel 7.4.3 unterfüttert die Aussagen der Personen durch theoretische Überlegungen zu Musse und Kontemplation (7.4.3). Davon ausgehend führe ich in Kapitel 7.4. aus, inwiefern Musse und Kontemplation für Erfahrungen von Resonanz von zentraler Bedeutung sind. Und schliesslich werden in Kapitel 7.4.5 die Fäden zusammengeführt und es wird erklärt, in welcher Hinsicht eine suffiziente Lebensweise Modi der Zeiterfahrung ermöglicht, welche die Zeit nicht als beschleunigt oder fragmentiert wahrnehmen lassen und deshalb ein erhöhtes Potential für Erfahrungen der Resonanz aufweisen und so zu einem guten Leben beitragen.

Kapitel 8 bildet mit Fazit und Ausblick den eigentlichen Abschluss der Arbeit. Es werden Schlussfolgerungen gezogen und aufgezeigt, was die Arbeit geleistet hat, wo die Grenzen der von mir verwendeten Daten und Theorien bzw. meines Vorgehens zur Beantwortung der Forschungsfrage liegen, was aus welchen Gründen ausgeklammert werden musste und wo noch Forschungsbedarf besteht. Im Ausblick werden die Erkenntnisse aus der Arbeit in einen grösseren Kontext gestellt und weitere Forschungsfelder aufgezeigt.

Da der Begriff der Suffizienz in gesellschaftlichen und politischen Debatten nach wie vor eher negativ konnotiert ist und nicht selten mit Verzicht und Askese in Verbindung gebracht wird, erfolgt in Kapitel 9 – im Sinne eines Exkurses aus einer religionswissenschaftlichen Perspektive – eine Auseinandersetzung mit der Frage, ob eine suffiziente Lebensweise eine moderne Form der Askese darstellt. Zu diesem Zweck wurden die Kernelemente einer solchen Lebensweise mit asketischen Praktiken verglichen, wie sie in brahmanischen und urchristlichen Texten dargestellt werden.

2 Der Begriff der Resonanz

Im Folgenden beziehe ich mich hauptsächlich auf das Resonanzkonzept nach Hartmut Rosa, da es sich dabei um eine moderne Auseinandersetzung mit diesem Topos handelt und Rosa zum einen seine Überlegungen mit den Ideen zahlreicher anderer Autorinnen und Autoren anreichert, was in eine differenzierte und vielfältige Konzeptualisierung von Resonanz mündet, und zum anderen wichtige gesellschaftliche Fragen und Probleme wie z.B. die Kommodifizierung und Beschleunigung zahlreicher Lebensbereiche aufwirft, welche für meine Fragestellung von zentraler Bedeutung sind.

2.1 Resonanz als Weltbeziehung

Rosa spricht im Zusammenhang von Resonanz grundsätzlich von einer spezifischen Form der Weltbeziehung.[71] Um das verstehen zu können, muss also zunächst der Begriff der ‚Weltbeziehung' genauer erläutert werden. Die Beziehung des Menschen zur Welt ist nach Rosa zuallererst als eine leibliche aufzufassen. Wir erfahren Welt anhand unseres Leibes als Schwerkraft und durch unsere Sinne entsteht das, was Merleau-Ponty eine „fühlbare Welt"[72] nennt. Bewusstsein ist immer als Bewusstsein einer Präsenz von etwas aufzufassen, auf das sich erfahrende Subjekte nicht nur beziehen, sondern das immer auch konstitutiv für die Erfahrung selber und somit das erfahrende Subjekt ist. Man kann also von einer der Subjekt-Welt-Trennung vorgelagerten Grundbezogenheit als Ursprung von Welterfahrung sprechen. Rosa unterscheidet zwei Arten, wie Körper und Welt miteinander verbunden sind: Zum einen gibt es Beziehungen zwischen Selbst und Körper und zum anderen zwischen Körper und Welt. In diesem Zusammenhang verweist er auf die für die Moderne typische Sorge um den Verlust unseres Gespürs für unsere Leiblichkeit und auf das Versprechen etwa der Ratgeberliteratur oder medizinischer und esoterischer Praktiken zu einem besseren Körpergefühl zurückzufinden und wieder vermehrt auf den Körper zu hören. Rosa geht davon aus, dass ein resonanzsensibles Selbstverhältnis, d.h. eines, das auf einem feinen Gespür für die Vorgänge des eigenen Körpers basiert, die Vorbedingung für ein resonantes und somit gelingendes Weltverhältnis darstellt.[73] Die Art und Weise unseres Weltverhältnisses zeigt sich nach ihm oft deutlich in unseren körperlichen Äusserungen, insbesondere in der Atmung oder im Schauen: „Die Weitung der Brust und des Blickes stellt sich ein, wenn wir das Gefühl haben, die uns gegenüberstehende Welt verhalte sich *responsiv,* sei es uns gegenüber tragend oder sogar bergend, tröstend, gütig, so dass wir uns ihr gerne öffnen möchten, während der stockende oder beengte Atem und der verengte Blick die Reaktion auf einen als tendenziell *repulsiv* empfundenen Weltausschnitt darstellen, [...]".[74] Durch die Konzentration auf den Atem, wie es in Praktiken wie beispielsweise der Meditation geübt wird, lässt sich das Selbst- und Weltverhältnis spürbar machen und

[71] Rosa 2016.
[72] Merleau-Ponty zitiert in Rosa 2016, S. 66.
[73] Rosa 2016, S. 71ff.
[74] Ebd., S. 95.

teilweise auch verändern. Neben der Atmung bilden Essen, Trinken und Ausscheiden zentrale Bestandteile unserer Weltbeziehung, welche zwar kulturell überformt und beeinflusst sind, aber dennoch, zumindest in modernen Gesellschaften, über weite Strecken unseren Willensentscheidungen unterliegen. Nicht nur hat das, was wir uns einverleiben, Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unseren Bewusstseinszustand, es bildet auch das „*Material,* aus dem wir gebaut sind."[75] Deshalb ist es nach Rosa wenig verwunderlich, dass „die moderne Kultur selbst von einem wiederkehrenden und tiefen Unbehagen bezüglich des Prozesses der Zurichtung der ‚nährenden Welt' heimgesucht wird."[76] Entsprechend kann die Zunahme des Konsums von möglichst unbehandelten, biologischen oder organischen Nahrungsmitteln als Ausdruck einer Sehnsucht nach einer anderen, nichtentfremdeten Weltbeziehung bzw. als eine tiefe Resonanzsehnsucht angesehen werden.
Zu beachten ist, dass es sich bei Weltbeziehungen nicht um rein kognitive Repräsentationen von Welt handelt, welche dem Zugriff der Vernunft unterliegen und beliebig veränderbar sind. Vielmehr werden unsere Beziehungen zur Welt oder zu Ausschnitten davon kulturell und strukturell institutionalisiert. Sie sind geprägt von historisch realisierten, sozio-kulturellen Formationen wie Leitideen und Weltbildern, institutionalisierten Praktiken, Sprache und Kunst, Gestaltung von Raum und Zeit sowie leiblichen Ausdrucksformen.[77] Weltbeziehungen sind nach Rosa durch vier Dimensionen bestimmt: Erstens durch das reflexive Selbstverständnis von Personen (d.h. ihre Identität), zweitens durch die verkörperte, habitualisierte, grösstenteils unbewusste Welthaltung, drittens die institutionellen Kontexte und sozialen Praktiken, in die die Personen eingebunden sind und viertens durch die Selbstbeschreibung und die Leitbilder der entsprechenden kulturellen Gemeinschaft.[78] Innerhalb dieses Rahmens gibt es aber einen gewissen Spielraum der individuellen Ausgestaltung. Jedoch ist auch dieser für uns nicht umfassend kontrollier- und gestaltbar. So strukturiert die „existentielle und emotionale Grundierung unserer Weltbeziehung die Art und Weise, wie wir die kognitiven und evaluativen Konturen unserer ‚moralischen Landkarte' zeichnen, welche die Charakteristika unserer Lebensführung und Verhaltensweisen prägen."[79] Diese Grundierung ist wiederum ein Resultat aus dem, was wir genetisch mitbringen, aber auch aus Erziehung, Erfahrungen und Sozialisierungsprozessen.

2.2 Die Pole der Weltbeziehung

Wenn von Beziehung die Rede ist, muss weiter gefragt werden, welches die Entitäten sind, die miteinander in Beziehung stehen. Wenn Rosa Resonanz bildhaft als einen vibrierenden Draht zwischen Subjekt und Welt beschreibt oder als „spezifischen Modus der Weltbeziehung, als eine besondere Art des In-Beziehung-Tretens zwischen Subjekt und

[75] Rosa 2016, S. 99.
[76] Ebd., S. 107.
[77] Ebd., S. 671ff.
[78] Rosa 2012, S. 13.
[79] Ebd., S. 396.

Welt“[80], dann lautet die zentrale Frage, was genau unter den zwei Polen ‚Subjekt’ und ‚Welt’ zu verstehen ist. Subjekte sind nach Rosa keine apriorisch gegebenen, von Interessen und Präferenzen bestimmten Nutzenmaximierer, wie sie beispielsweise in Rational-Choice-Ansätzen oder der Ungleichheitssoziologie definiert werden. Bewusstsein vor jeder Weltlichkeit, Relationalität oder Intersubjektivität hält er für unplausibel. Doch auch die Gegenposition, welche Subjektivität zum „Artefakt *objektiver Verhältnisse“*[81] degradiert oder als Epiphänomen von komplex miteinander verknüpften Neuronenverdrahtungen definiert, scheint wenig einleuchtend. Beide Positionen haben mit Schwierigkeiten zu kämpfen, auf die hier nicht näher eingegangen werden kann. Rosas Ansatz zielt darauf ab, die einander widersprechenden Positionen – die Setzung des Subjekts und die Welt als Konstrukt auf der einen Seite, die Welt als Wirklichkeit und das Subjekt als illusionäres Ergebnis auf der anderen Seite – durch die „Radikalisierung der Beziehungsidee“[82] zu überwinden. Nach ihm werden sowohl das Subjekt als auch die Welt durch ihr gegenseitig aufeinander Bezogensein erst geformt bzw. konstruiert. Weltbeziehungen erweisen sich demnach als „historisch und kulturell variable Gesamtkonfigurationen, die nicht nur ein bestimmtes *Verhältnis* zwischen Subjekt und Objekt definieren, sondern die de facto jene Subjekte und Objekte selbst mit hervorbringen.“[83]
Selbstverhältnis und Weltverhältnis lassen sich insofern nicht trennen, als die Bestimmung, was ein Subjekt ist, erst vor dem Hintergrund der Welt, in die es sich gestellt findet und auf die es bezogen ist, vollzogen werden kann. Ein Subjekt steht der Welt also nicht gegenüber, sondern findet sich immer schon in ihr vor, fühlt sich getragen oder geworfen, stösst auf mehr oder weniger, je nach historischem und kulturellem Kontext variierende feste oder fliessende Grenzen. So sind nicht nur die Welthaltungen- und einstellungen von Subjekten individuell und kulturell relativ, sondern auch, was sich als Welt zeigt. Um dies zu verdeutlichen weist Rosa auf den von dem Philosophen Charles Taylor geprägten Begriff des *abgepufferten Selbst*[84] hin. Das moderne Selbst sehe sich, so Taylor, gezwungen, zwischen seinem Innenleben und den Vorgängen und Zuständen der Aussenwelt bloss kausale, kontingente oder instrumentelle Mechanismen am Werk zu sehen. Im Gegensatz dazu sieht er das spätmittelalterliche Selbst, das sich in einer Welt vorfand, die von inneren Entsprechungen zwischen Innen- und Aussenwelt geprägt war. Das Subjekt selber, das Taylor als ‚porös’ bezeichnet, empfand sich in einer Welt, deren Grenzen jederzeit transzendierbar waren: Geister konnten von ihm Besitz ergreifen, geweihtes Wasser schützte vor bösen Gedanken, Planeten, Organe und Stimmungen waren durch berechenbare Korrespondenzen miteinander verbunden. In dieser Gegenüberstellung von hermetisch abgeschottetem Selbst auf der einen Seite und durchlässigem, mit der Natur, der Gemeinschaft und der Seelenwelt intrinsisch verbundenen Selbst auf der anderen Seite, sieht Rosa zwei unterschiedliche Formen der Weltbeziehung, die „je verschiedene Typen von Selbst und Welt und von deren *Bezogenheit* zum Ausdruck bringen.“[85]

[80] Rosa 2016. S. 331.
[81] Rosa 2016, S. 61.
[82] Ebd., S. 62.
[83] Ebd., S. 36.
[84] Taylor 2009, S. 72-79.
[85] Rosa 2016, S. 65.

Dennoch sind die beiden Pole ‚Subjekt' oder ‚Selbst' und ‚Welt' phänomenologisch gesehen unhintergehbar. Ein Subjekt zeichnet sich nach Rosa durch zwei Eigenschaften aus: Es macht erstens Erfahrungen bzw. manifestieren sich Erfahrungen (als intersubjektive Phänomene) an ihm. Und zweitens ist es der Ort, am dem sich psychische Energie motivational materialisiert und so Handlungsantriebe generiert werden. Subjekte sind durch ihr Bewusstsein stets intentional auf die Welt bezogen, d.h. sie stehen nicht nur in einer kognitiven, sondern immer auch in einer evaluativen und existentiellen Beziehung zur Welt, indem sie intentional – grundsätzlich in Form von Begehren oder Fürchten – zur Welt Stellung beziehen.
Die Welt als der andere Pol der Beziehung definiert Rosa als alles, was begegnen kann. Welt bildet somit den „ultimativen Horizont, in dem sich Dinge ereignen können und Objekte auffinden lassen."[86] Der Begriff kann sich auf Verschiedenstes beziehen: z.B. auf andere Menschen, Artefakte, Naturdinge, aber auch auf Ganzheiten wie die Natur, den Kosmos, die Geschichte, Gott oder das Leben, sowie der eigene Körper und die Gefühlsäusserungen.[87] Subjekte finden sich immer schon „*eingelassen in* oder *umhüllt von* und *bezogen auf* eine *Welt als Ganzes".*[88] Heidegger spricht in diesem Zusammenhang von „weltender Subjektivität"[89]. So ist der Mensch, meint Rosa, gleichzeitig Subjekt, für das die Welt zum Thema werden kann und Objekt in der Welt, definiert als die Gesamtheit des Seienden. Wenn von Welt gesprochen wird, meint Rosa also stets die subjektive, die objektive und die soziale Welt.

2.3 Herleitung des Begriffs

Wenn Resonanz nicht nur als Metapher zur Beschreibung von Beziehungsqualitäten und der Untersuchung von Weltverhältnissen, sondern darüber hinaus als sozialphilosophischer Grundbegriff und sozialwissenschaftliche Analysekategorie etabliert werden soll, was Rosas Ziel ist, muss der Begriff möglichst trennscharf definiert werden. Zu diesem Zweck wählt Rosa dasselbe Vorgehen, das er bereits für die Entwicklung des Begriffs der Beschleunigung in Anspruch genommen hat. Ausgehend von einer sehr allgemeinen Definition – Beschleunigung als Mengensteigerung pro Zeiteinheit – erfolgt eine differenzierende Spezifizierung in technische Beschleunigung, Beschleunigung des sozialen Wandels und Beschleunigung des Lebenstempos.[90]
Für die exakte Definition von Resonanz soll der Begriff zu seinen Ursprüngen als physikalisches Phänomen zurückgeführt werden. Resonanz (von Lateinisch: *resonare*) als akustische Erscheinung bedeutet wörtlich: widerhallen, ertönen Der Begriff beschreibt also eine „spezifische Beziehung zwischen zwei schwingungsfähigen Körpern, bei der die Schwingung des einen Körpers die ‚Eigentätigkeit' (beziehungsweise die *Eigenschwingung)*

[86] Rosa 2016, S. 65.
[87] Ebd., S. 331.
[88] Ebd., S. S. 66.
[89] Heidegger zitiert in Rosa 2016, S. 66.
[90] Rosa 2005.

des anderen anregt."[91] Die beiden Körper eines Resonanzverhältnisses sprechen dabei jeweils mit ‚eigener Stimme'. Dabei kann es einerseits durch Resonanzverstärkung bzw. durch einen Prozess des gegenseitigen Aufschaukelns zu einer Resonanzkatastrophe kommen, bei der die Resonanzkörper zerstört werden. Als Beispiel nennt Rosa einen Brückeneinsturz durch im Gleichschritt marschierender Soldaten. Andererseits können sich Resonanzbeziehungen in wechselseitigen Anpassungsbewegungen entfalten, was als ein *aufeinander Einschwingen* aufgefasst werden kann, wie z.B. das Resonanzsystem zwischen Sonne und Mond.[92]
Weiter ist Resonanz stets auf ein resonanzfähiges Medium angewiesen, beziehungsweise auf einen Resonanzraum, der Resonanzwirkungen zulässt, jedoch nicht erzwingt. Dies illustriert er am Beispiel von zwei mit leicht unterschiedlichen Tempi laufenden Metronomen. Stellt man diese auf einen schwingungsresistenten Gegenstand (z.B. auf eine Steinplatte), schlagen beide unabhängig voneinander ihr Tempo. Stellt man sie hingegen auf eine schwingungsfähige Unterlage (z.B. ein dünnes Holzbrett auf zwei Getränkedosen), so fungiert diese als ‚Resonanzraum', was dazu führt, dass die beiden Metronome nach kurzer Zeit aufeinander einschwingen und im Gleichklang weiterschlagen. Berühren und Berührtwerden als zentrale Kriterien von Resonanz zeigen sich hier also darin, dass die Impulse der Metronome den Schwingungskörper beeinflussen und dieser wiederum auf die Metronome zurückwirkt. Resonanz bezeichnet also einen Modus des *In-der-Welt-Seins,* eine spezifische Art und Weise des In-Beziehung-Tretens zwischen Subjekt und Welt, wobei sich, wie das vorgängige Metronom-Beispiel gezeigt hat, die Elemente der Beziehung in einem schwingungsfähigen Medium bzw. in einem Resonanzraum „wechselseitig so berühren, dass sie als *aufeinander antwortend,* zugleich aber auch *mit eigener Stimme sprechend,* also als ‚zurück-tönend' begriffen werden können."[93] Resonanz ist daher streng zu unterscheiden von kausalistischen oder instrumentalistischen d.h. linearen Wechselwirkungen, bei denen die Berührung eine genau vorhersagbare Wirkung hervorrufe. Auch handelt es sich, wie Rosa immer wieder betont, bei der Resonanz nicht um ein Echo, denn diesem fehlt ja bekanntlich die eigene Stimme. Es wirft lediglich die vernommene Stimme zurück, tritt also mechanistisch und varianzlos auf.

2.4 Resonanz – Eine Definition

Aus all dem folgt, dass es sich bei der Resonanz nicht um etwas handelt, das sich zwischen einem sich selber bewusst gewordenen Subjekt und einer in sich abgeschlossenen Welt ereignet. Nicht Subjekte und Objekte bilden das Ausgangsmaterial der Wirklichkeit, sondern deren Bezogenheit aufeinander. Rosa nimmt hier Bezug auf die Ansätze verschiedener Netzwerktheorien[94], deren gemeinsamer inhaltlicher Kern in der Vorgelagertheit des Beziehungshaften besteht. Subjekte konzipieren Welt als etwas, in dem sie sich befinden,

[91] Rosa 2016, S. 282.
[92] Ebd., S. 282.
[93] Rosa 2016, S. 285.
[94] Vgl. z.B. die Überlegungen von Latour in Latour 2008.

auf die sie reagieren und in der sie handeln. Und diese Konzeptualisierung sowie die damit einhergehenden Praxisformen des menschlichen Lebensvollzugs, beeinflussen die je spezifischen Resonanzsensibilitäten- und blockaden, die Spezifizität der Weltbeziehung und der Weltbilder.

Resonanz bezeichnet im Kern also ein „spezifisch kognitives, affektives und leibliches Weltverhältnis, bei dem Subjekte auf der einen Seite durch einen bestimmten Weltausschnitt berührt und bisweilen in ihrer neuronalen Basis ‚erschüttert' werden, bei dem sie aber auf der anderen Seite auch selbst ‚antwortend', handelnd und einwirkend auf Welt bezogen sind und sich als wirksam erfahren – dies ist die Natur des Antwortverhältnisses oder des ‚vibrierenden Drahtes' zwischen Subjekt und Welt."[95] Der Philosoph Bernhard Waldenfels spricht in diesem Zusammenhang von der grundlegenden Eigenschaft des Menschen, sich vor allem objektivierenden Denken mit der Welt verwandt zu fühlen und nennt dies seine ‚Antwortlichkeit' oder ‚Responsivität'.[96].

Der Draht, von dem Rosa spricht, schwingt dementsprechend in beide Richtungen: Das Subjekt entwickelt intrinsische, tendenziell handlungsorientierte, öffnende Interessen in die Welt hinaus und wird von der Welt affiziert und in Schwingung versetzt. Dies bedeute aber nicht, betont Rosa an verschiedener Stelle, dass Resonanz mit einem Gefühlszustand gleichgesetzt werden kann. Vielmehr handelt es sich bei ihr um einen Beziehungsmodus, der gegenüber dem emotionalen Inhalt neutral bleibt. Resonanz sei, was sich sogar physiologisch zeigen liesse, etwas kategorial anderes als ein Gefühl. So verweist er auf eine Untersuchung, im Rahmen derer Kindern eine Geschichte mit traurigen Elementen erzählt wurde. Befragt empfanden die Kinder diejenigen Stellen in der Geschichte als die schönsten, welche sie gleichzeitig als die traurigsten bezeichneten.[97] Daraus schliesst Rosa, dass auch eine mit Schmerz verbundene Emotion wie Trauer oder Einsamkeit eine positive Resonanzerfahrung hervorrufen kann. Dabei sei es aber nicht so, dass die Trauer unmittelbar als angenehm oder schön empfunden werde. Vielmehr lösten die durch sie erzeugten Resonanzerfahrungen positive Empfindungen aus. Man kann sich das auch vorstellen, wenn man beispielsweise an das wohlige Gruseln angesichts eines furchteinflössenden Filmes denkt, die angenehme Schwere, die sich in melancholischen Zuständen breit macht oder auch das süsse Ziehen im Herzen, wenn eine geliebte Person vermisst wird.

Die Art, wie Menschen in der Welt stehen, wie sie sich darauf bezogen fühlen, in ihr agieren wollen und können und was sie von ihr erwarten, befürchten oder hoffen, hängt stark von ihrem Selbstbild ab, von den habitualisierten und verkörperten Vorstellungen davon, wer sie sind und was sie als ihre Aufgaben, Bedürfnisse und Ziele in der Welt sehen.[98] Selbstbild und Weltbild sind in der Art des In-die-Welt-Gestelltseins untrennbar miteinander verbunden. Rosa unterscheidet drei unterschiedliche Dimensionen der Grundbezogenheit auf die Welt:[99] a) emotionale und existentielle Grundierung des Weltverhältnisses, b) kognitive

[95] Rosa 2016, S. 279.
[96] Waldenfels 2000.
[97] Rosa 2016, S. 288.
[98] Vgl. hierzu auch das NEP (Normale Existentielle Problemdefinition) Konzept nach Schulz 1997.
[99] Rosa 2016, S. 187ff.

Repräsentation der Welt, c) evaluatives Weltkonzept, das angibt, worauf es in der Welt ankommt, was erstrebenswert ist und was es zu vermeiden gilt. Für die dritte Dimension verwendet Rosa den von Taylor geprägten Begriff der moralischen Landkarte.[100] Auf individueller Ebene enthält diese die emotionale Grundierung unseres Erlebens, d.h. ob wir die Welt grundsätzlich eher als gefährlich, verlockend etc. wahrnehmen. Vor dem Erwerb der Sprache entwickeln Menschen, so Rosa, Grundzüge eines kognitiven Konzepts, das diejenigen Dinge enthält und in der Landkarte verzeichnet, die in der Welt vorkommen und von Bedeutung sind (z.B. Mama, Hunger, Karriere, Religion, Börsenkurse, etc.). Diese Dinge sind mit „Höhenwertangaben" ausgestattet, d.h. sie verfügen über eine bestimmte Relevanz für uns. Um sich in der Welt zurechtzufinden, sind Menschen gezwungen, zur Welt Stellung zu beziehen. Es gibt auf der moralischen Landkarte deshalb auch verschlossene Wege, die keine Optionen darstellen. Subjekte orientieren sich in der Welt mittels einer Landkarte, die anzeigt, was es gibt, wie die Dinge zueinanderstehen, wo die Berge sind, die anzeigen, was wichtig, wertvoll, gut etc. ist und wo die Täler liegen. Zugleich verorten die Menschen sich selbst auf der Landkarte und führen ihr Leben, indem sie sich in der Landkarte bewegen, auf der Grundlage ihrer bisherigen Erfahrungen und dem, was sie sich für die Zukunft vorstellen und wünschen. Der bewertende, evaluative Teil der Landkarte besteht aus zwei Teilen: Einer Bewertungslandkarte und einer Landkarte des Begehrens. Das hat zur Folge, dass unsere Handlungsmöglichkeiten stets „evaluativ *doppelcodiert"*[101] sind. Sie sind mit einem Bewertungs- und einem Begehrensindex ausgestattet, zu dem Menschen sich verhalten, sich positionieren und bisweilen in schmerzhafter Weise Entscheidungen treffen müssen. So besteht die Dynamik eines Lebensvollzuges nach Rosa im Wesentlichen in einem fortwährenden „Oszillieren zwischen diesen beiden Evaluationsdimensionen".[102] Insofern geht die Art des In-die-Welt-Gestelltseins auch mit bestimmten Formen des Sich-Selbst-Gegenübergestelltseins bzw. des Sich-Selbst-Gegebenseins einher.[103] Hinzu kommt, meint Rosa in Anlehnung an Honneth, dass Subjekte ihre kognitiv-evaluativen Landkarten stets in einem sozialen Feld erwerben, in dem der ‚Kampf um Anerkennung' tobt. Wir lieben und wertschätzen das, wofür wir Anerkennung erhalten haben und lehnen das ab, mit dem wir schlechte Erfahrungen im Sinne von Misserfolgen gemacht haben.[104]
Aber nicht nur Individuen, sondern Gesellschaften als Ganzes verfügen über eine kognitiv-evaluative Landkarte. Nach Rosa und anderen Denkern der Moderne wie Taylor, Foucault oder Habermas[105] gibt es auf der Landkarte moderner Gesellschaften zwei besonders hohe Berge: Moderne Subjekte streben sowohl individuell als auch kollektiv oder politisch nach Autonomie und Selbstbestimmung. Weil die verbindlichen und allgemein gültigen Vorstellungen davon, was für Einzelne oder Gesellschaften ein gutes Leben oder das letzte Handlungsziel sein soll, in der Moderne erodiert sind, ist es, so Rosa, für moderne Menschen von zentraler Bedeutung, dass sie über ihr Leben und Handeln selbst bestimmen können.

[100] Taylor 1994.
[101] Rosa 2016, S. 382.
[102] Ebd., S. 382.
[103] Ebd., S. 409.
[104] Siehe auch Honneth 1992.
[105] Siehe Taylor 2009, Habermas 1988, Foucault 1973.

Empirisch zeigt sich dies nicht zuletzt in der Art, wie Werbung konzipiert wird: Immer mehr Produkte werben mit individuellem Design oder individueller Ausstattung, die auf Kaufende regelrecht zugeschnitten sein sollen. Unsere Bestrebungen richteten sich deshalb also immer weniger auf bestimmte ‚Berge' der Landkarte, d.h. auf konkrete Ziele, sondern immer stärker darauf, Ressourcen zu gewinnen, um eine möglichst grosse Bewegungsreichweite auf unserer kognitiv-evaluativen Landkarte zu sichern. Dies in der (teilweise unbewussten oder uneingestandenen) Hoffnung, durch die Vermehrung von Optionen in möglichst zahlreichen Bereichen des Lebens selbstbestimmt entscheiden zu können. Es ist deshalb wohl kein Zufall, dass nicht wenige moderne Theorien über das gute Leben die Sicherung und gleichmässige Verteilung von Ressourcen in den Fokus nehmen, d.h. sich eher mit Fragen der Gerechtigkeit als mit solchen nach dem Guten auseinandersetzen. Dieser Punkt wurde bereits in der Einleitung angesprochen. Ich werde darauf am Schluss dieses Kapitels noch einmal zurückkommen.
Der zweite hohe Berg in unserer kognitiv-moralischen Landschaft heisst Authentizität. Wichtig ist nicht nur, dass wir selbst bestimmen, was wir tun, sondern auch, dass wir die so bestimmten Ziele ‚wirklich' wollen, dass sie unserem Wesen und unserer Natur bzw. unseren tiefsten Bedürfnissen und Überzeugungen entsprechen. Menschen möchten sich nicht verbiegen lassen, sondern sich treu bleiben. Insofern sei, so eine der Kernthesen Rosas im Zusammenhang mit dem Resonanzkonzept, das die Moderne beherrschende Programm der Weltreichweitenvergrösserung von einer „unausgesprochenen Resonanzhoffnung und einem Resonanzbegehren getrieben [...], welches unter den Bedingungen der kapitalistischen Moderne in ein Objekt- und Dominanzbegehren ‚übersetzt' wird, das jene Hoffnung am Ende untergräbt."[106] Die Moderne, so Rosas These, zeichnet sich durch eine einzigartige Steigerung der ethischen und ästhetischen Resonanzsensibilität aus, welche aber durch die alle Sphären der modernen Gesellschaft durchdringenden, dem kapitalistischen System geschuldeten Tendenzen zur Verdinglichung, Instrumentalisierung, Beherrschung, Kommodifizierung, Steigerung und Beschleunigung in die falsche Richtung gelenkt wird und deshalb gleichzeitig erheblichen Verstummungstendenzen ausgesetzt ist.[107] Resonanz ist aber angewiesen auf den Kontakt mit Weltausschnitten, die auf schöpferische Begegnungen und Interaktionen sowie soziale Verbindungen ausgerichtet sind. Anstelle von strategischem, manipulativem, instrumentalisierendem oder kompetitivem Verhalten geht es darum, anderen um deren selbst willen zu begegnen, sich gegenseitig zu berühren und berührt zu werden, sich zu begeistern und dem Spielerischen, nicht Planvollen und Nutzenbringenden Raum zu geben. Rosa spricht auch von schöpferischer Rezeptivität, gelingender Interaktion und Weltanverwandlung anstelle einer Haltung des Bestimmens, Beherrschens, Umformens und Eroberns, der Erweiterung des Wissens, der Zugriffsmöglichkeiten, Optionen und der Reichweite. [108] Dabei sei die Art der Weltbeziehung aber nicht primär daran festzumachen, welche Tätigkeiten oder Objektbereiche im Vordergrund stehen, sondern „nur über die Analyse der jeweiligen Welthaltung und

[106] Rosa 2017, S. 329.
[107] Rosa 2016, S. 748.
[108] Ebd., S. 32ff.

Welterfahrung.“[109] Eine resonante Beziehung zur Welt ist also vor allem eine Frage der praktischen, körperlich-habituellen, mentalen und emotionalen Stellungnahme zur Welt, die aber durch die äusseren Bedingungen erschwert oder sogar verunmöglicht werden kann. Entsprechend ist Resonanz also als ein „Begriff der *Verbindung* zwischen den im aufklärerisch-rationalistischen oder naturalistischen Weltkonzept strikt getrennten Momenten von Geist und Körper (oder Leib und Seele), Gefühl und Verstand, Individuum und Gemeinschaft und schliesslich Geist und Natur.“[110] Insofern handelt es sich um ein romantisches Konzept, da auch in der Romantik eine Überwindung eben dieser Gegensätze angestrebt und Kritik an den verdinglichenden, auf Berechnung und Kontrolle ausgerichteten Weltverhältnisse ausgeübt wurde.[111]

2.5 Merkmale von Resonanz

Im Folgenden soll auf die verschiedenen Kriterien eingegangen werden, welche nach Rosa gegeben sein müssen, damit es zu Resonanzerfahrungen kommen kann.
Nicht nur in der Physik, auch in der Psychoanalyse und in der analytischen Psychotherapie ist ‚Resonanz’ ein stehender Begriff. So verweist Rosa auf das Wörterbuch der Psychoanalyse, gemäss dem sich ein Resonanzzustand durch eine „hohe Kongruenz von Denken und Fühlen“[112] auszeichnet. Daraus schliesst Rosa, dass Resonanzerfahrungen untrennbar mit der Affirmation von starken Wertungen verbunden sind. Sie treten dann auf, „wenn Subjekte mit etwas in der Welt in Berührung kommen, das für sie eine unabhängige Wertquelle darstellt, das ihnen als *schlechthin* wichtig und wertvoll entgegen tritt und *sie etwas angeht.*[113] Diese „durchstimmende Angesprochenheit“ ist nach Plessner[114] auf einen unmittelbaren und intensiven Welt- bzw. Sachbezug angewiesen, was Resonanz auf den ersten Blick von verwandten Phänomenen der Sentimentalität oder Rührseligkeit abgrenzt. Resonanz zeichnet sich aus durch ein existentielles Angesprochensein von dem, was als Quelle starker Wertungen wahrgenommen wird. Der Begriff der starken Wertungen stammt von Taylor[115]. Dieser unterscheidet in seinen Ausführungen zur Definition der Begriffe ‚Selbst’ bzw. ‚verantwortlich Handelnder’ zwischen starken und schwachen Wertungen. Schwache Wertungen beziehen sich auf Dinge, die von uns gewünscht werden und deshalb als gut oder in einem anderen Sinn als erstrebenswert angesehen werden. Starke Wertungen dagegen gehen über das bloss Wünschenswerte hinaus. Sie berühren unser Selbst als Ganzes und basieren auf Überlegungen dazu, was für Menschen wir sein und was für ein Leben wir insgesamt führen möchten. „Einen Wunsch oder eine Neigung als

[109] Ebd., S. 35.
[110] Ebd., S. 293.
[111] Eine Übersicht über das Gedankengut der Romantik findet sich z.B. bei Uerlings 2000.
[112] Schütz 2009, S. 594.
[113] Rosa 2016, S. 291.
[114] Plessner 1941, S. 344-48.
[115] Taylor 1995.

wertvoller, edler oder ausgeglichener[116] als andere zu bezeichnen heisst, von ihm in Kategorien der Art von Lebensqualität zu sprechen, die er ausdrückt und aufrechterhält“[117], schreibt Taylor.
Resonanzerfahrungen sind also nur dort möglich, wo Menschen in Übereinstimmung mit ihren starken Wertungen handeln, wo die kognitiven und moralischen Landkarten in Kongruenz stehen mit dem Handeln und Sein, wo Sein und Sollen tendenziell übereinstimmen.[118] Eine Resonanzerfahrung lässt sich weiter als ein „momenthafter Dreiklang aus konvergierenden Bewegungen von Leib, Geist und erfahrbarer Welt verstehen.“[119] Fällt der Dreiklang negativ aus bzw. handelt es sich dabei um einen Missklang, so spricht Rosa von einer Entfremdungserfahrung. Nach ihm gibt es also nicht positive und negative Resonanzerfahrungen. Vielmehr subsumiert er die negativen Erfahrungen als repulsive Erfahrungen unter die Entfremdungserfahrung. Entfremdung und Resonanz stellen nach Rosa kein „konträres Gegensatzpaar“[120] dar, sondern stehen vielmehr miteinander in einem komplexen Wechselverhältnis. Auf den Begriff der Entfremdung werde ich weiter unten noch genauer eingehen.
Weiter wohnt allen Resonanzerfahrungen nach Rosa ein Moment des *Unverfügbaren* inne. Dies deshalb, weil es sich um Erfahrungen des Antwortens handelt und Antwortverhältnisse immer voraussetzen, dass der antwortende Pol mit eigener Stimme spricht, was bedeutet, dass die Antwort nicht der Verfügungsmacht des Sprechenden unterliegt und auch ausbleiben kann.
Subjekte lassen sich aber nicht nur von der Welt berühren, führt Rosa weiter aus. Vielmehr beruht Resonanz auf einem wechselseitigen Antwortverhältnis[121], in dem Menschen die Welt auch handelnd erreichen können. „Eine *Resonanzachse* existiert daher erst und nur dort, wo das Subjekt durch die Welt ‚zum Klingen’ gebracht wird, aber umgekehrt auch Welt ‚zum Klingen’ oder, weniger blumig formuliert: zum entgegenkommenden *Reagieren* oder *Antworten* zu bringen vermag. Subjekte wollen Resonanz gleichermassen *erzeugen* wie *erfahren.*“[122] Für die Qualität der menschlichen Weltbeziehungen ist es deshalb von zentraler Relevanz, dass Subjekte sich zutrauen, Herausforderungen zu meistern, die Umwelt zu kontrollieren und somit planvoll etwas zu bewirken. Entsprechende psychologische Studien hätten, so Rosa, gezeigt, dass sich eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung positiv auf das Sozialverhalten, Lernerfolge sowie auf den Gesundheitszustand und die Lebenszufriedenheit auswirkt. Umgekehrt liessen sich bei einer verminderten Selbstwirksamkeitserwartung Effekte wie Rückzug ins Privatleben, verminderte

[116] Evaluative Termini, die starke Wertungen ausdrücken, zeichnen sich nach Taylor dadurch aus, dass sie nur im Kontrast zu ihren Gegenbegriffen verstanden werden können. So entziehe ich mich als stark wertendes Wesen beispielsweise nicht deshalb einer mutigen Tat, weil sie zu viel Zeit oder Energie kostet, sondern weil ich kein Feigling sein möchte. Taylor 1995, S. 15ff.
[117] Taylor 1995, S. 23.
[118] Hier fühlt man sich an das Konzept der „schönen Seele“ von Schiller erinnert, welche Pflicht und Neigung in einem harmonischen Verhältnis in sich vereint. Siehe Schiller 1994, S. 111.
[119] Rosa 2016, S. 290.
[120] Ebd., S. 292.
[121] Rosa 2016, S. 270.
[122] Ebd., S. 270.

Bereitschaft sich zu engagieren und wachsende Unzufriedenheit nachweisen.[123] Dabei herrsche eine Wechselwirkung zwischen einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung und Erfahrungen von Erfolg auf der einen und niedere Selbstwirksamkeitserfahrung und Misserfolg auf der anderen Seite. Wer etwa mit einer Tätigkeit positive Erfahrungen gemacht habe, erhöhe seine Selbstwirksamkeitserfahrung, was dazu führe, dass er sich mehr zutraue, mehr Freude an der Tätigkeit habe, vielleicht mehr übe und deshalb auch ein nächstes Mal mit grosser Wahrscheinlichkeit Erfolge erziele. Umgekehrt wirkten sich Misserfolge negativ auf die Motivation aus und unterhöhlten das Selbstvertrauen, was wiederum die zukünftige Scheiternswahrscheinlichkeit erhöhe.[124]
Selbstwirksamkeitserwartungen haben zudem einen grossen Einfluss auf die Angst- und Begehrensstruktur eines Individuums. Wer über hohe Selbstwirksamkeitserwartungen verfüge, zeige in der Regel weniger Angst- und Stresssymptome und verfüge über mehr und stärkere intrinsische Interessen, zitiert Rosa Bandura.[125]
Resonanz setzt nach Rosa also weiter voraus, dass Subjekte ein genuin affektives oder sogar libidinöses Interesse an der Welt, ihren Tätigkeiten in ihr und ihren Beziehungen haben. Dadurch dass sich Subjekte intentional und aktiv auf die Welt richten, handelnd auf sie Bezug und an ihr Anteil nehmen, erwächst ein ‚vibrierender Draht' zur Welt, welcher ein resonantes Weltverhältnis kennzeichnet.[126] Als Erwartung, die Welt handelnd zu erreichen und sie zum Sprechen zu bringen, können Selbstwirksamkeitserwartungen auch als Resonanzerwartungen angesehen werden. Je ausgeprägter die Selbstwirksamkeitserwartungen, desto „grösser ist *das Interesse an, die Energie für* und *die Lust auf die Weltdinge.*"[127] Dabei müsse aber, betont Rosa, beachtet werden, dass die positiven Auswirkungen von Selbstwirksamkeitserwartungen nicht das Resultat der instrumentellen Wirksamkeit einer Handlung, sondern ihrer resonanz- und beziehungsstiftenden Qualität sei. Nicht der Erfolg oder das Resultat sollte primär im Zentrum intrinsischer Interessen stehen, sondern das Bewusstsein darum, etwas in der Welt bewirken, erreichen und gestalten zu können. Rosa verweist in diesem Zusammenhang auf eine Studie aus Deutschland, die zeigen konnte, dass sich Menschen vor allem deshalb ehrenamtlich engagierten, weil sie dadurch spüren, dass etwas zurückkommt, dass sie etwas bewegen und bewirken können, das von Bedeutung ist, dass es ihnen gelingt, eine „Spur zu hinterlassen" oder einen „Unterschied zu machen".[128]
Auf der anderen Seite kann, so Rosa, die Abwesenheit solcher Resonanzerfahrungen, insbesondere das Gefühl, dass nichts zurückkomme, zu Erfahrung der Machtlosigkeit bzw. Ohnmacht, Bindungs- und Beziehungslosigkeit, sowie fehlender intrinsischer Interessen und Anteilnahme führen, was psychische Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen begünstige.[129]

[123] Bandura 1993, S. 138.
[124] Rosa 2016, S. 273.
[125] Bandura 1977, S. 54-82.
[126] Rosa 2016, S. 273.
[127] Ebd., S. 274.
[128] Beetz u.a. 2014, S. 348-939.
[129] Bandura 1977, S. 134.

Weiter weist Rosa auf die Gefahr einer auf Beherrschung und Verfügbarmachung ausgerichteten, ergebnisorientierten Selbstwirksamkeit hin, welche zwar für die Vergrösserung der Weltreichweite durchaus ihre Wichtigkeit habe,[130] jedoch nichts mit der resonanten, einwirkenden, prozessorientierten und antwortenden Selbstwirksamkeit zu tun habe, die er im Blick hat. Selbstwirksamkeit, wie er sie versteht, ist auf das Unverfügbare, Nichtbeherrschbare und Widerständige konstitutiv angewiesen. Erfahrungen höchsten Gelingens und Glücks seien immer von einem Moment des Autonomieverlusts gekennzeichnet. Resonanz beinhalte stets ein transformatives Element, welches unsere Autonomiefähigkeit übersteige. Sie stelle sich erst ein, wenn uns etwas begegnet, das uns etwas zu sagen habe. Diese Bedingung werde von einem Autonomieverlangen untergraben, das Selbstwirksamkeit nur als instrumentelle Selbstwirksamkeit im Sinne des Beherrschens und Verfügens verstehe.[131] Aufgrund der Gratwanderung, auf der sich moderne Menschen im Kontext ihrer Selbstwirksamkeitsstrategien bewegen, und dem der Selbstwirksamkeit gleichermassen innewohnenden Resonanz- und Entfremdungspotential bezeichnet Rosa Selbstwirksamkeit als ein „janusköpfiges Geschöpf". [132]
Dass es sich bei der Resonanz um eine Antwortbeziehung handelt, bedingt, führt Rosa weiter aus, dass beide Seiten *mit eigener Stimme* sprechen. Resonanz ist also sowohl vom Echo als auch von Zuständen der Konsonanz zu unterscheiden. Vielmehr erfordert Resonanz sogar Dissonanzen im Sinne von Widerspruch und setzt die Existenz von Nichtanverwandeltem, Fremdem oder Stummem voraus. Denn nur so könnten sich sowohl die eigene als auch die fremde Stimme entfalten und es könne zu den Kernprozessen der Resonanz – Anverwandlung und Transformation – kommen. Resonanz nach Rosa meint die Begegnung mit einem Anderen und nicht die Verschmelzung zu einer Einheit. Dies bedingt, dass Subjekt und Welt zum einen hinreichend in sich geschlossen sind, damit sie mit eigener Stimme sprechen können. Zum anderen müssen sie aber über genügend Offenheit und Durchlässigkeit verfügen, um sich von einer anderen Stimme ansprechen und verwandeln zu lassen. Dabei geht es um Anverwandlung, welche im Unterschied zu Aneignung eine Verflüssigung von Weltverhältnissen und Beziehungen und nicht deren Fixierung impliziert und dabei die Möglichkeit des Neu- und Anderswerden von Welt und Subjekt beinhaltet.[133] Resonanz ist also stets eine Gratwanderung und kann aufgrund ihrer Unverfügbarkeit auch ausbleiben. Zudem spricht Rosa in diesem Zusammenhang von einem „Grundrecht auf Resonanzverweigerung".[134] Erstens dürfe Resonanz nicht zum Zwang werden, könne weder gezielt hergestellt noch von aussen erzwungen werden. Und zweitens sei auch der Aufbau von Resonanzblockaden eine wichtige Kulturtechnik, die etwa dort von Nutzen sei, wo es darum gehe, nüchtern, analytisch und planvoll vorzugehen und sich nicht von Emotionen oder Intuitionen ablenken zu lassen (z.B. bei einer komplizierten Operation).[135]

[130] Zur Frage des Zusammenhangs zwischen dem Konzept der Resonanz und dem Wunsch modernen Subjekte nach einer Vergrösserung der Weltreichweite, siehe Ausblick. (Kapitel 8).
[131] Rosa 2016, S. 756.
[132] Ebd., S. 278.
[133] Rosa 2016, S. 326.
[134] Ebd., S. 743.
[135] Ebd., S. 298.

Und schliesslich sind Resonanzerfahrungen stets erfüllt von einer starken Sehnsucht nach einer anderen Form der Weltbeziehung und der Ahnung einer tiefen Verbundenheit.[136]

Zusammenfassend lässt sich Resonanz nach Rosa also definieren als eine durch Affizierung, intrinsisches Interesse und Selbstwirksamkeitserwartung gebildete Form der Weltbeziehung, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren. Die Kernmerkmale von Resonanz[137] lassen sich wie folgt zusammenfassen:

1. Affizierung im Sinne der Fähigkeit und Erfahrung eines ‚Berührtwerdens' durch ein Anderes, ohne durch dieses Andere dominiert oder fremdbestimmt zu werden.
2. Selbstwirksamkeit im Sinne der Fähigkeit und Erfahrung, ein Anderes zu berühren oder zu erreichen, ohne über dieses zu verfügen oder es zu beherrschen.
3. Wechselseitige Anverwandlung nicht im Sinne einer Aneignung, einer Einverleibung oder einer Nostrifizierung, sondern im Sinne einer Selbst-Transformation (in ein sich öffnendes Gemeinsames hin).
4. Unverfügbarkeit in einem doppelten Sinne: Zum einen lässt sich Resonanz nicht erzwingen (und ebenso wenig absolut ausschliessen), weshalb sie in ihrem Auftreten, ihrer Intensität und ihrer Dauer nicht kontrollierbar ist, und zum anderen lässt sich niemals vorhersagen, was das Ergebnis der Transformation sein wird. Resonanzbeziehungen sind grundsätzlich ergebnisoffen.
5. Ein entgegenkommender Resonanzraum im Sinne resonanzaffiner Kontextbedingungen: Das Zustandekommen der Resonanzbeziehung hängt nicht nur von der Art und der Beschaffenheit der beteiligten Körper oder Entitäten ab (die ihrerseits offen genug sein müssen, um sich affizieren zu lassen, aber hinreichend geschlossen, um eine wirksame Eigenfrequenz zu entwickeln), sondern auch von der Qualität eines entgegenkommenden Resonanzraumes.

2.6 Empirische Grundlagen

Rosa erhebt bei der Darlegung des Resonanz-Konzepts nicht nur den Anspruch auf analytische Trennschärfe, sondern ebenso auf empirische Sättigung.
Entsprechend ist das Begriffspaar, das Rosa für die gegensätzlichen Weltbeziehungen verwendet – stumme vs. resonante Weltbeziehungen – nicht nur im metaphorischen Sinn zu verstehen, sondern auch empirisch unterfüttert. Sowohl das Verlangen nach Resonanz als auch die Resonanzsensibilität sind gemäss Rosa in der Natur des Menschen verankert.[138] Belege dafür finden sich nach ihm bereits in den verschiedenartigen Prozessen, die sich zwischen Welt, Körper, Gehirn und Geist (Bewusstsein) abspielen. Diese, sowie die Verknüpfung von leiblichen, affektiven und kognitiven Weltbeziehungen können seiner

[136] Ebd., S. 317.
[137] Rosa 2017, S. 315.
[138] Rosa 2016, S. 69.

Ansicht nach als Resonanzprozesse oder Antwortbeziehungen aufgefasst werden.[139] Zudem stützen Erkenntnisse aus verschiedenen Forschungsrichtungen seine These. So hat etwa der Mediziner Hans Jürgen Scheuerle für die Ebene des Gehirns eine Resonanztheorie entwickelt, gemäss der sich das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Nervenzellen und dem Gehirn besser über synchronisierte Wechselwirkungen als über einen blossen Austausch von Informationen erklären lassen. Wie auch das Bewusstsein nur aus einer Beziehung zwischen einem Menschen und seiner Umwelt zu verstehen sei, so lasse sich die Funktion des Gehirn aus seinem Resonanzverhältnis mit der Umgebung erklären.[140] Weiter erwähnt Rosa die Empathieforschung und die philosophischen und psychologischen Theory-of-mind-Ansätze, welche zeigen, dass die bereits bei Kleinkindern beobachtete Fähigkeit, sich in andere hinein zu versetzen, eine Voraussetzung sowohl für die kognitive als auch für die epistemische Entwicklung darstellt. Dabei gehe es, so Rosa, weniger darum, dass die Kinder eine Theorie des Geistes anderer entwickeln, wie viele Vertreter der *Theory-of-Mind*-Forschung annehmen, sondern es sei eher der Fall, dass „Menschen in sich gleichsam nachvollziehen, was sie ausser sich – an anderen – beobachten."[141] Rosa schliesst daraus, dass es auch aus evolutionspsychologischer Sicht nicht unwahrscheinlich sei, dass es die Qualität der Resonanzfähigkeit gewesen ist, welche die Entwicklung des Menschen als soziales Lebewesen vorangetrieben hat. Die Empathieforschung zeigt, dass die Fähigkeit zu wechseitiger Einfühlung, zu Nachvollzug und Perspektivenübernahme wichtig für die Entwicklung soziomoralischer Eigenschaften, aber auch für das Denken, Lernen und Handeln insgesamt ist. Der menschliche Egoismus ist also alles andere als primär, er bildet sich unter speziellen Umständen und zudem in der Regel relativ spät in der Persönlichkeitsentwicklung aus. Menschen sind grundsätzlich auf Solidarität gepolt und Gewalt fällt ihnen unter normalen Umständen schwer.[142]

Und schliesslich stützen Erkenntnisse aus der Spiegelneuronen-Forschung Rosas These von der empirischen Grundlage der Resonanz. So konnte diese zeigen, dass der enge Zusammenhang zwischen den motorischen und visuellen Reaktionen der Spiegelneuronen darauf hindeuten, dass das blosse Beobachten einer durch andere ausgeführten Handlung im Gehirn des Beobachters einen potentiellen motorischen Akt auslöst, der demjenigen entspricht, welcher bei einer tatsächlich ausgeführten Handlung aktiviert wird mit dem einzigen Unterschied, dass es beim potentiellen Akt bei einer ‚inneren motorischen Repräsentation' bleibt, während es im zweiten Fall zu einer konkreten Bewegungsabfolge kommt.[143] Ähnliches zeigt sich auch für den Bereich emotionaler Zustände. So haben etwa Untersuchungen ergeben, dass ein lächelndes Gesicht Probanden in den ersten Mikrosekunden dazu bringt, unwillentlich selbst zu lächeln.[144] Dasselbe lässt sich auch beim Gähnen oder Lachen beobachten. Auch diese Phänomene lassen sich gut erklären, wenn sie als Antwortverhältnisse aufgefasst werden. Laut dem Psychiater Joachim Bauer bedeutet

[139] Ebd., S. 246ff.
[140] Scheuerle 2013, S. S. 77.
[141] Rosa 2016, S. 247.
[142] Collins 2011, S. 45ff.
[143] Rizzolatti/ Sinigaglia 2008, S. 105f.
[144] Bauer 2006, S. 8-10.

Resonanz zunächst einmal, dass etwas zum Schwingen oder Erklingen gebracht wird. Die Fähigkeit des Menschen zu emotionalem Verständnis und Empathie beruhen nach ihm nicht nur darauf, dass sozial verbindende Vorstellungen untereinander ausgetauscht, sondern dass diese im Gehirn des Empfängers ebenfalls aktiviert und somit erlebbar gemacht, d.h. zu Resonanz gebracht werden. Das System der Spiegelneuronen sei also das neurobiologische Format, welches diesen „zwischenmenschlichen Bedeutungsraum" erzeuge.[145] Um die sich abzeichnende Gefahr eines naturalistischen Kurzschlusses zu umgehen, weist Rosa auf die Beachtung folgender Überlegungen hin: Zum einen handelt es sich bei der neuronalen Spiegelung entgegen der Begrifflichkeit eher um eine antwortende Erregung. Die Beobachtung löst im Beobachter eine Resonanz aus, die neuronalen Erregungen bleiben aber individuell, situativ und vor allem nicht inhaltlich festgelegt. Was ein Lebewesen zum Schwingen bringe, das sei aufgrund der Kulturabhängigkeit des zwischenmenschlichen Bedeutungsraumes nicht ein für alle Mal determiniert. Was eine Aktivierung von Hirnarealen auslöst, ist immer das Resultat soziokulturellen Lernens und nicht biologisch oder neurologisch festgelegt. Zudem ist das Wirken von Neuronen richtungslos zu denken. Resonanzen als soziale Vorgänge, die sich zwischen Beteiligten an Interaktionen herausbilden und sich wechselseitig verstärken, unterliegen in ihrer Richtung und ihrem Ergebnis der Logik von sozialen Interaktionsdynamiken (als Beispiele dafür nennt Rosa kollektive Panik oder Ekstase). Und schliesslich determinieren neuronale Resonanzen weder menschliche Kognitionen noch daraus resultierendes Verhalten. Insbesondere die Fähigkeit, Resonanzen zu blockieren, ist ein wesentliches Merkmal menschlicher Autonomiefähigkeit und Freiheit.[146]

Doch nicht nur deuten die skizzierten Forschungsergebnisse auf eine neuronale Basis für die menschliche Resonanzfähigkeit hin. Nach Rosa entwickeln sich Weltbeziehungen (kognitiver, affektiver und leiblicher Art) erst über Resonanzprozesse. Um diese Behauptung zu stützen, verweist er auf die Theorie des amerikanischen Philosophen George Herbert Mead[147], welcher die Entstehung von Subjektivität aus der Intersubjektivität postulierte. So entwickelt ein Kleinkind einen Sinn für das eigene Selbst über Resonanzprozesse wie etwa das Lächeln oder den Blick der Eltern. Die Subjektentwicklung vollzieht sich nach Rosa in einem „dichten, interaktiven Resonanzfeld, aus dem heraus sich die Einsozialisation in die Welt und die Entwicklung der Sprach- und Gefühlsfähigkeit entfalten."[148] Menschen können also selber als Resonanzkörper fungieren. Ihre sensomotorischen, sprachlichen, moralischen und kognitiven Qualitäten entwickeln sich aufgrund der Tatsache, dass sie sich auf Anstösse und ‚Anrufungen' aus der Welt antwortend beziehen.[149] Resonanzerfahrungen sind also nicht etwas, was erst ein entwickeltes und ausgebildetes Subjekt macht, indem es die Umwelt erkundet. Vielmehr sind sie konstitutiv für das, was später zu einem Subjekt werden kann. Dabei kommt der Haut gemäss dem Psychiater und Philosophen Thomas Fuchs ein zentraler Stellenwert zu. Über die „taktilen Empfindungen (zunächst einmal

[145] Ebd., S. 8-10.
[146] Rosa 2016, S. 255ff.
[147] Mead 1968.
[148] Rosa 2016, S. 257.
[149] Ebd., S. 269.

zwischen Eltern und Säugling, Anm. KS) wird die Haut zum ersten und wichtigsten Medium der (passiven) Welterfahrung und der (aktiven) Welterkundung“ und trägt somit zur „Konstituierung und Differenzierung von Selbst und Welt“[150] massgeblich bei. Darüber hinaus ist die Haut auch für Erwachsene die „entscheidende ‚Schnittstelle’ für jede leibliche Weltbeziehung“[151], indem sie eine „doppelseitige Resonanzmembran bildet, welche die Beziehung zwischen Körper und Welt einerseits und zwischen ‚Person’ und Leib andererseits vermittelt und zum Ausdruck bringt.“[152]

Doch nicht nur in der Entwicklung, sondern auch danach sind Menschen auf ein Resonanzfeld existentiell angewiesen. Dies zeigt sich insbesondere dann, wenn dieses wegfällt. So berichten verschiedene Ethnologen von der Praxis des sozialen Todes, welche in unterschiedlichen Stammesgesellschaften beobachtet werden konnte: Verstossene Stammesmitglieder wurden dadurch ‚umgebracht’, dass ihnen jegliche Resonanz entzogen wurde, indem sie schlicht und einfach ignoriert wurden. Innerhalb kürzester Zeit verloren sie ihren Lebenswillen und starben.[153] Die Hirnforschung konnte in diesem Zusammenhang zeigen, dass sozialer Schmerz (z.B. auch verursacht durch Mobbing) vergleichbare Reaktionen und Aktivierungen im Gehirn erzeugt wie physischer Schmerz.[154] Unter anderem wird Resonanz, respektive Responsivität zu den basalen psychischen Lebensnotwendigkeiten des Menschen gezählt und als „emotionaler Sauerstoff“ bezeichnet.[155]

Doch auch für den Menschen als Kulturwesen ist Resonanz nach Rosa von grundlegender Bedeutung. Im Unterschied zu Tieren haben Menschen die Fähigkeit, Handlungen nicht nur auszuführen oder bei anderen zu beobachten, sondern können diese auch mittels Sprache nachvollziehen. Sprachliche Beschreibungen scheinen, so Rosa, die Spiegelneuronen auf eine ähnliche Weise ‚zum Feuern’ zu bringen wie das Beobachten fremden Handelns. Insofern könne die Sprache als Mittel angesehen werden, das unsere sensorischen und motorischen mit unseren kognitiven Weltbeziehungen zusammenführe und semantische Repräsentationen ausbilde. Starke empathische Resonanzen würden von Menschen insbesondere mittels der „Evokation und Gestaltung *narrativer* Zusammenhänge“[156] geschaffen. Das Geschichtenerzählen bilde somit die Voraussetzung für eine komplexe Perspektivenübernahme und führe so zur Erzeugung des intersubjektiven sozialen Phänomens der „narrativen Empathie“.[157] Rosa folgert daraus, dass Gemeinschaften Resonanzgemeinschaften seien, welche dieselben Resonanzräume bewohnten und über ein gemeinsames, Resonanzen erzeugendes und steuerndes Geschichtenrepertoire verfügten. Unsere Narrationen brächten unsere kognitiv-evaluativen Landkarten und deren konstitutiven Güter also nicht nur zum Ausdruck, sondern erzeugten, manifestierten und modifizierten sie

[150] Fuchs 2000, S. 115.
[151] Rosa 2016, S. 85.
[152] Ebd., S. 89.
[153] Hasenfratz 1982.
[154] Spitzer 2013, S. 121-134.
[155] Kohut 1987.
[156] Rosa 2016, S. 267.
[157] Breithaupt 2009.

auch wesentlich und verankerten sie in unseren psychophysischen, leiblichen und neuronalen Dispositionen.[158] Vorgreifend möchte ich darauf verweisen, dass dieser Aspekt von Resonanz für meine Untersuchung von besonderer Bedeutung ist, wenn es etwa um die Frage geht, anhand welcher Erzählungen Personen mit einer suffizienten Lebensweise ihre Beziehungen zu Weltausschnitten gestalten oder welche Narrative ihren Umgang mit der Natur oder materiellen Gegenständen begleiten.

2.7 Die drei Resonanzdimensionen

Für ein gelingendes Leben stehen nach Rosa weniger die einzelnen Resonanzerfahrungen im Vordergrund als vielmehr die Möglichkeit der Etablierung stabiler Resonanzachsen. Von Resonanzachsen spricht er da, wo sich zwischen einem Subjekt und einem Weltausschnitt „eine Form der Bezugnahme etabliert und stabilisiert, die solche Erfahrungen (der Resonanz, Anm. KS) immer wieder möglich macht“[159], was zu einer „*existentiellen* Resonanzgewissheit“[160] führt. Rosa unterscheidet also kurze, oft intensive Momente der Resonanzerfahrung von dauerhaften Resonanzbeziehungen oder -achsen, welche eine stabile Basis für solche Erfahrungen bilden.[161] Ob es zur Ausbildung und Aufrechterhaltung konstitutiver Resonanzachsen kommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zum einen von den Dispositionen des Subjekts bzw. seiner körperlichen, biographischen, emotionalen, psychischen und sozialen Voraussetzungen, aber auch der institutionellen, kulturellen, kontextuellen und physischen Konfiguration der Weltausschnitte sowie der Art der Beziehung zwischen den beiden. Ausserdem bilden insbesondere auch die „Temporalstrukturen und Zeitverhältnisse“[162] wesentliche Bedingungen für das Gelingen oder Misslingen von Resonanz. In Kapitel 7 werde ich auf diese Thematik ausführlich eingehen.
Während das Resonanzverlangen des Menschen, wie im vorhergehenden Kapitel dargelegt, universell ist, sind die Resonanzachsen insofern partikulär, als sie sich je nach Gesellschaft, Kultur oder Zeit anders ausbilden.[163] So weist Rosa darauf hin, dass die Ansprüche auf Anerkennung in den drei Dimensionen Liebe, Recht und soziale Wertschätzung sich erst im Prozess der Modernisierung ausdifferenziert und rechtlich als die Sphären der Familie, des Staates und des Marktes institutionalisiert haben. Aufgrund der Institutionalisierung dieser universalen Anerkennungsstrukturen in der Moderne bezeichnet er moderne Gesellschaften als besonders resonanzsensibel.[164]
Die Gesellschaft, in der wir leben, formt und strukturiert also die Weltbeziehungen der Subjekte in den verschiedenen Bereichen vor. Dadurch schafft sie spezifisch kulturelle Resonanzsphären, in denen die Mitglieder einer Gesellschaft ihre mehr oder weniger individuellen Resonanzachsen entdecken und ausbauen können. Nach Rosa haben sich die

[158] Rosa 2016, S. 265ff.
[159] Ebd., S. 296.
[160] Ebd., S. 297.
[161] Ebd., S. 73.
[162] Ebd., S. 76
[163] Ebd., S. 748.
[164] Ebd., S. 593.

Resonanzachsen moderner Subjekte im späten 18. und frühen 19. Jahrhundert ausgebildet. Das Gedankengut der Romantik mit ihren Konzepten von Liebe und Freundschaft, Arbeit und religiöser Erfahrung sind somit stilprägend für die Resonanzhoffnungen und -sehnsüchte des modernen Menschen bzw. seine Angst vor Resonanzverlust. Die Moderne träumt laut Rosa von einer Weltbeziehung, die durch und durch resonant ist, in der Körper und Psyche, Geist und Natur, individuelle und kollektive Geschichte, Individuum und Gesellschaft ihre Spaltungen überwinden, in Entsprechungsverhältnissen stehen und in lebendige Antwortbeziehungen treten.[165]
Rosa unterscheidet grundsätzlich drei Resonanzdimensionen, die horizontale, die diagonale und die vertikale Dimension. Zur horizontalen Dimension zählt er: soziale Beziehungen zu anderen Menschen, Freundschaften und Intimbeziehungen sowie politische Beziehungen; die diagonale Dimension umfasst die Beziehungen zur Welt der Dinge; in der vertikalen Dimension sind die Beziehungen zum Dasein oder dem Leben als Ganzem bzw. zur Welt als Totalität enthalten, wobei das empfundene Gegenüber als über das Individuum hinausgehend erfahren wird. Diese Sphärentrennung versteht er als eine Art Heuristik, die dazu dienen soll, die kulturell und institutionell etablierten Weltbeziehungen der Moderne und die damit verbundenen Lebens- und Handlungsstrategien der Subjekte auf ihre Resonanz- und Entfremdungspotentiale hin zu untersuchen.[166]

Um das Verständnis des Resonanz-Konzepts zusätzlich zu schärfen, soll es zum Schluss von zwei Gegenbegriffen abgegrenzt werden: Von demjenigen der Entfremdung und demjenigen der Verdinglichung. Obwohl dabei beachtet werden muss, dass es sich nicht um Gegenbegriffe im Sinne von Gegensätzen handelt. Vielmehr stehen sie, wie ich zeigen werde, in einem dialektischen Verhältnis zueinander, insofern sie einander gegenseitig bedingen.

2.8 Gegenbegriff: Entfremdung

Wenn wir uns von der Welt oder von Weltausschnitten nicht berührt fühlen, sie nicht erreichen oder auf sie einwirken können oder sogar durch sie verletzt werden, schweigt der Resonanzdraht in beide Richtungen. Gegen Verletzungen bzw. Erfahrungen der Ablehnung oder Gleichgültigkeit versuchen wir uns nach Rosa durch Dämpfung oder Schliessung zu schützen, was zu einem Verstummen der Weltbeziehung führt. Sowohl Erfahrungen mit repulsiven Weltausschnitten als auch solche, in denen die Welt stumm bleibt, fallen bei ihm unter die Kategorie der entfremdeten Weltverhältnisse. In diesem Sinne gibt es keine negativen Resonanzerlebnisse, obwohl Resonanz sich, wie erwähnt, nicht auf das Erleben von positiven Gefühlen der Freude beschränkt, sondern sich auch angesichts von traurigen oder schmerzhaften Erlebnissen einstellen kann.
Wenn von Entfremdung die Rede ist, muss, meint Rosa in Bezug auf die Philosophin Rahel Jäggi, gefragt werden, welche Vorstellung des Nichtentfremdeten zugrunde gelegt wird. In

[165] Rosa 2016, S. 600ff.
[166] Ebd., S. 331ff.

der Vergangenheit ist nach Jäggi eine klare Definition des Gegenbegriffs zur Entfremdung ausgeblieben. In ihrer Rekonstruktion des Begriffs, welche das Ziel verfolgt, ihn von essentialistischen Annahmen über den Menschen zu befreien, definiert sie Entfremdung als „gestörtes Aneignungsverhältnis“ bzw. als „verhinderte Welt- und Selbstaneignung“[167] und allgemein als eine Beziehung der Beziehungslosigkeit. Es handle sich dabei um eine Form des sich selber entfremdet Seins in dem Sinn, dass man nicht über sich verfügen könne und sich selbst in seinem Wollen und Tun nicht zugänglich sei. Als Gegenbegriff schlägt sie denjenigen der Autonomie im Sinne der Selbstbestimmung vor. Nichtentfremdet sich selber gegenüber sei man, wenn man in seinen Handlungen präsent sei, sein Leben selber in die Hand nehme und sich nicht einfach treiben lasse, sich mit seinen Wünschen identifiziere und gesellschaftliche Rollen aneigne und bewusst gestalte. Wichtig sei dabei zu sehen, dass das Selbst bzw. das, was uns ausmache, nicht losgelöst von seiner „Entäusserung“ in die Welt gesehen werden könne. Zu einem nicht-essentialistischen[168] Entfremdungsbegriff gehört die Annahme der Nicht-Existenz eines ursprünglichen, vorgängigen, authentischen Selbst, welches unabhängig von seiner Realisierung in der Aussenwelt besteht. Was wir Selbst nennen, bildet sich nach Jäggi, indem es sich ausdrückt. So ist Entfremdung also nicht als Entfremdung von einem inneren Wesen zu verstehen. Vielmehr handelt es sich dabei um eine Störung oder Beschränkung von Handlungsvollzügen. Zu sich selber in ein Aneignungsverhältnis zu treten heisst, sich aneignend zu dem zu verhalten, was wir in uns vorfinden, zu unseren eigenen physischen, psychischen und sozialen Voraussetzungen. Dabei geht es nicht um eine grenzenlose Verfügungsmacht oder Transparenz, sondern stets auch um das Umgehen mit Situationen, zu denen wir uns so und so verhalten, auf die wir uns beziehen und denen wir mehr oder weniger gerecht werden können. Ein aneignendes Verhältnis zu den (nicht verfügbaren) Geschehnissen des eigenen Lebens zu haben bedeutet, dass man sich zu diesem „Fremden“ oder Unverfügbaren in eine affirmative Beziehung setzen kann, wobei dies weder ein rein kognitiver Prozess noch vollständig dem eigenen Willen unterworfen ist. Nicht alles, wozu man sich bestimmen möchte, kann man sich auch aneignen. Zentral für ein selbstbestimmtes Leben nach Jäggi ist die Wahrnehmung von offenstehenden Handlungsspielräumen bzw. dass Situationen als Gegenstand existentieller Fragen wahrgenommen werden. [169]

Der Schweizer Philosoph Peter Bieri definiert ein Leben, das sich selber treu (d.h. nicht entfremdet) ist, als eines, das sich durch eine kohärente „Aneignungsgeschichte“[170] seiner selbst, die ebenso biographische Brüche (z.B. radikale Umwertung der Werte) wie auch Ambivalenzen integrieren kann, auszeichnet. Vollständige Aneignung seiner Selbst stellt nach Jäggi jedoch ein Ideal dar, dem es sich mit dem Ziel, zu mehr Freiheit im Umgang mit sich selber zu gelangen, anzunähern gilt.

Wie beim Begriff der Resonanz handelt es sich bei demjenigen der Entfremdung nach Jäggi um eine sozialwissenschaftliche Kategorie, welche die Beziehungen von Subjekten zur Welt

[167] Jaeggi 2016, S. 213.
[168] Im Gegensatz zu Jaeggi gehen existentialistische oder marxistisch geprägte Entfremdungstheorien von bestimmten Annahmen über das Wesen oder die Essenz des menschlichen Wesens aus, welche als normative Grundlagen fungieren.
[169] Jaeggi 2016, S. 98ff.
[170] Bieri 2003.

zum Gegenstand hat. Im Fokus steht also die Ebene der individuellen Selbstbeziehung in Abhängigkeit von gesellschaftlichen Bedingungen. Deshalb spielen auch in ihrer Theorie die gesellschaftlichen Verhältnisse und insbesondere die sozial geprägten Angebote der Lebensführung (in Form z.B. von Arbeits- oder Konsumverhältnissen) eine zentrale Rolle. Insofern Subjekte in soziale Praktiken eingebunden sind, die sie gleichzeitig reproduzieren, sind wir im Falle der Entfremdung nach Jäggi von etwas entfremdet, das wir auch selbst gemacht haben. Entfremdung bedeutet dann, sich nicht zu Hause fühlen in einer Welt, die kein Zuhause ist. Konkret heisst das einerseits, den sozialen Institutionen nicht vertrauen, sich mit ihnen nicht identifizieren oder sich diese nicht frei aneignen können und andererseits das Vorhandensein einer sozialen Welt, welche keinen Anlass zu solcher Identifikation und Aneignung bietet.[171]

Rosa bezieht sich in seiner Definition von Entfremdung zwar weitgehend auf die Überlegungen von Jäggi, weist aber auf die Problematik einer bestimmten Auffassung von Autonomie hin. Zwar ist auch Rosa der Ansicht, fehlende Selbstwirksamkeitsüberzeugungen könnten Erfahrungen der Entfremdung verursachen. Gegen die Annahme von Autonomie als Gegenbegriff zu Entfremdung argumentiert er aber, dass sich viele Menschen gerade dann am nächsten bei sich selber und somit am wenigsten entfremdet fühlten, wenn sie die Kontrolle über sich, ihr Leben oder die Umstände für einen Moment verlören und vollständig in einer Sache aufgingen (sich z.B. Hals über Kopf verlieben, von Musik, einer religiösen oder politischen Idee oder einer Naturerfahrung völlig überwältigt werden, wenn sie nicht anders können, als einem Ruf nachzugeben, etc.). Dem Ansatz von Jäggi fehlt nach Rosa die Dimension des Unverfügbaren. Gerade das Über-sich-Verfügen-Können und die aneignende Gestaltung des Lebens sind für Rosa Kennzeichen einer nicht resonanten Weltbeziehung, da es sich dabei um einen instrumentalisierenden Selbst- und Weltbezug handelt.[172] Autonomie bzw. Selbstbestimmung eignen sich nach Rosa also nur dann als Gegenbegriff zu Entfremdung, wenn es sich dabei nicht um eine einseitig auf die „Beherrschung und Verfügbarmachung ausgerichtete, ‚intentionalistische' Dimension der Selbstwirksamkeit auf Kosten der einwirkenden, prozessorientierten und antwortenden Selbstwirksamkeit"[173] handelt und die ‚pathische' Seite gelingender Weltbeziehungen nicht aus dem Blick gerät. Dies bedingt, dass dem Selbst, welches im Zentrum des Autonomie-Begriffes steht, nicht ganz so viel Gewicht beigemessen wird, damit das transformative Moment gelingender Weltbeziehungen nicht in den Hintergrund rückt. Zwar ist Autonomie aufgrund ihrer Ermöglichung von Selbstwirksamkeitserfahrungen auch nach Rosa relevant für die Etablierung resonanter Weltbeziehungen, gleichzeitig sind Resonanzerfahrungen jedoch konstitutiv auf eine erfahrbare Begrenzung der Autonomie angewiesen.[174] Rosa schlägt deshalb vor, Entfremdung als einen spezifischen Modus der (Welt-)Beziehung aufzufassen, „in dem die (subjektive, objektive und/oder soziale) Welt dem Subjekt gleichgültig gegenüber zu stehen scheint (*Indifferenz)* oder sogar feindlich entgegentritt

[171] Jaeggi 2016, S. 217ff.
[172] Rosa 2016, S. 332ff.
[173] Ebd., S. 303.
[174] Ebd., S. 313ff.

(Repulsion).“[175] Der eigene Körper, die Gefühle, die dingliche und natürliche Umwelt oder die sozialen Interaktionskontexte werden im Modus der Entfremdung als äusserlich, unverbunden und nicht antwortend bzw. sogar repulsiv empfunden. Ein Selbst-, Ding- oder Sozialverhältnis kann umgekehrt dann als nicht entfremdet angesehen werden, wenn es die Ausbildung von „konstitutiven Resonanzachsen“[176] ermöglicht. Wird Resonanz als ein Verhältnis gegenseitiger Verstärkung gedeutet, so handelt es sich bei der Entfremdung um einen Prozess der Dämpfung: Die Eigenschwingung der beteiligten ‚Körper’ wird nicht verstärkt, sondern geschwächt oder gestört. Die Stimmen werden unhörbar oder nichtssagend, Subjekt und Welt stehen sich im Modus der Entfremdung stumm, starr und innerlich unverbunden gegenüber, weshalb Rosa von Jäggi den Ausdruck der „Beziehung der Beziehungslosigkeit“ übernimmt. Es handelt sich also um einen Zustand, in dem die ‚Weltanverwandlung’ misslingt, so dass die Welt stets kalt, starr und abweisend und nicht responsiv erscheint. Welt und Subjekt erscheinen insgesamt bleich, tot und leer.[177]

Das Verhältnis zwischen Resonanz und Entfremdung ist nach Rosa aber weniger als ein oppositionelles als vielmehr ein dialektisches zu verstehen. Auch wenn, so argumentiert er, Resonanzerfahrungen das Versprechen auf eine andere Form der Weltbeziehung enthalten, beseitigten sie keineswegs die dazwischen liegenden Formen der Fremdheit und des Unverfügbaren. Selbstwirksamkeitserfahrungen bilden zwar ein wesentliches Element von Resonanz, im Vordergrund steht aber der Prozess der Verwandlung. Berührung meint nach ihm immer auch eine Verflüssigung der Weltbeziehungen, die zur Folge hat, dass Subjekt und Welt verändert aus der Begegnung hervorgehen. Dauerresonanz kann also nicht das Ziel sein. Denn anverwandeln lassen sich immer nur Weltausschnitte, die zuvor nicht angeeignet, d.h. indifferent oder repulsiv erschienen. Insofern ist Resonanz konstitutiv auf das Andere, das Fremde oder Entfremdete angewiesen. Entsprechend impliziert eine hohe Resonanzsensibilität nach Rosa unmittelbar und konstitutiv auch eine hohe Entfremdungssensibilität. Menschen, deren Resonanzdrähte mit Selbstwirksamkeitserwartungen geladen sind, trauen sich auch zu, einzugreifen, wenn sie spüren, dass etwas nicht stimmig ist. Sie sind überzeugt, dass die Welt sie etwas angeht und haben den Anspruch, gestaltend einzuwirken. Resonanz entsteht also nicht in einer harmonischen, nicht entfremdeten Umgebung, sondern oft gerade genau da, im Sinne eines Aufblitzens der Hoffnung auf Anverwandlung und der Antwort in einer schweigenden Welt. „An der Wurzel der Resonanzerfahrung liegt der Schrei des Nichtversöhnten und der Schmerz des Entfremdeten. Sie hat ihre Mitte nicht im Leugnen oder Verdrängen des Widerstehenden, sondern in der momenthaften, nur erahnten Gewissheit eines aufhebenden ‚Dennoch’“.[178] Resonanzfähigkeit und Entfremdungssensibilität erzeugen und verstärken sich also gegenseitig, so dass die Tiefe der Repulsionserfahrung oder das Leiden an der Indifferenz die mögliche Verflüssigungstiefe der Resonanzbeziehung bestimmt.

[175] Ebd., S. 306.
[176] Ebd., S. 306.
[177] Rosa 2016, S. 316ff.
[178] Ebd., S. 322.

Zugleich ist ein basales Resonanzvertrauen von grundlegender Bedeutung. Ohne die Bereitschaft und Fähigkeit zur Öffnung und ohne Selbstwirksamkeitserwartung kann sich keine Resonanz einstellen. Die existentielle Grundierung des Weltverhältnisses muss Tiefenresonanz beinhalten bzw. dispositionale Resonanz zulassen, sonst kann aus Entfremdung keine Resonanz entstehen. Eine resonanzsensible Grundhaltung gegenüber dem Fremden, Irritierenden, Unverstandenen und die Bereitschaft zur Öffnung und eigener Verwandlung statt Ablehnung und Wunsch nach Vernichtung, wie sie einer verdinglichenden Haltung zur Welt innewohnt, stellen notwendige Bedingungen für Resonanzerfahrungen dar. Die Dialektik von Resonanz und Entfremdung besteht also darin, dass Resonanz zum einen nur möglich ist vor dem Hintergrund eines fremd und stumm bleibenden Anderen, zum anderen lässt sich das Noch-Stumme erst anverwandeln oder berühren auf der Basis eines vorgängigen oder dispositionalen Resonanzvertrauens, aus dem sich die Hoffnung und Selbstwirksamkeitserfahrung speist, entsprechende Weltausschnitte zum Sprechen zu bringen. Tiefenresonanz bzw. das Gefühl einer basalen Getragenheit bildet also die Voraussetzung für einen nicht aneignenden, anverwandelnden Umgang mit zunächst als stumm und repulsiv erscheinenden Weltausschnitten.[179]

2.9 Gegenbegriff: Verdinglichung

Nach Rosa können die Pathologien der Weltverhältnisse nicht nur mit Hilfe des Begriffs der Entfremdung, sondern auch mit demjenigen der Verdinglichung analysiert werden. Verdinglichung und Entfremdung stellen nach ihm die zwei Seiten eines gestörten Weltverhältnisses dar. Stumme, entfremdete Weltbeziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass in ihnen die Weltdinge nur als Ressourcen, Instrumente oder kausale Wirkursachen wahrgenommen werden. Die Beziehungen zu ihnen sind verdinglicht, es bildet sich kein vibrierender, emotional aufgeladener Draht aus. Verdinglichung beschreibt nach Rosa die Bewegung, welche das Subjekt vollzieht: „Die Welt wird als stummes Ding *behandelt,* während *Entfremdung* die Art und Weise angibt, in welcher die Welt *begegnet* oder erfahren wird.“[180] Verdinglichung beschreibt also die intentionalistische Seite problematischer Weltbeziehungen, Entfremdung deren pathische Kehrseite bzw. Konsequenz.
Der Soziologe Axel Honneth bezeichnet Verdinglichung als eine zur Gewohnheit gewordene, erstarrte Perspektive, aus der heraus Menschen ihre Fähigkeit, interessiert und berührbar an der Welt teil zu nehmen, verlieren und sich in passive Beobachter verwandeln, denen nicht nur ihre soziale und physische Umwelt, sondern auch ihr Innenleben wie eine Ansammlung von unbelebten Gegenständen erscheint.[181] Nach ihm geht in einem verdinglichenden Weltverhältnis das Bewusstsein einer vorgängigen Anerkennung der Dinge verloren, da sich im Zuge moderner Praxis der Zweck des Beobachtens und Erkennens der Umwelt so sehr verselbständigt hat, dass er alle anderen Situationsgegebenheiten vollständig in den Hintergrund treten lasse. Honneth unterscheidet zwei Arten von Verdinglichung: 1.

[179] Rosa 2016, S. 315ff.
[180] Ebd., S. 307.
[181] Honneth 2005, S. 62.

Vereinseitigung/Verhärtung der erkennenden Haltung durch die Verselbständigung ihres Zweckes. 2. Nachträgliche Leugnung der Anerkennung um eines Vorteils oder Stereotyps willen. Gemäss dem Philosophen Theodor W. Adorno eröffnet sich uns ein kognitiver Zugang zur objektiven Welt nur durch Identifikation mit wichtigen Bezugspersonen, d.h. durch eine libidinöse Besetzung des konkret Anderen. Die Nachahmung des konkret Anderen überträgt sich auf das Objekt, indem sie es über seine unabhängige Realität hinaus mit den zusätzlichen Bedeutungskomponenten ausstattet, welche die geliebte Person an ihm wahrnimmt. Ein Gegenstand erscheint in seiner objektiven Realität also unter umso mehr Aspekten, je mehr subjektive Einstellungen in Form von libidinösen Beziehungen sich auf ihn beziehen. Und auch die Verdinglichung anderer Menschen und die Verleugnung ihrer Existenz als Person basiert darauf, dass deren vorgängige Anerkennung aus dem Blick geraten ist. Anerkennung anderer Personen heisst auch Anerkennung von deren subjektiven Empfindungen und Vorstellungen von nichtmenschlichen Gegenständen. Zu Tieren, Pflanzen und Dingen in einem verdinglichenden Verhältnis zu stehen bedeutet nach Adorno, zu verkennen, dass diese für die uns umgebenden Personen und für uns selbst eine Vielzahl von existentiellen Bedeutungen besitzen können. Gemäss Honneth besteht ein verdinglichendes Verhältnis zu sich selber, zum eigenen Selbst darin, die eigene Subjektivität, das Temperament und die Ausdruckfähigkeit zum Beispiel zugunsten eines Berufsethos abzuklemmen.[182] Die Tendenz zur Selbstverdinglichung nehme zu, je stärker die Subjekte in Institutionen der Selbstpräsentation einbezogen seien, die sie latent dazu zwingen, bestimmte Empfindungen bloss vorzutäuschen oder abschlusshaft zu fixieren. Dies fördere die Bereitschaft zur Ausbildung selbstverdinglichender Einstellungen und somit eine Form der Selbstbeziehung, in der die eigenen Wünsche und Absichten nicht mehr im Licht persönlicher Begegnungen artikuliert, sondern zwecks beschleunigter Informationsverarbeitung nur noch erfasst und vermarktet würden. In einem verdinglichenden Selbstverhältnis zu stehen bedeutet nach Honneth also, innere Zustände so zu erfassen, als wären es dinghaft gegebene Objekte, die entweder als solche in einer abgeschlossenen Form vorliegen und lediglich entdeckt werden oder von uns beliebig hergestellt und umgeformt werden können.[183] Solche Phänomene fallen bei ihm unter die Kategorie der „sozialen Pathologien“. Sie zeigen, dass Gesellschaften auch in einem anderen Sinn normativ scheitern können als nur dadurch, dass in ihnen allgemein gültige Gerechtigkeitsprinzipien verletzt werden.[184]

Eine anerkennende Selbstbeziehung zeichnet sich im Gegensatz dazu dadurch aus, dass in ihr unsere Wünsche und Empfindungen nicht nur konstatiert werden, sondern dass wir sie uns durch Artikulation zu eigen machen. Dabei besitzen wir gegenüber unseren Empfindungen einen gewissen Spielraum der interpretatorischen Mitgestaltung, der jedoch begrenzt wird dadurch, dass wir uns nicht von Grund auf formen können, sondern vieles passiv hinnehmen müssen.[185] Sich selber gegenüber in einem anerkennenden Verhältnis zu stehen bedeutet also, die Auseinandersetzung mit dem inneren Erleben und dessen

[182] Honneth 2015, S. 70ff.
[183] Ebd., S. 89.
[184] Ebd., S. 101ff.
[185] Ebd., S. 83ff.

Artikulierung und Aneignung als wertvoll zu empfinden, sich um sich selber in einem nicht instrumentalisierenden, verdinglichenden Sinn zu kümmern und zu sich Sorge zu tragen.

Rosa orientiert sich weitgehend an Honneths Ausführungen zu Verdinglichung, jedoch reicht der Begriff der Anerkennung nach ihm zu wenig weit. So habe es nicht immer mit fehlender Anerkennung zu tun, wenn ein Mensch oder ein Ding uns auf einmal nichts mehr sage, uns nicht mehr anspreche und die Resonanzdrähte zum Stillstand kämen.[186] Seine Theorie der Resonanz geht insofern über die Anerkennungstheorie nach Honneth hinaus, als sie auch diejenigen Hoffnungen, Bedürfnisse und Sehnsüchte, Entfremdungs- und Frustrationserfahrungen erfassen und erklären möchte, die Menschen jenseits der Sozialsphäre (z.B. Erfahrungen mit Musik, Literatur, der Natur oder Religion) haben oder machen. Ein weiterer Unterschied sieht Rosa auch darin, dass sich, im Gegensatz zu Anerkennung, Resonanz nicht kompetitiv verteilen oder zuteilen lässt. Resonanz meint stets das Geschehen zwischen Subjekten. Ich werde anerkannt, aber nur zwischen uns ereignet sich Resonanz. Ungeachtet dessen sind Anerkennungs- und Missachtungserfahrungen auch nach Rosa fundamental bedeutsam für die Möglichkeit der Ausbildung und des Erhalts resonanter Weltbeziehungen.

Die Darstellung der Begriffe „Entfremdung“ und „Verdinglichung“ als dialektische Gegenbegriffe zu Resonanz sowie die Herausschälung der Unterschiede zwischen Resonanz und den von Jäggi (Autonomie) und Honneth (Anerkennung) postulierten Gegenbegriffen zu Entfremdung bzw. Verdinglichung haben geholfen, den Begriff der Resonanz zusätzlich zu schärfen. Abschliessend und im weiteren Verlauf soll Resonanz also definiert werden als eine Haltung des „Hörens und Antwortens, welche auf der Bereitschaft und Fähigkeit beruht, sich berühren und verändern zu lassen, oder genauer: sich durch die doppelseitige Bewegung von Affekt und Emotion in der Begegnung mit einem eigentätig und unverfügbaren Anderen zu verändern.“[187]

2.10 Resonanz und das gute Leben

„Ob einer glücklich ist, kann er dem Winde anhören. Dieser mahnt den Unglücklichen an die Zerbrechlichkeit seines Hauses und jagt ihn aus leichtem Schlaf und heftigem Traum. Dem Glücklichen singt er das Lied seines Geborgenseins: sein wütendes Pfeifen meldet, dass er keine Macht mehr hat über ihn.“[188] Dieses Zitat Adornos verweist auf den Zusammenhang zwischen der Art und Weise des In-die-Welt-Gestelltseins und dem Glück, das hier auch als gutes oder gelingendes Leben aufgefasst werden kann.
Sind die Grundbedürfnisse einmal gedeckt, ist es auch nach Rosa die Art und Weise, auf die sich ein Subjekt in die Welt gestellt fühlt, welche darüber entscheidet, ob ein Leben als gut oder schlecht angesehen wird. Dies illustriert er anhand der Geschichte von Hannah und

[186] Rosa 2016, S. 333ff.
[187] Rosa 2017, S. 325.
[188] Adorno 2003, S. 54.

Anna[189], zwei Frauen mittleren Alters, welche über eine vergleichbare Ressourcenausstattung verfügen, sich jedoch in ihren Weltbeziehungen fundamental unterscheiden, weshalb auch die Bewertung ihres Lebens entgegengesetzt ausfällt. Nach Rosa kann ein Leben dann als gut oder gelungen[190] angesehen werden, wenn es über stabile Resonanzachsen verfügt, die wiederkehrende Resonanzerfahrungen ermöglichen. Grundbedingung dafür ist eine resonanzsensible Grundhaltung bzw. Konstitution sowie Lebensbedingungen, welche Resonanz grundsätzlich ermöglichen. Es handelt sich bei Resonanz also nicht nur um ein deskriptives Konzept, welches Resonanz als Grundbedürfnis und Grundausstattung des Menschen sieht, sondern gleichzeitig auch um ein normatives Konzept, das als Massstab für ein gelingendes Leben und somit als Kriterium zur Beurteilung von institutionalisierten, aber auch habitualisierten Weltverhältnissen fungieren kann. Dabei ist zu beachten, dass Rosas Diagnose auf eine Kritik moderner Resonanzverhältnisse auf der Grundlage spezifisch westlicher, kapitalistischer Weltbeziehungen abzielt und deshalb weder historisch, noch kulturell verallgemeinert werden kann.[191] Da das Konzept einer suffizienten Lebensweise, das im Hauptteil mit dem Resonanz-Konzept in Verbindung gebracht werden soll, auf denselben Kontext bezogen ist, stellt diese Einschränkung für die vorliegende Arbeit kein Problem dar.

Rosa sieht in der Resonanz die Möglichkeit, gutes oder, wie er synonym formuliert, gelingendes Leben steigerungsunabhängig zu definieren. Wie in der Einleitung dargelegt, führt nach ihm eine einseitige Fokussierung auf die Ressourcenausstattung als alleiniges Merkmal von gutem Leben dazu, dass eine Welthaltung oder -beziehung als natürlich, normal und rational angesehen wird, die eher misslingendes als gelingendes Leben befördert, da sie die Welt gegenüber dem Subjekt als leblose Ressource bzw. als beliebig gestaltbares Objekt erscheinen lässt. „Die Qualität des menschlichen Lebens (und der sozialen Verhältnisse)“ lassen sich „nicht einfach an den Optionen und Ressourcen“ messen, die zur Verfügung stehen, sondern bedürfen „einer Untersuchung der Art des Verhältnisses oder der Weltbeziehung, die für dieses Leben prägend sind.“[192] Rosa definiert moderne Gesellschaften als solche, die sich nur dynamisch, d.h. unter beständiger Steigerung und Beschleunigung zu stabilisieren vermögen.[193] Diese „eigendynamische, selbstzweckhafte Steigerungslogik der Moderne“[194] stellt nach ihm eine grosse Belastung des menschlichen Weltverhältnisses dar bzw. sei selbst schon Ausdruck einer problematisch gewordenen Weltbeziehung. Durch eine solche Logik werde eine Dominanz verdinglichender und deshalb stummer Weltbeziehungen erzwungen, welche in Kontrast stehe mit dem Resonanzbedürfnis der Menschen. Dieses werde in die „ausseralltäglichen Resonanzoasen der arbeitsfreien Zeit verschoben“ und insofern verdinglicht, als es als „kommodifizierbares Objektbegehren übersetzt und/oder als produktive Ressource nutzbar“ gemacht werde.

[189] Rosa 2016, S. 20ff.
[190] Wie in der Einleitung ausgeführt, verwendet Rosa die Ausdrücke gutes und gelingendes Leben synonym.
[191] Rosa 2016, S. 752.
[192] Rosa 2016, S. 52.
[193] Ebd., S. 722ff.
[194] Ebd., S. 53.

Beides unterhöhlt das Wesen von Resonanz. Eine Haltung der Verdinglichung und Instrumentalisierung verhindert, dass die Welt als antwortendes Gegenüber konzeptionalisiert wird und es zu Erlebnissen der Anverwandlung kommt, welche konstituierend für Erfahrungen der Resonanz und somit für ein gelingendes Leben von zentraler Bedeutung sind. Nur wenn es Individuen gelingt, sich Ausschnitte von Welt anzuverwandeln, können sie sich als lebendig, reich und von der Welt getragen erfahren.[195] Ein weiteres Problem sieht Rosa darin, dass der bidirektionale Draht, welcher Resonanzerfahrungen im Kern auszeichnet, in der Moderne insofern gekappt wird, als in den vorherrschenden institutionellen Sphären der Wirtschaft, Wissenschaft oder Technik die Möglichkeiten des Berührtwerdens weitgehend fehlen und gleichzeitig in den resonanzorientierten Gegensphären der Familie, der Kunst oder Natur kaum weitreichende Selbstwirksamkeitserfahrungen gemacht werden können. Insbesondere in der Beziehung zur Natur zeigt sich dies deutlich, wird die Natur doch in der Moderne meistens zum Zweck der Erholung und Entspannung aufgesucht, wobei das passive Element zugunsten eines aktiven Tätigseins in und zusammen mit der Natur stark überwiegt, was Resonanz verhindert.[196] .
Ob ein Leben als gelingend oder misslingend bezeichnet werden kann, hängt also davon ab, auf welche Weise Welt in passiver Hinsicht erfahren bzw. inwiefern wir von ihr berührt werden und wie wir sie uns in aktiver Hinsicht aneignen oder anverwandeln. Es geht um den Grad der Verbundenheit oder Offenheit der Menschen gegenüber anderen Menschen und der Welt und nicht primär um Ressourcen- oder Verfügungsreichtum bzw. Weltbeherrschung oder -reichweite. Ein gelingendes Leben ist fundamental auf entgegenkommende Resonanzräume angewiesen, die stets ein Moment des Unverfügbaren, des nicht Beherrsch- und Kontrollierbaren, aber schlechthin Wichtigen enthalten müssen, damit sie als Gegenpart in einer Antwortbeziehung fungieren können.[197] Dies bedingt die Überwindung der Steigerungslogik und die Veränderung der Weltbeziehungen bzw. die Realisierung einer anderen Daseinsform, eines anderen In-der-Welt-Stehens. Es gilt, so Rosa weiter, wieder vermehrt Utopien zu entwickeln, die sich nicht auf technische Machbarkeit beschränken bzw. auf die Frage, „welcher Weltausschnitt mit welchen Mitteln und für wen verfügbar bzw. in Reichweite gebracht“[198] werden kann. Vielmehr muss die Qualität der Weltbeziehungen in den Fokus gerückt werden. Ein gutes Leben besteht nicht darin, Einkommen, Bildung, Gesundheit etc. über ein bestimmtes, für ein gutes Leben erforderliches Mass[199] hinaus zu

[195] Mit dieser Kritik sieht sich Rosa in einer Reihe mit anderen Vertretern eines oft unausgesprochenen, zumindest aber untergründig wirkenden „Gegenstroms der Sozialphilosophie“, welche das moderne Weltverhältnis als problematisch und fehlgeleitet kritisieren. Dabei spielt er insbesondere auf Rousseau, Tocqueville und Marx an sowie die erste Generation der kritischen Theorie mit Benjamin, Horkheimer, Marcuse und Fromm, aber auch auf „tiefschürfendere Varianten aktueller ökologischer Kritik“. Je nach Theorie wird von Entfremdung, Verdinglichung oder einer Vorherrschaft der instrumentellen Vernunft gesprochen, Ausdrucksweisen, denen nach Rosa ein gemeinsamer inhaltlicher Kern zugrunde liegt. Rosa 2016, S. 51ff.
[196] Eine ausführliche Auseinandersetzung mit dieser Problematik findet sich in Kapitel 6.
[197] Rosa 2016, S. 314ff.
[198] Vgl. Rosa 2016, S. 725.
[199] Zu beantworten, worin dieses Mass genau besteht, ist nicht Teil dieser Arbeit. Eine mögliche Antwort liefert aber z.B. Nussbaum mit ihrer Liste von Fähigkeiten, deren Ermöglichung ein gutes Leben kennzeichnen. Siehe Nussbaum 2010.

vermehren. Vielmehr sollten die „Fähigkeit und Möglichkeit zur Etablierung und Aufrechterhaltung von Resonanzachsen“[200] im Vordergrund stehen.
Bei der Frage nach der Möglichkeit eines guten Lebens geht es also zum einen darum, die gesellschaftlichen Verhältnisse darauf hin zu befragen, ob sie es den Subjekten eher ermöglichen oder erschweren, konstitutive Resonanzachsen auszubilden, die es erlauben, wiederkehrende Resonanzerfahrungen zu machen und sich Weltausschnitte anzuverwandeln.[201] Zum anderen – und dies bildet den Kern der vorliegenden Arbeit – steht die Frage im Zentrum, was Subjekte selber durch die Art ihrer Lebensführung, sprich ihrer Lebensweise tun können, um stabile Resonanzachsen aufzubauen und Resonanzerfahrungen zu machen.
Dabei kann es aber, so Rosa, nicht darum gehen, alle Bereiche des Lebens in Resonanz zu bringen. Dass Resonanz kein Dauerzustand sein kann, ergibt sich bereits daraus, dass sie stets auch auf das Unverfügbare, Fremde angewiesen ist, dessen Anverwandlung auch misslingen kann. Stumme und resonante Weltbeziehungen müssen aber wieder in ein ausgeglichenes Verhältnis gebracht werden, meint er. Die Fähigkeit zur Verdinglichung müsse im Dienste der Resonanzverheissung stehen und nicht umgekehrt. Wissenschaft, Wirtschaft und Technik sollen dazu dienen, „potentiell resonante Weltausschnitte zu finden oder zu erschaffen.“[202] Resonanzorientierung darf nicht länger ein Merkmal ausseralltäglicher Ausnahmezustände sein, sondern müsse in die Alltagspraxis integriert werden. „Die Überwindung der Steigerungsorientierung und die Etablierung intakter Resonanzachsen“ fordert demgemäss eine in ihrer „Tiefenstruktur resonante Form der Weltbeziehung, die es momenthaft, in institutionellen Sonderzonen aber auch dauerhaft ermöglicht, in einen stummen Beziehungsmodus zu wechseln, wenn es etwa gilt, eine Gefahrensituation zu überstehen, einen medizinischen Eingriff auszuführen oder ein wissenschaftliches Problem zu lösen.“[203] Auch die Fähigkeit zur Resonanzunterdrückung stellt also eine wichtige Kulturtechnik dar, welche „die Qualität der menschlichen Weltbeziehungen per se nicht nur nicht beeinträchtigt, sondern oftmals fundamental verbessert“.[204] Resonanz ist auf verdinglichende Weltverhältnisse, wie sie beispielsweise in Wissenschaft, Technik, Recht oder Ökonomie herrschen, insofern konzeptionell angewiesen, als diese für die Sicherung der Lebensqualität von zentraler Bedeutung sind und somit die Etablierung, Sicherung und Reproduktion von Resonanzachsen überhaupt erst ermöglichen. Nur in einer Welt, die uns auch stumm und fremd erscheint, sind Resonanzerfahrungen möglich. Zu verlangen, die Welt müsse sich uns im Ganzen anverwandeln, würde in einen Identitätsterror bzw. in Totalitarismus münden, weil alles, was für Verstimmung sorgt, alles Fremde und nicht Anverwandelte bzw. Anverwandelbare als kritik- und vor allem als korrekturwürdig gelten würde.[205] Problematisch ist aber, so Rosas Argumentation, dass Beschleunigungszwänge und Konkurrenzdruck nicht nur in gewissen Bereichen wirksam

[200] Rosa 2016, S. 725.
[201] Ebd., S. 750.
[202] Ebd., S. 734.
[203] Ebd., S. 734.
[204] Rosa 2016, S. 122.
[205] Ebd., S. 674ff.

sind, sondern sich auch auf die für die Moderne typischen Resonanzräume der Arbeit, Familie, Kunst, Religion und Natur erstrecken, wo sie Resonanzerfahrungen verhindern.[206] So würden in der Moderne Beziehungen nicht selten unter dem Aspekt von Nützlichkeitsüberlegungen geführt und der Partner zum Zweck der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse instrumentalisiert.[207]
Die Steigerung der Ressourcenausstattung über ein gewisses Mass hinaus führt nach Rosa also nicht notwendig zu einem besseren Leben. Interessant ist aber, dass er einen Zusammenhang sieht zwischen Resonanzfähigkeit und dem Vermögen, „soziales, ökonomisches, kulturelles und Körperkapital zu akkumulieren.“[208] So sind Menschen, die über ausgeprägte Sympathie- und Empathiefähigkeiten verfügten, sozial angesehener und eingebundener als andere. Und auch Bildung, welche auf die Erweiterung des kulturellen Kapitals abzielt, ist auf Beziehungen der Resonanz zwischen Lernenden und Lehrenden sowie zwischen Lernenden und dem zu Lernenden angewiesen. Gerade hier sieht Rosa aber auch die Gefahr einer Instrumentalisierung von Resonanz. Resonanzfähigkeit darf nicht dazu missbraucht werden, Ressourcen zu akkumulieren, um das Leben zu verbessern, sonst wird auch sie zu einem Instrument verdinglichender Weltbeziehungen, was ihrem Wesen diametral entgegensteht.[209]
Ein gutes Leben nach Rosa ist also eines, dem es auf die „Qualität der *Weltbeziehung“* ankommt. Auf die „Art und Weise*,* in der wir als Subjekte Welt erfahren und in der wir zur Welt Stellung nehmen; auf die Qualität der *Weltaneignung*.“[210]
Genauer gesagt ist ein gutes Leben nach Rosa eines, das von Resonanz durchdrungen ist. Wie bereits erwähnt sieht er seinen Ansatz als Alternative zu der von ihm kritisierten einseitigen Ausrichtung der Forschung zu Lebensqualität und gutem Leben auf die Ressourcenausstattung. Der in modernen Gesellschaften vorherrschende Drang der beständigen Maximierung und Optimierung der individuellen und kollektiven Ressourcenlage verstellt den Blick auf das Leben als Ganzes im Sinne eines Lebenskunstwerks[211]. Ein Leben gelingt nicht vor allem dort, wo immer mehr Ressourcen angehäuft werden (obwohl ein gelingendes Leben auf eine bestimmte Ausstattung angewiesen ist), sondern dann, wenn wir auf resonante Art und Weise mit unseren Mitmenschen, den Dingen, der Natur, mit dem Raum, in dem wir leben und vor allem auch mit uns selbst in Beziehung stehen.[212]

Die Definition von gutem Leben, wie sie für diese Arbeit verwendet werden soll, lautet also: Ein gutes Leben basiert auf einer in der Tiefe resonanten Beziehung zur Welt, die durch die „Etablierung und Erhaltung stabiler *Resonanzachsen* gekennzeichnet ist, welche es den Subjekten erlauben und ermöglichen, sich in einer antwortenden, entgegenkommenden Welt

[206] Ebd., S. 294.
[207] Zu dieser Problematik siehe auch die Überlegungen von Illouz 2013.
[208] Rosa 2016, S. 58.
[209] Ebd., S. 319.
[210] Ebd., S. 19.
[211] Rosa spielt hier vermutlich auf die in der Antike begründete Lebenskunst als Kunst der richtigen Lebensführung an. Vgl. auch Schmid 1998.
[212] Rosa 2017, S. 3.

getragen oder sogar *geborgen* zu fühlen."[213] Ein gutes Leben ist reich an Resonanzerfahrungen bzw. verfügt über stabile Resonanzachsen, welche wiederkehrende Resonanzerfahrungen ermöglichen.[214] Eine solche Definition schliesst Fragen nach der Ressourcenausstattung nicht aus, stellt sie aber nicht in den Vordergrund. Für meine Fragestellung interessant ist insbesondere auch, dass es, wie das folgende Kapitel zeigen wird, im Kontext einer suffizienten Lebensweise auch um die Frage nach dem rechten Mass im Hinblick auf die Ausstattung mit und den Gebrauch von natürlichen Ressourcen geht.

[213] Rosa 2016, S. 59.
[214] Ebd., S. 749.

3 Suffizienz und suffizienter Lebensstil

3.1 Der Begriff der Suffizienz

Suffizienz bezeichnet eine Strategie nachhaltiger Entwicklung, die ursprünglich als Ergänzung zur Effizienzstrategie in die Nachhaltigkeits-Debatte eingeführt wurde. An der Effizienzstrategie wurde kritisiert, dass sie aufgrund von beispielsweise Reboundeffekten zur Lösung der Ressourcenproblematik als nicht allein hinreichend betrachtet werden kann. Unter einem Rebound-Effekt wird der quantitative Unterschied zwischen den möglichen Ressourceneinsparungen, die durch bestimmte Effizienzsteigerungen entstehen, und den tatsächlich erfolgten Einsparungen verstanden. Es wird von Rebound-Effekten auf der Mikroebene (direkter Rebound) und der Makroebene (indirekter Rebound) gesprochen. [215] Für meine Zwecke relevant sind insbesondere erstere, da sie auch auf der Ebene des individuellen Konsums stattfinden. Wird ein Gut oder eine Dienstleistung durch eine Effizienzsteigerung billiger, entsteht daraus oftmals ein Anstieg der Nachfrage nach diesem Gut oder dieser Dienstleistung. Ein Beispiel dafür sind effizientere Heizungen, die mit einer Erhöhung der Heiztemperatur einhergegangen sind und so nicht zu den beabsichtigten Energieeinsparungen führten. Sachs bringt das Problem auf den Punkt, wenn er meint: „Die ‚Effizienzrevolution' bleibt richtungsblind, wenn sie nicht von einer ‚Suffizienzrevolution' begleitet wird."[216] Nebst dem, dass Effizienz für die Lösung der Ressourcenproblematik nicht hinreichend ist, weist das Zitat auch darauf hin, dass Suffizienz eine normative Richtung vorgibt, die sich an Auffassungen von gutem Leben orientiert, die mit einem niederen Ressourcenverbrauch einhergehen.
Effizienz und auch Konsistenz, die dritte Nachhaltigkeitsstrategie, zielen vorwiegend auf eine Veränderung der Energie- und Materialbeschaffenheit durch technische Mittel ab. Die Effizienzstrategie strebt die Verringerung des Energieeinsatzes pro Produkt- oder Dienstleistungseinheit und somit die Erhöhung der Ressourcenproduktivität an. Durch die Konsistenzstrategie sollen weitgehend geschlossene Stoffkreisläufe erzeugt und Abfallprodukte eliminiert werden.[217]
Im Gegensatz dazu wird Suffizienz gegenwärtig in Forschung und Praxis oftmals auf der Ebene menschlichen Verhaltens diskutiert. So schreibt zum Beispiel Oliver Stengel, die Suffizienzstrategie ziele „darauf (ab), dass Menschen ihr Verhalten ohne Zwang verändern und Praktiken, die Ressourcen übermässig verbrauchen, einschränken oder ersetzen. Sie bemüht sich um einen genügsamen, umweltverträglichen Verbrauch von Energie und Materie durch eine geringe Nachfrage ressourcenintensiver Güter und Dienstleistungen. Die Suffizienzstrategie ist primär [...] auf die Reduktion des *Volumens* benötigter Material- und Energiemengen durch eine Veränderung von Lebens- und Konsumstilen fixiert[218]." Im Sinne der wörtlichen Bedeutung des Begriffs „Suffizienz", abgeleitet vom lateinischen *sufficere* (*zu*

[215] Siehe: Rebound-Effekt. Nachhaltigkeit-Info (Zugriff am 15.3.2016).
[216] Sachs 1993, S. 69.
[217] Kleinhückelkotten 2005, S. 54-55.
[218] Stengel 2011, S. 140.

Gebote stehen, hinreichen, genug sein, im Stande sein, vermögen) oder vom englischen Begriff *sufficient* oder *sufficiency (was die Erwartung erfüllt, was Befriedigung schafft oder ermöglicht, was genug und was angemessen ist*[219]), geht es darum, Fragen nach dem Genug oder dem rechten Mass in Bezug auf die Nutzung natürlicher Ressourcen in den Fokus zu rücken. Die Übersetzungen zeigen auch, dass es nicht in erster Linie um Verzicht und Einschränkungen geht, Assoziationen, die oft mit dem Begriff der Suffizienz in Verbindung gebracht werden und mitverantwortlich dafür sind, dass der Suffizienzstrategie bisher insbesondere auch von Seiten der Politik weniger Beachtung geschenkt wurde als den anderen beiden Strategien. Nebst dem, dass es in liberalen Gesellschaften als nicht legitim angesehen wird, durch politische Massnahmen Eingriffe in persönliche Freiheiten (z.B. ins Konsumverhalten) vorzunehmen (obwohl dies bei näherer Betrachtung natürlich auf vielfache Art und Weise getan wird, man denke nur beispielsweise an das Rauchverbot in öffentlichen Räumen oder Tempolimiten auf der Strasse) liegt ein weiterer Grund für die Zurückhaltung im Umgang mit der Suffizienzstrategie darin, dass ein gutes Leben nach wie vor mit materiellem Wohlstand in Verbindung gebracht wird. Dies zeigt sich beispielsweise deutlich am Konzept des Bruttoinlandproduktes (BIP), bei dem der Wohlstand einer Nation daran gemessen wird, wie viele Waren und Dienstleistungen ein Land jährlich zur Verfügung zu stellen vermag. Kritische Stimmen an einer zu engen Verknüpfung zwischen materiellem Wohlstand und gutem Leben sowie alternative Vorschläge zur Bestimmung des nationalen Wohlstandes nehmen zu[220] und es wird vermehrt gefordert, auch zum Beispiel die Arbeitsleistung von Eltern bei der Kindererziehung, die Hausarbeit, die unbezahlte Pflege von Angehörigen als Indikatoren einzubeziehen, die Ressourcenausbeutung bzw. den Verzehr des ökologischen Kapitals hingegen abzuziehen. Das gute Leben eines Landes lässt sich nicht allein am Wirtschaftswachstum ablesen. Denn wie bereits 1974 gezeigt werden konnte, erhöht sich die Lebenszufriedenheit ab einem bestimmten Punkt des materiellen Wohlstandes nicht proportional zum Wachstum der Wirtschaft.[221] Um das Wohl einer Nation bemessen zu können, müssen also andere Faktoren einbezogen werden. So werden beispielsweise im World Happiness Report, ein vom Sustainable Development Solutions Network der Vereinten Nationen herausgegeben Bericht, nebst dem BIP die folgenden Faktoren einbezogen: Soziale Unterstützung, gesunde Lebenserwartung, Freiheit der Lebensentscheidung, Generosität und Vertrauen.[222] Somit wird nicht nur die Engführung von Wohlstand und Wirtschaftswachstum aufgehoben bzw. erweitert, ebenso erfolgt eine Ergänzung der objektiv feststellbaren Indikatoren um solche, die subjektiv erhoben werden müssen, wie z.B. das Vertrauen in die Regierung eines Landes.[223]

[219] Linz 2012, S.75.
[220] Das populärste Beispiel findet sich in Bhutan, das nicht das Bruttoinlandprodukt als ausschlaggebend für den Wohlstand des Landes ansieht, sondern das Konzept des Bruttonationalglücks (Gross National Happiness) entwickelt hat. Siehe hierzu: Indikatoren Bruttonationalglück 2010.
[221] Easterlin 1974.
[222] Helliwell, Layard, Sachs 2018.
[223] Zur Unterscheidung von subjektiven und objektiven Theorien guten Lebens siehe Einleitung.

In der Debatte um Suffizienz wird von einem Zuwachs an Lebensqualität[224] infolge eines veränderten, nicht primär auf materiellen Reichtum ausgerichtetes Verständnis von Wohlstand und gutem Leben gesprochen. Der Theologe und langjährige wissenschaftliche Mitarbeiter am Wuppertalinstitut in Berlin, Manfred Linz unterscheidet ein enges und ein weites Verständnis von Suffizienz: „Im engeren Verständnis bildet sie (die Suffizienz, Anm. KS) das Pendant zu Effizienz, richtet sich auf den Minderverbrauch von Ressourcen und ist damit quantitativ ausgerichtet. Das weitere Verständnis richtet sich auf einen neuen Sinn von Wohlstand und auf den kulturellen Wandel, der eine Voraussetzung wie sein Ergebnis ist. Beide Arten von Suffizienz sind für die ökologische und soziale Zukunftsfähigkeit unentbehrlich. Dabei ist das engere Verständnis auf das weitere angewiesen, weil der Minderverbrauch, global gesehen, ohne einen Wandel der Lebens- und Wirtschaftsweise nicht ausreichen wird. [...] Der Gewinn wird sich als Zuwachs an Lebensqualität darstellen, die Einsicht in die unabweisbare Notwendigkeit entsteht, wenn erkennbar wird, dass ohne Suffizienz schwere Übel drohen. Und denkbar ist immerhin, dass Menschen mehr und mehr Gefallen daran finden, im Einklang mit sich, der Natur und dem fernen Nächsten zu leben.“[225] Gemäss dem deutschen Wirtschaftswissenschaftler Gerhard Scherhorn soll eine Verschiebung des Fokus von Güterwohlstand hin zu Zeit- und Raumwohlstand erfolgen. Zeitwohlstand steht für einen insgesamt selbstbestimmteren Umgang mit der eigenen Lebenszeit; Raumwohlstand meint die Möglichkeit, sich in Räumen zu bewegen, in denen man sich wohl fühlt (insbesondere auch in einer möglichst intakten Natur).[226] Scherhorn definiert Suffizienz als: „…das Sichbegnügen mit dem Ausreichenden. Das Ausreichende ist abgeleitet aus dem Vermeiden des Zuviel. Das Zuviel ist schädlich, weil es wichtige andere Bedürfnisse oder Ziele beeinträchtigt. Das wird leicht übersehen, weil die Beeinträchtigung sich erst in der Zukunft bzw. in den Commons auswirkt. Suffizientes Handeln besteht folglich im Vermeiden des künftigen Schadens durch Aktualisierung und Aufwertung künftiger Bedürfnisse.“[227]

Gemäss Wolfgang Sachs, der den Begriff der Suffizienz erstmals in die Diskussion einbrachte, umfasst Suffizienz die folgenden vier Bereiche: Entschleunigung, Entflechtung, Entkommerzialisierung und Entrümpelung.[228] Im Zusammenhang mit ‚Entschleunigung’ kritisiert er die Arten von beschleunigter Mobilität, die mit einem erhöhten Verbrauch an natürlichen Ressourcen einhergehen, also beispielsweise Auto fahren oder Fliegen. Gleichzeitig weist er auf die Auswirkungen einer insgesamt an Schnelligkeit orientierten Lebensweise auf menschliche Befindlichkeiten hin und plädiert für eine allgemeine Entschleunigung: „Beschleunigung, gründlich genug betrieben, zeigt freilich die missliche Tendenz, sich selbst aufzuheben: man kommt immer schneller dort an, wo man immer kürzer bleibt. Beschleunigung [...] ist der Feind von gelungener Gegenwart. [...] das neue

[224] In der Nachhaltigkeitsdebatte werden die Begriffe Lebensqualität, Lebenszufriedenheit und gutes Leben oftmals synonym verwendet. Wo nicht anders vermerkt, werde ich das dementsprechend handhaben. Erst im Hauptteil der Dissertation bezieht sich der Begriff „gutes Leben“ auf eine bestimmte Konzeption.
[225] Linz 2012, S. 13
[226] Scherhorn 2002, S. 19ff.
[227] Ebd., S. 24.
[228] Sachs 1993.

Interesse für Langsamkeit [...] hat mit dem Bestreben zu tun, sich aufmerksamer und grosszügiger den Situationen des Alltags zu stellen. Der Geschmack für Gemächlichkeit bildet sich aus in der Liebe zur Gegenwart, Intensität führt von selbst zur Verlangsamung."[229] ‚Entflechtung' meint die Reduktion weiter Transportwege zugunsten einer vermehrten Schliessung wirtschaftlicher Kreise auf regionaler und lokaler Ebene.[230] Im Zusammenhang mit ‚Entkommerzialisierung' kritisiert er eine Auffassung von Wohlstand, die sich lediglich am Bruttosozialprodukt orientiert und die „Sphäre der nicht-kommerzialisierten Tätigkeiten (wie Haushalt und Kindererziehung, Eigenarbeit und Freundschaftsdienst, Gemeindekultur und Bürgerarbeit)"[231] vernachlässigt. Stattdessen sollte, so Sachs, Wirtschaftswachstum nicht das primäre Ziel sein. Es müsse vielmehr gefragt werden, wie „Ressourcen an Recht, Land, Infrastruktur, Geld, so eingesetzt werden können, dass die Bürger viele Dinge in Selbsttätigkeit und in freier Trägerschaft tun können."[232] Als Antwort darauf sieht er die Einführung eines lohnunabhängigen Minimaleinkommens, welches die dafür benötigte Zeitsouveränität ermöglicht. Und schliesslich verweist er mit dem Begriff der ‚Entrümpelung' auf verschiedene Weisheitslehren, welche eine einfache Lebensführung preisen. Damit ist, so Sachs, aber nicht ein verzichtreiches und genussarmes Leben gemeint. Vielmehr gehe es darum, sich in einer Überfülle von Besitztümern und Optionen nicht zu verzetteln und die nötige Zeit und Achtsamkeit darauf zu verwenden, dem „eigenen Lebensprojekt richtige Gestalt zu geben".[233] Dazu gehört nach ihm insbesondere selektiver Konsum. Denn „[...] wer der Herr seiner Wünsche bleiben will, der wird das Vergnügen entdecken, Kaufoptionen systematisch nicht wahrzunehmen."[234]

Konzeptionell lässt sich der Begriff der Suffizienz gemäss der Psychologin Annette Jenny mit vier verwandten Forschungsgebieten in Verbindung bringen, von denen jedoch keines den Suffizienzbegriff vollumfänglich abdeckt.[235] Am nächsten an der Suffizienz ist nach ihr die Forschung zu einfachen Lebensstilen angesiedelt. Diese Lebensstile zeichnen sich durch teilweise ähnliche Kriterien aus (Jenny nennt u.a. Praktizieren eines minimalen Konsums und die Sorge um die Umwelt[236]). Dadurch dass die Beweggründe für einen einfachen Lebensstil aber sehr vielfältig sein können (ethische, ökologische, spirituelle und selbstbezogene Gründe werden genannt[237]), sei dieses Konzept wesentlich umfassender als dasjenige der Suffizienz, obwohl sich beispielsweise im Bereich der ökologischen Beweggründe Schnittmengen ergäben.

Auch bei der Forschung zu Genügsamkeit finden sich nach Jenny Parallelen zur Suffizienz, insofern Genügsamkeit definiert wird als die „zurückhaltende und vorsichtige Nutzung von Ressourcen und Gütern sowie Ablehnung von Verschwendung."[238] Die beiden Konzepte

[229] Ebd., S. 70.
[230] Scherhorn 1993, S. 70.
[231] Sachs 1993. S. 70.
[232] Ebd., S. 71.
[233] Ebd., S. 72.
[234] Ebd., S. 72.
[235] Jenny 2014.
[236] Ebd., S. 71ff.
[237] Ebd., S. 72/73.
[238] Ebd., S. 62.

unterschieden sich aber einerseits darin, dass das Ziel von Genügsamkeit in vielen Theorien umfassender ist als dasjenige der Suffizienz. Ziel von Suffizienz als einer Strategie von Nachhaltigkeit ist es, im Sinne von intra- und intergenerationaler Gerechtigkeit den Ressourcenverbrauch zu reduzieren. Im Gegensatz dazu werde in den klassischen Theorien der Genügsamkeit diese als Tugend verstanden, die entweder einen Mittelweg zwischen Masslosigkeit und Askese ermöglicht (etwa bei Aristoteles oder Epikur) oder als Mittel zur Fokussierung auf spirituelle Ziele dienen soll (in verschiedenen Religionen) und um ihrer selbst willen angestrebt wird.[239] Und andererseits belegen Studien, dass Genügsamkeit auf der Ebene des tatsächlichen Verhaltens nicht automatisch mit einem sparsamen Ressourcenverbrauch einhergeht. So zeige etwa Fujii, dass Genügsamkeit keinen Einfluss auf die Reduktion des Autogebrauchs habe.[240]
Die Forschung zu Anti-Konsum, das dritte verwandte Forschungsgebiet, deckt mit seinem Fokus auf den Bereich des Konsums nur einen, wenn auch einen wesentlichen Aspekt von Suffizienz ab. Bezüglich der zugrundeliegenden Motive sind viele Theorien von Anti-Konsum hingegen wiederum breiter als diejenige der Suffizienz, geht es wie schon bei den Theorien zum einfachen Leben auch um persönliche Beweggründe wie die Reduktion von Stress oder die Ausrichtung auf relevante Lebensziele[241]. Diese können zwar auch Bestandteil von Suffizienz sein, bilden aber nicht den Kern des Begriffs.
Und schliesslich hängen Theorien des Anspruchsniveaus insofern mit dem Begriff der Suffizienz zusammen, als sie Antworten darauf liefern, wie aus psychologischer Sicht das rechte Mass für Individuen bestimmt werden kann.

3.2 Der suffiziente Lebensstil (Projektdefinition)

In der Literatur findet sich bis heute keine allgemein anerkannte Definition eines suffizienten Lebensstils. In unserem Forschungsprojekt „Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben“ orientierten wir uns daher an der Definition des Idealtypus eines nachhaltigen Lebensstils, wie sie von der Kulturwissenschaftlerin Silke Kleinhückelkotten erarbeitet wurde,[242] und leiteten davon ausgehend die Kriterien eines suffizienten Lebensstils ab.

Unter einem Lebensstil wird grundsätzlich ein Muster verschiedener Verhaltensweisen verstanden, die gewisse formale Ähnlichkeit und biographische Stabilität aufweisen, Ausdruck zugrunde liegender Orientierungen sind und von aussen identifiziert werden können.[243] In der Literatur wird diskutiert, ob Lebensstile individuell gestaltet werden können (subjektive Ansätze) oder eher durch sozialstrukturelle Bindungen wie Alter, Bildung, Geschlecht, Haushalt oder Einkommen determiniert sind (objektive Ansätze). Zudem wird die

[239] Ebd., S. 59/60.
[240] Fujii 2006, zitiert in Jenny 2014, S. 64.
[241] Jenny 2014, S. 68ff.
[242] Kleinhückelkotten 2005.
[243] Rössel 2012.

Frage erörtert, ob es vor allem in methodischer Hinsicht sinnvoller ist, eine analytische Trennung zwischen mentaler Orientierung und objektiven Verhaltensmustern[244] vorzunehmen und nur letzteres zur eigentlichen Lebensstilforschung zu zählen. So schlägt beispielsweise der Soziologe und Lebensstilforscher Jörg Rössel vor, für „übergreifende Zusammenhänge zentraler Wertorientierungen und Lebensstilmuster“[245] den allgemeineren Begriff der „Lebensführung“ zu verwenden.
Sogenannte integrative Ansätze plädieren für ein ganzheitliches Konzept von Lebensstilen, das sowohl Verhaltensweisen als auch diesen zugrundeliegende Orientierungen umfasst. Ein Lebensstil wird demgemäss als eine interne Ausdifferenzierung der Lebensweise einer Gesellschaft bzw. als individuelle Ausprägung der alltäglichen Lebensführung definiert, für die es innerhalb der Lebensweisen einen mehr oder weniger grossen Spielraum gibt. Insofern bezeichnet Lars Degenhardt, der sich in seiner Dissertation mit Pionieren eines nachhaltigen Lebensstils auseinandergesetzt hat, Lebensstile als „Bindeglied verobjektivierter Aussenwelt und subjektiver Innenwelt“.[246]
Da Suffizienz im Sinne einer Strategie der Nachhaltigkeit ein normatives Konzept darstellt, ist es sinnvoll, einen suffizienten Lebensstil gemäss integrativem Ansatz als einen Lebensstil zu definieren, dem eine bestimmte Wertorientierung zugrunde liegt, welche sich in Form bestimmter Handlungsweisen zeigt und somit von aussen identifizierbar ist. Entsprechend schlägt Kleinhückelkotten vor, Lebensstile in die Bereiche: ‚Werte/Einstellungen’, ‚Verhalten/Verhaltensbereitschaft’ und ‚Kompetenzen’ zu unterteilen.[247] Wie Kleinhückelkotten nahmen auch wir für unser Projekt einen subjektiven Lebensstilansatz in Anspruch, der davon ausgeht, dass ein Lebensstil weniger das Resultat von sozialstrukturellen Bindungen wie Alter, Bildung, Geschlecht, Haushalt oder Einkommen ist, sondern primär eine Frage der individuellen Wahl darstellt.

3.3 Kriterien eines suffizienten Lebensstils

Auf der Grundlage einer gross angelegten Delphi-Befragung bei Expertinnen und Experten aus Sozialwissenschaften, Psychologie, Pädagogik, Umwelt- und Wirtschaftswissenschaften, welche zu den Themenbereichen „Nachhaltige Entwicklung/Nachhaltige Lebensstile“ forschen, erstellte Kleinhückelkotten in ihrer Untersuchung zu „Suffizienz und Lebensstilen“ einen Idealtypus eines nachhaltigen Lebensstils. Bei einem Idealtypus handelt es sich um eine „gedankliche Konstruktion, welche die Bedeutung eines rein idealen Grenzbegriffs hat, an welchem die Wirklichkeit zur Verdeutlichung bestimmter bedeutsamer Bestandteile ihres empirischen Gehalts gemessen, mit dem sie verglichen wird.“[248] Der Idealtypus existiert also nicht in der Wirklichkeit, sondern wird gewonnen durch eine Steigerung ausgewählter Gesichtspunkte, sowie durch „Zusammenschluss einer Fülle von diffus und diskret mehr

[244] Ebd., S. 13.
[245] Ebd., S. 14/15.
[246] Degenhardt 2007, S. 26.
[247] Kleinhückelkotten 2005.
[248] Weber zitiert nach Degenhardt 2007, S. 58.

oder weniger vorhandenen Einzelerscheinungen, die sich jenen einseitig herausgehobenen Gesichtspunkten fügen, zu einem in sich einheitlichen Gedankengebilde“.[249]
Die Expertinnen und Experten wurden dazu befragt, welche Werte/Einstellungen, Verhalten/Verhaltensbereitschaft und Kompetenzen ihrer Ansicht nach einen nachhaltigen Lebensstil kennzeichnen. Im Anschluss mussten die Expertinnen und Experten die verschiedenen Werte/Einstellungen, Verhalten/Verhaltensbereitschaft und Kompetenzen hinsichtlich ihrer Relevanz für die drei Nachhaltigkeitsstrategien Effizienz, Konsistenz und Suffizienz beurteilen.
In unserem Forschungsprojekt haben wir zwecks Identifikation von Personen mit einem suffizienten Lebensstil in einem ersten Schritt anhand der für die Suffizienzstrategie als relevant bis sehr relevant erachteten Kriterien einen Idealtypus eines suffizienten Lebensstils herausgearbeitet. Davon ausgehend legten wir unter Einbezug weiterer Forschungsliteratur zu Suffizienz diejenigen Kriterien fest, welche einen suffizienten Lebensstil im Kern konstituieren bzw. welches die Mindestkriterien dafür sind, damit von einem suffizienten Lebensstil gesprochen werden kann. Grundsätzlich gesprochen kann ein suffizienter Lebensstil als eine bestimmte Ausformung eines nachhaltigen Lebensstils angesehen werden, bei dem es um eine bewusste und willentliche Reduzierung des Verbrauchs natürlicher Ressourcen geht. Diese erfolgt aber nicht primär durch beispielsweise den Gebrauch effizienterer Geräte oder Fahrzeuge. Vielmehr stehen bei einem solchen Lebensstil Fragen im Zentrum wie: Wieviel Mobilität und welche Art von Mobilität braucht es für ein gutes Leben? Wie kann der Gebrauch von ressourcenverbrauchenden Geräten sinnvoll, d.h. im Rahmen der Ressourcenverbrauchsgrenzen[250] und gleichzeitig dem eigenen guten Leben dienlich gestaltet werden? Wieviel materieller Besitz ist nötig für ein gutes Leben etc. Ein suffizienter Lebensstil ist also eng mit Fragen nach dem guten Leben verknüpft und orientiert sich an der Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Handlungsweisen und weniger an technischen Innovationen. Wie die Kriterien eines suffizienten Lebensstils, die ich im nächsten Kapitel darstellen werde, zeigen, sind Überlegungen hinsichtlich der Merkmale ökologischer und fairer Produktions- und Handelsweisen für einen solchen Lebensstil aber durchaus von Relevanz. Ein suffizienter Lebensstil zeichnet sich aber dadurch aus, dass dabei zu Grunde gelegt wird, dass die Ziele einer nachhaltigen Entwicklung ohne gewisse Einschränkung auf Seiten des individuellen Verhaltens nicht erreicht werden können.

Grundsätzlich wird unter einem suffizienten Lebensstil also ein Lebensstil verstanden, bei dem ein reduzierter, möglichst geringer Ressourcenverbrauch einher geht mit einer hohen Lebenszufriedenheit. D.h. wir identifizieren einen Lebensstil dann als suffizient, wenn ein niedriger Ressourcenverbrauch von der jeweiligen Person nicht als Verzicht, sondern als Beitrag zu einem guten Leben erachtet wird. Dies deshalb, weil wir den Begriff der Suffizienz wörtlich nehmen und das „genügend, hinreichend“ als für ein gutes Leben genügend

[249] Ebd., S. 59.
[250] Es existieren verschiedene für eine nachhaltige Entwicklung vorgeschlagene Ressourcenverbrauchsgrenzen. Diese werden weiter unten noch genauer ausgeführt.

auffassen. Eine Person lebt also dann suffizient, wenn sie innerhalb der für eine nachhaltige Entwicklung vorgeschlagenen Ressourcenverbrauchsgrenzen (z.B. gemäss ökologischem Fussabdruck, 2000 Watt-Gesellschaft, innerhalb der planetaren Grenzen) lebt und diese als „rechtes Mass“ bzw. als genügend für ein gutes Leben empfindet.
Um festzulegen, worin konkret ein reduzierter Ressourcenverbrauch besteht, haben wir uns auf die aus den Fussabdruckrechnern des WWF sowie den Kriterien, welche für eine 2000-Watt-Gesellschaft festgelegt wurden, bezogen. [251] Es liegt auf der Hand, dass es sich dabei nicht um exakte Kriterien, sondern mehr um allgemeine Richtlinien handelt. In Workshops, welche während der Laufzeit des Forschungsprojektes stattgefunden haben, wurden wir immer wieder gefragt, wieviel Fleisch *darf* man denn nun genau essen, um noch suffizient zu sein oder wieviele Kilometer Fahrt mit dem Auto sind erlaubt. Auf dieser Ebene kann die Frage nach einem suffizienten Lebensstil jedoch nicht beantwortet werden. Zum einen sind die Zusammenhänge komplex und es ist nicht immer eindeutig zu eruieren, ob es ressourcenschonender ist, Biofleisch aus Neuseeland, das mit dem Schiff transportiert wurde, zu konsumieren oder Gemüse aus der Schweiz, welches im Gewächshaus gewachsen ist und/oder gekühlt gelagert werden musste, was beides sehr energieintensiv ist. Die Antwort hängt davon ab, welche Faktoren in die Beurteilung einbezogen werden. So ist es beispielsweise ein Unterschied, ob berechnet wird, wieviele Erden der eigene Lebensstil oder derjenige einer Nation hochgerechnet benötigt, oder zu fragen, ob der Energieverbrauch mehr oder weniger als 2000 Watt pro Jahr beträgt. Und zum anderen ist auf der Ebene konkreter Einzelhandlungen ebenfalls nicht exakt zu bestimmen, wo die Grenzen liegen zwischen einem suffizienten und einem nicht suffizienten Lebensstil. Ob im Monat ein oder zwei Kleidungsstücke gekauft werden dürfen, hängt nebst der Frage, welchen Produktionshintergrund diese aufweisen, davon ab, wie der Lebensstil in anderen Bereichen (beispielsweise beim Mobilitätsverhalten) gestaltet wird. Um dies ein Stück weit abzufedern, konnten in unserem Fragebogen zur Selektion von Personen mit einem suffizienten Lebensstil gewisse Handlungen kompensiert werden, d.h. wenn jemand z.B. nie fliegt, darf er dafür etwas mehr Kleidung kaufen oder Fleisch essen. Es kommt also schliesslich auf die Gesamtbilanz an und kann nicht darum gehen, in einzelnen Bereichen 100%ige Konsequenz anzustreben (z.B. auf tierische Nahrunsgmittel zu verzichten) und dafür aber andere Bereiche zu vernachlässigen (z.B. dafür Früchte aus Übersee zu konsumieren). Hinzu kommt, dass die Verhaltensebene lediglich eine von drei Dimensionen eines suffizienten Lebensstils darstellt und somit eingebettet ist in ein Gesamkonzept bestehend aus Verhalten, zugrunde liegenden Werten und Einstellungen sowie Kompetenzen, welche entsprechendes Verhalten ermöglichen oder unterstützen. Die Ebene des Verhaltens bildet dabei ein Feld, das zwar durch Leitlinien beschränkt wird, darin jedoch durchaus Variationen zulässt.

Die untenstehende Tabelle gibt einen Überblick über die von uns erarbeiteten Mindestkriterien eines suffizienten Lebensstils. Für die Ebene des Verhaltens haben wir uns

[251] Siehe WWF-Fussabdruckrechner (Zugriff am 12.9.14) und 2000 Watt-Gesellschaft (Zugriff 12.9.2014).

bewusst auf die zwei Bereiche Mobilität und Alltagskonsum konzentriert. Dies deshalb, weil es sich dabei um Bereiche handelt, die einerseits besonders ressourcenintensiv sind, in denen andererseits der individuelle Handlungsspielraum verhältnismässig gross ist.[252] So ist es in diesen beiden Bereichen – im Gegensatz zum Bereich des Wohnens beispielsweise, wo Veränderungen der Situation oft stark an finanzielle Bedingungen geknüpft sind – mit einem geringen zeitlichen, energetischen und finanziellen Aufwand möglich, Veränderungen im Verhalten herbei zu führen. Sich suffizient fortzubewegen und im Alltag suffizient zu konsumieren ist – eine gewisse Infrastruktur wie ein funktionierendes und leicht zugängliches ÖV-Netz und ein Angebot an nachhaltigen Produkten vorausgesetzt – einfacher möglich als z.B. sein Haus oder seine Wohnung gemäss Minergie-Standards auszustatten. Vielfach ist es sogar so, dass ein suffizienter Lebensstil in den Bereichen Mobilität und Alltagskonsum ein weniger hohes finanzielles Budget bedingt, wenn etwa vorwiegend Velo gefahren oder zu Fuss gegangen und insgesamt weniger gekauft wird. Unter Alltagskonsum fassen wir diejenigen Anschaffungen, welche regelmässig getätigt werden müssen, also insbesondere Lebensmittel, Kosmetika, Reinigungsmittel und Kleidung. Dabei wurde je nach Ware auf die gekaufte Menge bzw. Anzahl und/oder die Produktions- und Handelsbedingungen geachtet.

[252] Siehe dazu: Bundesamt für Umwelt BAFU 2011.

Mindestkriterien eines suffizienten Lebensstils für die Bereiche Alltagskonsum und Mobilität	
Dimension Werte und Einstellungen	
Intra- und intergenerationelle Gerechtigkeit	Intragenerationelle Gerechtigkeit im Kontext Nachhaltiger Entwicklung als Wert zu verfolgen bedeutet, sich zu verpflichten, die eigene Lebensweise so zu gestalten, dass allen gegenwärtig lebenden Menschen gleichermassen ein gutes Leben möglich ist. Es gilt ein gleiches Recht für alle in Bezug auf Ressourcennutzung und Chancengleichheit. Angestrebt wird eine Verteilungsgerechtigkeit zwischen allen jetzt lebenden Menschen (Hauff 1987). Bei der intergenerationellen Gerechtigkeit sind die zukünftigen Generationen im Fokus. Es soll gewährleistet werden, dass auch sie ihre Bedürfnisse befriedigen werden können. Hier geht es also um eine Verteilungsgerechtigkeit zwischen den Generationen.
Verantwortung gegenüber der Natur	Dabei haben wir eine anthropozentrische Sichtweise im Blick, die sich auf die Bedeutung der natürlichen Umwelt als Lebensgrundlage für den Menschen richtet. Dies entspricht Grundsatz 1 der Rio-Deklaration von 1992, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt und ihm aussermenschliche Interessen unterordnet.
Positive Einstellung zur Ressourcenschonung	In Übereinstimmung mit unserer Definition eines suffizienten Lebensstils fordern wir, dass Personen, die einen suffizienten Lebensstil leben, grundsätzlich einen verminderten Ressourcenverbrauch gutheissen und auch persönlich darum bemüht sind, insbesondere in Bezug auf nicht erneuerbare natürliche Ressourcen.
Überzeugung, dass weniger materieller Konsum nicht zwingend zu einer Minderung der Lebensqualität führt	Wir postulieren, dass ein reduzierter Ressourcenverbrauch nicht mit einer Verminderung von Lebenszufriedenheit einhergeht und fordern somit, dass suffizient lebende Personen ihre Lebensqualität nicht primär über materielle Werte definieren.
Kompetenzen	
Selbstreflexionskompetenz	Darunter verstehen wir die Fähigkeit, sich selbst, die eigenen Werte, Einstellungen und Handlungen in Bezug auf ihre Auswirkungen auf eine Nachhaltige Entwicklung bewusst zu hinterfragen.
Selbstwirksamkeit	Damit meinen wir die Überzeugung einer Person, dass sie durch ihr Handeln in der Familie, im Freundeskreis oder der Gesellschaft etwas Positives im Sinne einer Nachhaltigen Entwicklung bewirken kann.
Verhalten	
Vorrangige Nutzung von zu Fuss, Velo und Öffentlichem Verkehr (ÖV)	Um dieses Kriterium zu erfüllen, müssen sowohl die Arbeits-, Freizeit- als auch Einkaufswege hauptsächlich zu Fuss, mit dem Velo oder mit dem ÖV zurückgelegt werden.
Zurückhaltende Nutzung des motorisierten Individualverkehrs (MIV)	Dieses Kriterium gilt als erfüllt, wenn maximal 10.000 km pro Jahr als Fahrer(in) mit dem Auto zurückgelegt werden
Zurückhaltende Flugzeugnutzung	Dieses Kriterium gilt als erfüllt, wenn durchschnittlich maximal einmal pro Jahr geflogen wird.
Vorwiegender Kauf und Verzehr von saisonalen Produkten aus der Region und von ökologisch	Dieses Kriterium gilt als erfüllt, wenn dies meistens oder ausschliesslich erfolgt.

hergestellten bzw. fair gehandelten Produkten	
Kauf und Verzehr von wenig Fleisch	Dieses Kriterium gilt als erfüllt, wenn maximal einmal pro Woche Fleisch gekauft und verzehrt oder ganz auf Fleisch verzichtet wird.
Bevorzugte langlebige, energieeffiziente Produkte und/oder reparieren	Dieses Kriterium gilt als erfüllt, wenn die Person grundsätzlich versucht, Dinge selbst zu reparieren oder reparieren zu lassen, ehe sie einen Neukauf plant und/oder bei einer Anschaffung auf die Langlebigkeit von Produkten achtet.
Kauf umweltschonender Produkte	Dieses Kriterium gilt als erfüllt, wenn meistens oder ausschliesslich umweltschonend hergestellte Alltagsprodukte (z.B. Reinigungsmittel oder Körperpflegeprodukte) gekauft werden.
Lebenszufriedenheit	Zufrieden bis sehr zufrieden (1 oder 2 auf einer Skala von 1-6)

Tabelle 1[253]

3.4 Identifikation von Personen mit einem suffizienten Lebensstil

Um Personen mit einem suffizienten Lebensstil zu identifizieren, wurde als erstes ein Selektionsfragebogen bezogen auf das Verhalten in den Bereichen Mobilität und Alltagskonsum entwickelt.[254] Für die Ausarbeitung der Fragen des Bogens sowie die Festlegung der Grenzen zwischen suffizientem und nicht-suffizientem Verhalten orientierten wir uns, wie erwähnt, am Fussabdruckrechner des WWF sowie den Kriterien einer 2000-Watt-Gesellschaft und bezogen zudem Erkenntnisse über Suffizienz aus unserer Literaturrecherche bei. Der Selektionsfragebogen diente einer ersten Auswahl von Personen. Er wurde an rund 150 Personen aus unserem weiteren Umfeld verteilt. Dabei ging es uns darum zunächst diejenigen Personen zu identifizieren, die sich zum einen auf der Ebene des Verhaltens in den von uns gewählten Bereichen Mobilität und Alltagskonsum suffizient verhalten und zum anderen mit ihrem Leben zufrieden bis sehr zufrieden sind. Die Frage nach der Lebenszufriedenheit diente dazu, Personen zu identifizieren, die unserer Definition von Suffizienz im Sinne von „genügend für ein gutes Leben“ entsprechen. Natürlich ist mit der Beantwortung der Frage nicht gegeben, dass die Lebenszufriedenheit unmittelbar mit dem Lebensstil verknüpft ist. So kann es sowohl Personen geben, die auch mit einem anderen Lebensstil gleichermassen zufrieden wären mit ihrem Leben, als auch solche, die zwar angeben, mit ihrem Leben nur wenig zufrieden zu sein, jedoch auch nicht zufriedener wären, wenn sie weniger suffizient leben würden. Zusammenhänge zwischen einem suffizienten Lebensstil und der Lebenszufriedenheit konnten erst in den qualitativen Interviews aufgedeckt werden. Bei einer ersten Selektion ging es darum, Personen, die sich zwar suffizient verhalten, jedoch über eine geringe Lebenszufriedenheit verfügen, auszuschliessen, da die Lebenszufriedenheit gemäss unserer Definition ein Kriterium eines suffizienten Lebensstils darstellt. Die Reduktion der Frage nach dem guten Leben auf diejenige der Lebenszufriedenheit erfolgte deshalb, weil wir keine bestimmte Konzeption von

[253] Vgl. Leng, Schild, Hofmann 2016, S. 25-27.
[254] Siehe Anhang 1.

gutem Leben vorgeben wollten. Vielmehr war die Frage nach Vorstellungen von gutem Leben suffizient lebender Personen eine zentrale Forschungsfrage der qualitativen Interviews. Der Begriff der Lebenszufriedenheit verfügt über inhaltliche Offenheit, schliesst aber – im Gegensatz etwa zum Begriff des Wohlbefindens sowohl kognitive als auch emotionale Aspekte mit ein. Hätten wir nach Wohlbefinden oder auch Glück gefragt, wäre die Gefahr grösser gewesen, dass Personen ihre aktuelle Befindlichkeit ausgedrückt hätten, anstatt sich zu überlegen, ob sie mit ihrem Leben insgesamt zufrieden sind. Um zu eruieren, worin genau diese Lebenszufriedenheit besteht und inwiefern sie auf das Führen eines suffizienten Lebensstils zurückgeht, wurden mit 25 Personen, welche gemäss Selektionsfragebogen den Kriterien eines suffizienten Lebensstils auf der Verhaltensebene entsprachen (insgesamt konnten 35 Personen identifiziert werden, von denen sich aber nicht alle zu einem Interview bereit erklärten), qualitative Leitfadeninterviews[255] durchgeführt. Die Interviews dauerten zwischen 1-1.5 Stunden und wurden von uns aufgenommen und anschliessend transkribiert. Von den 25 interviewten Personen erfüllten 16 die Kriterien der Lebensstildimensionen Einstellungen/ Werte und Kompetenzen sowie die zusätzlichen Kriterien der Verhaltensdimension (Teilen, Tauschen und Reparieren). Diese 16 Personen gelten als Personen mit einem suffizienten Lebensstil und ihre Aussagen bilden die Grundlage der Erkenntnisse des aus dem Forschungsprojekt entstandenen Buches „Genug genügt. Mit Suffizienz zu einem guten Leben“[256] und fliessen als illustrierende Beispiele in die vorliegende Dissertation ein.

3.5 Personen mit einem suffizienten Lebensstil – ein Überblick

Im Folgenden sollen die 16 von uns identifizierten Personen mit einem suffizienten Lebensstil kurz vorgestellt werden.[257]

Von den 16 Personen sind zehn Männer und sechs Frauen. Das durchschnittliche Alter liegt bei 43 Jahren. 15 der 16 Befragten haben einen Hochschulabschluss, eine Person hat eine Berufslehre abgeschlossen[258]. Die Auswertung des monatlichen Bruttohaushaltseinkommens zeigt folgendes Bild: ein Drittel der befragten Personen verdient zwischen 2‘000 und 6‘000 Schweizer Franken, ein weiteres Drittel liegt zwischen 6‘000 und 10‘000 Franken, und ein Drittel verdient mehr als 12‘000 Franken pro Monat.
Durchschnittlich wohnen drei Personen in einem Haushalt, die Bandbreite reicht von Ein-Personen-Haushalten bis hin zu einer aus zehn Personen bestehenden Wohngemeinschaft. Zehn der 16 Befragten wohnen in einer Stadt, vier Personen in einer Agglomeration und zwei Personen auf dem Land in der Deutschschweiz.
Fünf Probanden arbeiten in der Branche „Wirtschaft und Verwaltung“, wovon drei als Projektmanager(innen) tätig sind. Ebenfalls fünf Personen arbeiten im Bereich „Bildung und

[255] Leitfaden der Interviews siehe Anhang 2.
[256] Leng, Schild und Hofmann 2016.
[257] Vgl. Leng, Schild, Hofmann 2016, S. 16/17.
[258] Zum Vergleich: 2014 betrug in der Schweiz der durchschnittliche Anteil an Hochschulabsolventen 26 Prozent.

Soziales“, wobei drei davon eine beratende Funktion ausüben. Drei Personen arbeiten im Berufszweig „Natur, Umwelt und Ökologie“, zwei Personen sind in der Ausbildung (Master-Studierende resp. Doktorandin) und eine Person arbeitet als Grafiker.
Elf Personen (69 Prozent) besitzen kein Auto, zwei Personen besitzen je ein Auto und drei Personen geben an, in ihrem Haushalt über zwei Autos zu verfügen. Von den fünf Personen, die ein Auto besitzen, gehören drei der obersten Einkommensklasse (mehr als 12‘000 Schweizer Franken) an. Weiter leben drei von fünf Autobesitzenden in Haushalten, in denen mindestens vier Personen leben.
Nur eine Person gibt an, kein Velo zu besitzen, alle anderen Befragten besitzen durchschnittlich vier Velos in ihren Haushalten.

Fiktiver Vorname	Beruf/Funktion	Alter	Wohnsituation	Anzahl Personen im Haushalt	Wohnort
Anton	Pensionär, Dozent für Umweltbildung	70	zu zweit/in Partnerschaft	2	Land
Sabine	Doktorandin	29	Wohngemeinschaft	5	Stadt
Adrian	Forstingenieur	63	zu zweit/in Partnerschaft	2	Land
Peter	Student	28	Mit Familie /Kindern	4	Agglomeration
Albrecht	Projektleiter	36	Wohngemeinschaft	5	Stadt
Rahel	leitende Funktion Mobilitätsbereich	35	alleine	1	Stadt
Tanja	Umweltingenieurin	30	Wohngemeinschaft	10	Stadt
Thomas	Umweltnaturwissenschaftler	44	Mit Familie /Kindern	4	Stadt
Tabea und Konrad	selbständige Beratungen, Theologe	58 und 67	zu zweit/in Partnerschaft	2	Stadt
Alexander	Grafiker	48	zu zweit/in Partnerschaft	2	Agglomeration
Maria	Finanzverantwortliche	36	Mit Familie /Kindern	4	Agglomeration
Florian	Organisationsberater	34	Mit Familie /Kindern	3	Stadt
Jasmin	Projektmitarbeiterin NE	28	zu zweit/in Partnerschaft	2	Stadt
Manuel	Kommuniktionsberater (Nachhaltigkeit)	54	zu zweit/in Partnerschaft	2	Stadt
Jonathan	Projektleiter	31	zu zweit/in Partnerschaft	2	Stadt

Tabelle 2[259]

Fragen nach den biographischen Ursachen eines solchen Lebensstils bzw. danach, wie die Personen zu ihrem Lebensstil gekommen sind und welche Rolle sie dabei ihrem Herkunftsmilieu und ihrer Sozialisation zuschreiben, standen nicht im Zentrum unserer Forschung. Grundsätzlich lag unserem Projekt aber, wie erwähnt, die Annahme zugrunde, dass es jedem vernunftfähigen Lebewesen in der westlichen Welt grundsätzlich freisteht, einen suffizienten Lebensstil zu wählen, d.h. auch Werte und Einstellungen zu internalisieren und sich Kompetenzen anzueignen, welche einen solchen Lebensstil auszeichnen. Zwar muss einschränkend gesagt werden, dass in unserer Studie vorwiegend Personen den Kriterien eines suffizienten Lebensstils entsprachen, die aus einem akademischen Milieu stammen und über ein überdurchschnittliches Einkommen verfügen (siehe Abb. 1). Dies muss aber auch darauf zurückgeführt werden, dass wir, da es uns weniger um Repräsentativität gegangen ist als viel mehr darum, qualitatives Wissen über einen suffizienten Lebensstil zu generieren, in unserem eigenen Umfeld und anschliessend nach dem Schneeballprinzip nach geeigneten Personen gesucht haben. Dies erklärt den Bildungsstand. Eng damit zusammen hängt die finanzielle Situation, befinden sich doch Personen mit einem akademischen Abschluss oftmals in höheren Lohnklassen. Es muss

[259] Vgl. Leng, Schild, Hofmann 2016, S. 17.

aber beachtet werden, dass etliche der von uns befragten Personen bewusst Teilzeit arbeiten und Zeit- bzw. Beziehungswohlstand dem materiellen Wohlstand vorziehen, das bedeutet, sie schränken sich in materieller Hinsicht bewusst und mit Absicht ein und leisten sich weniger, als sie könnten. Diese Freiwilligkeit war für uns ein weiteres wichtiges Merkmal eines suffizienten Lebensstils, der nicht aus Notwendigkeit, sondern aus Einsicht gewählt sein muss, soll suffizient leben auch gut leben bedeuten, wie wir das im Projekt definiert haben.
Hinzu kommt, dass im Gegensatz zu einem nachhaltigen Lebensstil, der sich u.a. durch nachhaltigen Konsum auszeichnet, ein suffizienter Lebensstil nicht notwendigerweise finanziell aufwändiger ist als andere Lebensstile. Anders als beim Konsum von nachhaltigen Produkten im Rahmen eines nachhaltigen Lebensstils wie beispielsweise der Lebensstil der LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability), der oft tatsächlich mit höheren Kosten verbunden ist, geht es bei einem suffizienten Lebensstil gerade darum, weniger zu kaufen. Das weit verbreitete Argument, man müsse sich einen nachhaltigen Lebensstil leisten können, trifft also auf einen suffizienten Lebensstil nicht grundsätzlich zu. Und auch wenn unsere Probanden über eine höhere Bildung verfügen, gehen wir davon aus, dass es jedem Menschen, der die Zusammenhänge zwischen dem eigenen Lebensstil und dessen Auswirkungen auf die Mit- und Umwelt sowie auf das Leben kommender Generationen versteht, frei steht, einen solchen Lebensstil zu wählen. Vorausgesetzt, er ist zu der Einsicht gelangt, dass ein suffizienter Lebensstil zu einer nachhaltigeren Welt beitragen und trotz oder gerade durch gewisse Einschränkungen materieller Art die Lebenszufriedenheit befördern kann. Dass es dazu gewisse kognitive Fähigkeiten braucht, spiegelt sich in den Kompetenzen wieder, welche wir für einen suffizienten Lebensstil als notwendige Kriterien erachten (siehe Abbildung 2). Diese können aber auch ausserhalb eines akademischen Milieus erworben werden.

3.6 Die suffiziente Lebensweise in der Dissertation

Für die Dissertation übernehme ich weitgehend die Definition eines suffizienten Lebensstils, wie sie im Forschungsprojekt erarbeitet wurde und beziehe mich auf die in den qualitativen Interviews erhobenen Daten.
Wenn ich im Folgenden von einer suffizienten Lebensweise, einem suffizienten Lebensstil, suffizient lebenden Personen oder Personen mit einem suffizienten Lebensstil oder Lebensweise spreche, meine ich damit allerdings zweierlei: Zum einen bezeichne ich damit die 16 von uns im Rahmen des Forschungsprojektes in qualitativen Interviews befragten Personen. Zum anderen beziehe ich mich aber auch auf einen fiktiven Typus, der sich aus den zuvor dargestellten Mindestkriterien eines suffizienten Lebensstils zusammensetzt. Die real existierenden Beispiele in Form unserer 16 Probanden können als konkrete Ausgestaltungen dieses Typus angesehen werden. Ich habe versucht, im Zusammenhang mit unseren Interviewprobanden von Personen mit einem suffizienten Lebensstil zu sprechen und bezüglich des fiktiven Typus den Begriff Lebensweise zu verwenden. Dies aus Gründen,

die ich gleich darlegen werde. Da es zuweilen aber zu Überschneidungen kommt, konnte diese Unterscheidung nicht immer streng eingehalten werden.

Interessant in diesem Zusammenhang sind die Ausführungen der Philosophin Rahel Jaeggi zum Begriff der Lebensform. Gemäss ihr stellen sich Lebensformen dar als ein „Bündel von sozialen Praktiken [...] und Ordnungen sozialen Verhaltens. Sie umfassen Einstellungen und habitualisierte Verhaltensweisen mit *normativem Charakter,* die die *kollektive Lebensführung* betreffen, obwohl sie weder *streng kodifiziert* noch *institutionell verbindlich* verfasst sind."[260] Weiter definiert sie Lebenspraktiken als „gewohnheitsmässige, regelgeleitete, sozial bedeutsame Komplexe ineinandergreifender Handlungen, die ermöglichenden Charakter haben und mit denen Zwecke verfolgt werden."[261] Praktiken sind stets vernetzt mit anderen Praktiken und Einstellungen, aus deren Zusammenhang ihre Bedeutung und Funktion resultiert. Eine Lebensform besteht aus derartigen Zusammenhängen und Kontexten, wobei es sich wie bei einem hermeneutischen Zirkel um einen offenen Prozess handelt, „in dem das ‚Ganze', in Bezug auf das wir die einzelnen Praktiken interpretieren, nicht von vornherein bekannt ist, sondern sich erst im Wechselspiel mit den sich verändernden Elementen konstituiert und dabei immer wieder umbildet und transformiert."[262] Dabei verhält es sich so, dass einzelne Praktiken oder Verbindungen von Praktiken mehr oder weniger eng miteinander verknüpft sind. Jaeggi erinnert an das Bild eines Netzes, bestehend aus Knotenpunkten, welche ein Gebilde stärker definieren als dessen eher lose damit verknüpften Bestandteile, die auch wegzudenken sind. Dabei konstituieren sich das Ganze und seine Teile gegenseitig: „Der Zusammenhang ist dabei als in einem moderaten Sinne holistischer Zusammenhang zu verstehen, sofern es mit den einzelnen Praktiken etwas ‚macht', in diesem zu stehen. Das heisst, es ist für sie konstitutiv und der Umstand, dass sie in diesem Zusammenhang stehen, ist ihnen nicht äusserlich, sondern bestimmt ihren Charakter. Umgekehrt konstituiert sich der Zusammenhang als ein offener Bedeutungszusammenhang aus diesen Praktiken."[263]
Was wir im Projekt als Mindestkriterien eines suffizienten Lebensstils definiert haben, können als diese Knoten angesehen werden. Und die Ergebnisse der qualitativen Befragung sowie die weiterführende Überlegungen aus der Literatur zu einer suffizienten Lebensweise sind mehr oder weniger eng oder lose mit den Knoten verbundene, zusätzliche bzw. vertiefende Aspekte einer suffizienten Lebensweise. Weiter speisen sich Lebensformen nach Jaeggi als zugleich geistige und materielle Gebilde aus der Wechselwirkung zwischen immaterieller und materieller Dimension. Dies zeigt sich beispielsweise darin, dass Architektur und Stadtplanung einerseits als Ausdruck einer Lebensform angesehen werden können, andererseits aber auch selber vorgeben, wie in den von ihnen geschaffenen Gebäuden, Pärken, Städten gelebt werden soll. [264] Auch dieser Punkt ist im Zusammenhang mit einer suffizienten Lebensweise bedenkenswert, da auch eine solche Lebensweise die materielle

[260] Jaeggi 2014, S. 77.
[261] Ebd., S. 102/103.
[262] Ebd., S. 110.
[263] Ebd., S. 119.
[264] Ebd., S. 122.

Dimension stark mitprägt und umgekehrt von ihr geprägt wird, sei es, wenn im Rahmen von *urban gardening* in Städten Nahrungsmittel angebaut werden, die Veloinfrastruktur verbessert wird oder Tausch- und Leihorte für Fahrräder, Bücher und Bekleidung oder Repair-Cafés entstehen. Hinzu kommt, dass ein Leben in grösseren Gemeinschaften hinsichtlich der Reduktion von Ressourcen wesentlich mehr Potential bietet als Einzel- oder auch Kleinfamilienhaushalte. So lassen sich durch das gemeinsame Nutzen von Räumen, Geräten, Fahrzeugen, Mobiliar etc. Ressourcen in grossem Masse einsparen.
Nach Jaeggi betreffen Lebensformen „überindividuelle Fragen der Lebensführung, die sich in eingespielten sozialen Praktiken und Institutionen artikulieren."[265] Dabei handelt es sich nicht um individuelle Möglichkeiten, sondern um „überpersönlich geprägte Ausdrucksweisen mit öffentlicher Relevanz."[266] Der Philosoph Martin Seel spricht in diesem Zusammenhang auch von „Kulturen gemeinsamen Handelns"[267] im Sinne von gemeinsamen Einstellungen und Praktiken und die sie leitenden Prinzipien. Dies steht in einem gewissen Kontrast zu meiner bzw. der Projekt-Definition eines suffizienten Lebensstils oder einer suffizienten Lebensweise, die meines Erachtens durchaus als eine „individuelle Möglichkeit" gesehen werden kann. Natürlich ist aber auch eine solche Lebensweise auf bestimmte gesellschaftliche Rahmenbedingungen angewiesen. So muss beispielsweise eine Infrastruktur von öffentlichen Verkehrsmitteln vorhanden sein oder die Möglichkeit, gemäss Kriterien der Nachhaltigkeit einzukaufen, damit eine suffiziente Lebensweise gelebt werden kann. Darüber hinaus zeichnet sich eine solche Lebensweise aber gerade dadurch aus, dass auch ausgehend von einzelnen Vorreitern gewisse Lebensbereiche anders als bei der Mehrheit der Bevölkerung üblich gestaltet werden. Beschliessen etwa einzelne Individuen, dass sie, obwohl finanziell durchaus in der Lage, auf gewisse materielle Anschaffungen verzichten, um Ressourcen zu sparen, Dinge reparieren statt sie zu ersetzen oder im eigenen Land Ferien machen und z.B. mit dem Fahrrad reisen, um die Umweltbelastung klein zu halten, dann kann dies als individuelle Möglichkeiten angesehen werden und nicht als Teilhabe an sozialen Praktiken, die durch solche Pioniere erst institutionalisiert werden. Andere Praktiken einer suffizienten Lebensweise wiederum sind an gemeinschaftliches Handeln gebunden, wie beispielsweis das Teilen und Tauschen von Gegenständen oder Dienstleistungen oder auch das Wohnen in grösseren Gemeinschaften zwecks Einsparung von Ressourcen. Eine suffiziente Lebensweise kann also in Form von „überpersönlich geprägten Ausdrucksweisen" auftreten, muss dies aber nicht zwingend tun. Aus diesem Grund möchte ich, nebst den subjektiven Ansätzen, wie wir sie für das Projekt berücksichtigt haben, auf die Terminologie der Philosophin Annemarie Pieper verweisen, die mit dem Begriff der Lebensform nahe an dem ist, was ich unter einer Lebensweise fassen möchte. Sie definiert Lebensformen als „Grundtypen individueller Selbst- und Sinnentwürfe, deren identitätsbildende Kraft sich aus dem durchgehaltenen Entwurf eines guten Lebens speist. Die Lebensform bildet – im Sinne einer „frei gewählten Weise des Existierens"[268] – einen mehr oder weniger klaren Rahmen, der festlegt, „was als erstrebenswertes Ziel erachtet wird

[265] Jaeggi 2014, S. 22.
[266] Ebd., S. 22.
[267] Martin Seel zitiert in Jaeggi 2014, S. 70.
[268] Pieper 2001, S. 27.

und was im Gegenzug als gefürchtetes Unglück zu vermeiden ist."[269] Es geht also um eine bestimmte Art und Weise des in-der-Welt-Seins, was auch für meine Definition einer suffizienten Lebensweise zutrifft. Insbesondere dann, wenn es darum geht aufzuzeigen, inwiefern eine solche Lebensweise ein besonderes Potential für Erfahrungen der Resonanz enthält, bei denen es sich nach Rosa ebenfalls um einen spezifischen Modus des Weltbezugs handelt, zeigt sich der Sinn einer solchen Definition, die auch auf die Innenperspektive der Personen, die eine solche Lebensweise praktizieren, fokussiert.
Die unterschiedlichen Zugangsweisen zum Begriff der Lebensform müssen vermutlich im Kontext der verschiedenen Denktraditionen von Philosophie und Soziologie gesehen werden. So neigen nicht wenige Philosophinnen und Philosophen dazu, den Menschen isoliert, d.h. als eine von seiner sozialen Einbettung losgelöste Entität zu betrachten. Eine Sichtweise, die mit derjenigen der Soziologe per definitionem nicht verträglich ist. Rosa, der wie auch Jaeggi[270], einen sozialwissenschaftlichen Hintergrund hat, spricht in Anlehnung an den Philosophen Charles Taylor, der ebenfalls nicht zu den oben genannten PhilosophInnen gehört, vom Menschen als einem ‚selbstinterpretierenden Tier'[271], wobei die Selbstinterpretation das Ergebnis intersubjektiv-kultureller Sozialisationsprozesse ist, welche Individualität im Kontext verbindlicher „*intersubjektiver* und *gemeinsamer Bedeutungen* ermöglicht."[272] Er verweist in diesem Zusammenhang auf den von Kuhn für die Wissenschaftswelt eingeführten Begriff des ‚(kulturellen) Paradigmas', welches festlegt, „was wichtig ist in der Welt, was zählt, worauf es ankommt, welche Entitäten und zwischen ihnen auftretenden Probleme es gibt, und wie diese zu lösen sind".[273] Taylor verwendet anstelle des Paradigma-Begriffes denjenigen der „Selbstinterpretation" einer Gesellschaft. Selbstinterpretationen sind weniger das Produkt reflexiv-expliziter oder theoretischer Überlegungen, sondern vielmehr eingebettet in einen „stream of action"[274]. Es handelt sich bei ihnen auch nicht um Interpretationen einer unabhängig von ihnen bestehenden sozialen Wirklichkeit, sondern erzeugen sowohl diese als auch die personale Identität konstitutiv mit. Somit haben Selbstinterpretationen nach Taylor einen „ontologischen Charakter"[275] und sind sehr eng mit verschiedenen Lebensformen oder -weisen verknüpft. Der individuelle Selbst- und Sinnentwurf, wie ihn Pieper nennt, ist also untrennbar mit der sozialen Wirklichkeit verknüpft bzw. ist letztere ersterem vorgelagert.
Nichtsdestotrotz muss für meine Arbeit die Möglichkeit eingeräumt werden, dass Individuen aus gesellschaftlichen Praktiken ausbrechen und neue Praktiken initiieren können. Ansonsten wäre die Existenz von Pionieren oder Vorreitern, welche gesellschaftliche Transformationsprozesse anstossen, nicht denkbar. Dazu passt aber eines der von Jaeggi genannten Kernelemente von Lebensformen: Neben einem aktiven Element im Sinne eines Gebildes mit ‚gewohnheitsmässigem Charakter' enthalten Lebensformen ein passives

[269] Ebd., S. 37.
[270] Rahel Jaeggi ist zwar auch Philosophin, jedoch eine mit einer von mir aus gesehen stark soziologisch geprägten Herangehensweise und Perspektive.
[271] Rosa 2012, S. 31.
[272] Ebd., S. 31.
[273] Ebd., S. 31.
[274] Taylor zitiert in Rosa 2012, S. 26.
[275] Rosa 2012, S. 32.

Element, insofern als Lebensformen vorgängige Strukturen darstellen, welche jedoch durch die eigene Praxis immer wieder neu geschaffen werden. Jaeggi spricht deshalb auch von der „*Teilnahme an* Lebensformen als einer *Reproduktion von* Lebensformen“[276]. Es geht also sowohl um eine aktive Teilnahme als auch um das Umgehen mit etwas Vorgegebenem, die Reproduktion einer Lebensform ist also nie eine blosse Wiederholung, sondern stets auch eine (kreative) Transformation des Reproduzierten. Meines Erachtens steht dies in einem gewissen Widerspruch zu einem ihrer weiteren Kernelemente, welches besagt, dass Lebensformen kollektive Gebilde seien, welche auf geteilten Praktiken beruhen und nicht von Einzelnen innegehabt werden könnten. Der Einzelne/ die Einzelne habe vielmehr Teil an Lebensformen und verhalte sich zu diesen. Insofern ein Individuum aber das Reproduzierte kreativ transformiert, kann es von mir aus gesehen durchaus als Wegbereiter von neuen Praktiken angesehen werden. Und insofern es sich bei Lebensformen nach Jaeggi um ein Bündel von Praktiken handelt, welche zusammenhängen und aufeinander bezogen sind, ist es einzelnen Individuen (natürlich immer in einem sozialen Rahmen) durchaus möglich, das Bündel von Praktiken aufzuknoten und neu zu schnüren und so neue Lebensformen zu initiieren. Die weiteren von Jaeggi genannten Kriterien von Lebensformen lassen sich problemlos mit meinen Überlegungen verbinden. So gehen nach ihr Lebensformen immer mit einem gewissen normativen Erwartungs- oder Kooperationsdruck sowie einer bestimmten Dauer, Tiefe und einem Umfang einher. So sind Lebensformen zwar faktisch oft nicht dauerhaft, jedoch in gewisser Hinsicht auf Dauer angelegt. Insofern sie als Teil eines sozialen Normgefüges definiert werden, sind sie kein beliebig auswechselbares Oberflächenphänomen. Zudem sind sie auf sachliche Angemessenheit bezogen: „Lebensformen werden so [...] über die Sache, die sie adressieren [...] individuiert.“[277] Dies hängt damit zusammen, dass Lebensformen immer auch als Antworten auf sachbezogene Gründe zu sehen sind. So führt Jaeggi beispielsweise die Entwicklung von der bäuerlich-feudalen Grossfamilie zur bürgerlichen Kleinfamilie auf veränderte sozioökonomische Verhältnisse und veränderte normative Erwartungen zurück. Eine suffiziente Lebensweise kann demnach als Antwort auf die drängenden ökologischen und sozialen Probleme der Gegenwart und auf eine zunehmende Kritik an deren Mitverursachern, den modernen Produktions- und Konsumverhältnissen angesehen werden.

Meine Definition einer suffizienten Lebensweise, die der vorliegenden Arbeit zugrunde liegt, lautet also: Eine suffiziente Lebensweise geht einher mit den in Abbildung 1 genannten Einstellungen/Werten und Kompetenzen. Auf der Ebene des Verhaltens beinhaltet sie alle Verhaltensweisen, die darauf ausgerichtet sind, möglichst wenige[278] Ressourcen zu verbrauchen, ohne dass dadurch die Lebenszufriedenheit beeinträchtigt wird. Dabei stehen

[276] Ebd., S. 132
[277] Jaeggi 1987, S. 90
[278] Mit möglichst wenig meine ich, wie auch im Projekt, jeweils diejenige Spannbreite, welche von den verschiedenen Berechnungsmodellen vorgeschlagen wird, wie z.B. innerhalb der planetaren Grenzen, unter 2000 Watt, Fussabdruck von einer Erde, etc. Akribische Exaktheit in konkreten Fällen spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Eine suffiziente Lebensweise zeichnet sich in meinem Verständnis als eine bestimmte Art des in-die-Welt-gestellt-Seins aus, die sich weniger an einzelnen Handlungen, als an der allgemeinen Richtung und Orientierung festmacht.

aber eher individuelle Einschränkungen als die Nutzung effizienter Fahrzeige oder Geräte im Zentrum. Im Forschungsprojekt haben wir uns aus den genannten Gründen auf die Bereiche Mobilität und Alltagskonsum beschränkt. Für die Dissertation gilt diese Einschränkung nicht. Eine suffiziente Lebensweise umfasst hier alle Verhaltensbereiche. Aufgrund der nicht überschaubaren Menge an Verhaltensweisen scheint es mir aber im Unterschied zum Forschungsprojekt für die Dissertation nicht sinnvoll, einen Katalog mit suffizienten Verhaltensweisen zu erstellen. Hinzu kommt, dass die für einen suffizienten Lebensstil geforderte Kompetenz der Selbstreflexionsfähigkeit impliziert, dass Personen mit einer solchen Lebensweise über die Fähigkeit verfügen, entsprechende Verhaltensweisen zu identifizieren oder sich gegebenenfalls die nötigen Informationen dazu zu holen.

4. Suffizient leben heisst gut leben

Im Folgenden soll der Frage nachgegangen werden, inwiefern eine suffiziente Lebensweise ein besonderes Potential für Erfahrungen der Resonanz bzw. für den Aufbau stabiler Resonanzachsen aufweist und somit ein gutes Leben befördert. Der Fokus liegt dabei auf den folgenden drei Bereichen einer suffizienten Lebensweise:

- Beziehung zu den materiellen Dingen (Kapitel 5)
- Beziehung zur Natur (Kapitel 6)
- Beziehung zur Zeit (Kapitel 7)

Der Begriff der Beziehung bezeichnet die Art und Weise, in der Welt zu stehen und mit ihr oder mit Ausschnitten davon in Beziehung zu treten und zu interagieren. Wie in Kapitel 2 ausgeführt, zeichnen sich Weltbeziehungen durch aktive (Welt berühren, in der Welt etwas bewirken) und durch passive Momente (von Welt berührt werden) aus.

Meiner Argumentation in den drei folgenden Kapiteln liegt die Annahme zugrunde, dass sich Menschen in ihren Handlungen und Entscheidungen an mehr oder weniger bewussten und reflektierten Vorstellungen von gutem Leben orientieren.[279] Ich gehe also davon aus, dass sich Menschen in denjenigen Entscheidungen, die sie frei, d.h. losgelöst von äusseren Zwängen treffen können, davon leiten lassen, was sie (mehr oder weniger bewusst bzw. mehr oder weniger reflektiert) für ein gutes Leben als wichtig erachten. Die von mir in Anspruch genommene Konzeption von gutem Leben, die Resonanz-Theorie von Hartmut Rosa, wird also hier im Sinne ihres Begründers als Massstab des guten Lebens fungieren, an dem soziale Bedingungen hinsichtlich ihrer Ermöglichung oder Behinderung der Umsetzung dieses Konzepts analysiert und gemessen werden können. Im Fokus steht also die „Bedingung der Möglichkeit von Glück“[280] und es soll diskutiert werden, inwiefern eine suffiziente Lebensweise über Möglichkeiten der Lebensführung bzw. der Weltbeziehungen verfügt, die Resonanz begünstigen.
Die Argumentation ist in allen Kapiteln so aufgebaut, dass zunächst jeweils die in modernen Gesellschaften vorherrschende Beziehung zu a) den materiellen Dingen, b) zur Natur und c) zur Zeit dargestellt und auf damit zusammenhängende Probleme hinsichtlich des Erfahrens von Resonanz und damit der Führung eines guten Lebens verwiesen wird. Darauf folgt die Diskussion darüber, inwiefern eine suffiziente Lebensweise in der Lage ist, die erwähnten Probleme abzuschwächen oder aufzulösen bzw. eine Alternative dazu darstellt, die Weltbeziehungen so zu gestalten, dass Resonanz vermehrt möglich wird.
In diesem Zusammenhang muss kurz auf eine Schwierigkeit eingegangen werden, die einen möglichen Einwand gegen mein Vorhaben darstellen könnte. Rosa selber weist darauf hin, dass die jeweilige Art und Weise der Weltbeziehung zu weiten Teilen nicht in der Verfügungs- und Selbstbestimmungsgewalt der Individuen liege, sondern vielmehr als

[279] Rosa 2012, S. 271ff.
[280] Ebd., S. 288.

Ausdruck der etablierten sozialen Verhältnisse insgesamt angesehen werden müsse. Menschliche Autonomie, meint er, entwickle sich zunächst auf der Grundlage einer „emotional und existentiell, leiblich und somatisch, sozial und ökonomisch“[281] geprägten Welterfahrung und erst in einem zweiten Schritt anhand kulturell, religiös, politisch und philosophisch vorgeformter Ideen und Haltungen.“ Weltbeziehungen seien also nicht primär eine „Frage der kognitiven Weltrepräsentation“ und erschöpfen sich nicht im „Themenspektrum der Individualpsychologie“. Vielmehr bildeten sie das „kategoriale Apriori der sozialen Existenz des Menschen“. [282]
Es stellt sich hier also die Frage, wie viel Spielraum überhaupt bleibt, um im Rahmen einer bestimmten, selbst gewählten Lebensweise, die von derjenigen der Mehrheit der Bevölkerung eines Landes beispielsweise abweicht, Weltverhältnisse zu schaffen, die ein erhöhtes Resonanzpotential aufweisen. Wie ist es möglich, durch die Art und Weise der Lebensführung das eigene Weltverhältnis so zu gestalten, dass bewusst und absichtsvoll stabile Resonanzachsen ausgebildet werden, welche wiederkehrende Erfahrungen von Resonanz ermöglichen und so zu einem guten Leben beitragen? Ich werde argumentieren, dass es sich bei einer suffizienten Lebensweise insofern nicht um ein individuelles Phänomen handelt, als zum einen die der Suffizienz zugrundeliegenden Kerngedanken (etwa das Streben nach Mässigung oder eine gewisse Einfachheit der Lebensführung) in unserer Kultur zwar, wie in der Einleitung dargelegt, aktuell wenig präsent, aber dennoch verankert sind. Suffizient lebende Personen greifen also Werte und Einstellungen auf, die vergleichbar mit den christlichen Werten der Nächstenliebe und der Solidarität mit den Schwachen in den Sedimenten unserer Gesellschaft lagern und zu unterschiedlichen Zeiten mehr oder weniger stark in den Vordergrund treten. Gerade während der aktuell herrschenden Corona-Krise ist der Ruf nach dem einfachen, entschleunigten, lokal und nachbarschaftlich organisierten Leben wieder vermehrt zu vernehmen.
Und zum anderen bewegen sich suffizient lebende Personen gemäss Aussagen unserer Probanden oftmals in einem Suffizienz affinen Umfeld, was dazu führt, dass gewisse in der Gesellschaft im Allgemeinen vorherrschende Mechanismen, die Resonanz behindern wie z.B. Steigerungs- und Beschleunigungsdruck oder Konkurrenzdenken, in diesen Subgruppen weniger stark wirken und auch dadurch ein höheres Resonanzpotential vorliegt. Nach Rosa ist die Überwindung des Steigerungsmodus eine der zentralen Voraussetzungen für die Erhaltung der Resonanzsphären und für die Einlösung des modernen Resonanzversprechens.[283] Und auch die Verminderung des durch Konkurrenzdenken verursachten sozialen Druckes innerhalb von sozialen Gruppen oder Gemeinschaften kann dazu führen, dass die Möglichkeit für Resonanz erhöht wird. Denn die „Prädisposition zur Einnahme eines stummen Beziehungsmodus steigt mit dem Grad der Angst und der stressbedingten Anspannung, die wir in einem Handlungszusammenhang empfinden“[284], meint er. Wie sich zeigen wird, ist der Fokus auf ein kooperatives Miteinander im Gegensatz zum Modus des kompetitiven Gegenanders ein zentrales Element einer suffizienten

[281] Rosa 2016, S. 54.
[282] Ebd., S. 628.
[283] Ebd., S. 634.
[284] Ebd., S. 643.

Lebensweise, das sich durch alle drei von mir untersuchten Weltbeziehungen zieht. Und schliesslich betont Rosa selber, dass „beide Seiten von Resonanz- oder Entfremdungsverhältnissen – Subjekt und Welt – grundsätzlich veränderbar sind, ja dass sie erst durch die Art ihrer wechselseitigen Beziehung geformt werden.“[285] Es kann also durchaus davon ausgegangen werden, dass eine suffiziente Lebensweise es ermöglicht, in andere als die vorherrschenden Weltbeziehungen einzutreten und somit die Chance, Resonanz zu erfahren und ein gutes Leben zu leben, erhöht.

[285] Rosa 2016, S. 728.

5. Beziehung zu den Dingen

Im Folgenden soll die menschliche Beziehung zu den Dingen in den Fokus genommen und gefragt werden, inwiefern eine suffiziente Lebensweise diesbezüglich das Potential aufweist, Resonanz zu fördern. Wenn ich von Dingen rede, meine ich alle Arten von materiellen Gegenständen, die Artefakte sind, also von Menschenhand geschaffen wurden. Der Gegenbegriff dazu bildet die Natur bzw. die natürlichen Dinge wie Steine und Pflanzen, aber auch Landschaften, welche im Zentrum von Kapitel 7 stehen. Ich werde mich insbesondere auf Gebrauchsdinge wie z.B. Möbel, Kleidung, Fahrzeuge oder Geräte konzentrieren und die Verbrauchsdinge wie Kosmetika, Medikamente, Lebensmittel etc. weniger berücksichtigen. Dies deshalb, weil die Dinge des Gebrauchs einen grundsätzlich längeren Bestand aufweisen und sich somit als Beziehungsgegenüber besser eignen als Dinge, die primär gekauft werden, um sie zu verzehren oder anderweitig aufzubrauchen. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass käufliche Dinge insgesamt oftmals als Konsumgüter bezeichnet werden. Doch versteht man den Begriff ‚Konsum' wörtlich, d.h. gemäss seiner lateinischen Übersetzung des Wortes ‚consumere' als verbrauchen, verzehren, scheint die Bezeichnung nicht für alle Dinge als angemessen. Denn vielfach besteht, wie ich ausführen werde, ein Problem im Kontext von Ding-Beziehungen gerade darin, dass in modernen Gesellschaften zu viele Dinge (z.B. Bücher oder Musikträger) gekauft werden und es oftmals an Zeit, Energie und Aufmerksamkeit fehlt, um diese auch zu konsumieren. Hinzu kommt, dass viele Dinge gar nicht in diesem wörtlichen Sinn konsumiert werden können. Möbel lassen sich nutzen, Kleider tragen, Sportgeräte einsetzen, aber weder verbrauchen noch verzehren. Ich werde deshalb nicht von Konsum-, sondern von Kaufgütern sprechen und damit in erster Linie die oben genannten Gebrauchsgüter meinen.

In einem ersten Teil (Kapitel 5.1) wird dargelegt, durch welche charakteristischen Merkmale sich die Beziehungen der Menschen zu den Dingen in modernen Gesellschaften im Allgemeinen auszeichnen. Eingebettet wird dies in einen kurzen historischen Abriss, der exemplarisch aufzeigt, wie es zu dieser Art von Beziehungen gekommen ist, d.h. welche Ereignisse und Entwicklungen diese befördert haben. Damit zusammenhängend werden in diesem Kapitel ebenfalls die Probleme aufgezeigt, die modernen Ding-Beziehungen im Hinblick auf Resonanz anhaften. In Kapitel 5.2 wird ausgeführt, wie resonante Ding-Beziehungen aussehen können und welches Potential eine suffiziente Lebensweise für Erfahrungen von Resonanz im Kontext der Beziehungen zu den Dingen aufweist.
Daran anschliessend erfolgt eine Spezifizierung der allgemeinen Beziehung der Menschen zu den Dingen. So behandelt das Kapitel 5.3 den Akt des Kaufens als solchen und fragt nach den verschiedenen Funktionen, die das Kaufen von Dingen für moderne Menschen beinhaltet sowie nach den diesbezüglichen Möglichkeiten und Hindernissen im Hinblick auf das Erfahren von Resonanz. In Kapitel 5.4 wird das Resonanzpotential einer suffizienten Lebensweise im Kontext des Kaufens von Dingen thematisiert. Kapitel 5.5 setzt sich mit einer besonders relevanten Funktion des Kaufens auseinander, der Stillung des Bedürfnisses nach Neuem, welches in einem engen Zusammenhang steht mit modernen

Vorstellungen von Schönheit. Auch hier wird wiederum nach den Möglichkeiten und Gefahren für Resonanz gefragt und nach dem Potential, das eine suffiziente Lebensweise enthält, Resonanzerfahrungen wahrscheinlicher werden zu lassen. Das darauf folgende Kapitel 5.6 setzt sich mit den Problemen des Haben-Wollens von Dingen im Hinblick auf das Erleben von Resonanz auseinander und diskutiert als eine mögliche Alternative dazu einen Zugang zu den Dingen, der als Seinsweise bezeichnet wird und im Kontext einer suffizienten Lebensweise eine besondere Stellung einnimmt. Und schliesslich wird in Kapitel 5.7 mit dem Thema Arbeit an den Dingen ein weiteres zentrales Feld erschlossen, in dem sich menschliche Beziehungen zu Dingen abspielen. Kapitel 5.8 fasst die Erkenntnisse aus den Kapiteln 5.1-5.7 zusammen.

5.1 Moderne Menschen und ihre Dinge

Die Einführung der maschinellen Produktion im Zuge der Industrialisierung führte zu einer Zunahme der Quantität der Dinge sowie zu damit zusammenhängenden verschiedenartigen Veränderungen ihrer Qualität hinsichtlich Material, Verarbeitung, Zusammensetzung etc. Dies wirkte sich auch auf die Beziehung der Menschen zu den Dingen aus. So spricht etwa der Kunsthistoriker und Kulturwissenschaftler Wolfgang Ullrich davon, dass es infolge der industriellen Produktion der Dinge und einem zunehmenden allgemeinen Wohlstand seit dem 18. Jahrhundert zur Ausbildung einer differenzierten Konsumkultur gekommen sei. Zuvor hatte die Mehrheit der Menschen aus ökonomischen und anderen Gründen kaum Wahlfreiheit und es existierte in den meisten Bereichen keine Angebotsvielfalt. Zudem war der Gebrauch von Kleidung und Schmuck klar geregelt.[286] Die Kultur der Dinge in vormodernen traditionellen, d.h. weniger individualisierten Gesellschaften war von Dauerhaftigkeit gekennzeichnet. Vieles gehörte der Familie und wurde von Generation zu Generation weitervererbt. Die Dinge schufen eine gewisse Kontinuität, da sie über Generationen hinweg dieselben blieben. Dabei stellte Patina eine Garantieerklärung für ihre Dauerhaftigkeit dar und die Bedeutung der Familie wurde dadurch umso präsenter. Die Spuren des Alters und des Gebrauchs verliehen den Dingen, die als Statussymbol galten, zusätzliche Autorität. Wer also z.B. eine Kommode besass, die mit Patina versetzt war, signalisierte damit nicht nur aktuellen Wohlstand, sondern auch seine Herkunft aus einer seit mehreren Generationen wohlhabenden Familie.[287]
Erst im 18. Jahrhundert lösten sich die festgefügten Strukturen langsam auf und es kam zu einem Wandel innerhalb der Dingkultur. Statt dauerhaftem Wohlstand rückte die aktuelle Kaufkraft in den Vordergrund und somit hatten auch „Newcomer“, also Personen, die nicht aus wohlhabenden Familien stammten, eine Chance auf Ansehen. Patina galt zunehmend als unmodern, das Neue als schön und der persönliche, individuelle Geschmack rückte in den Vordergrund des Konsums. Denn erst eine Gesellschaft, in der man Wünsche entfalten und befriedigen kann, besitzt die Chance, eine Konsumkultur, im Unterschied zu einem von Notwendigkeiten bestimmten Tauschhandel, zu etablieren, meint Ullrich. Zu einer solchen

[286] Ullrich 2009, S. 17.
[287] Ebd., S. 27ff.

gehört es, „Waren über ihren Gebrauchswert hinaus symbolisch aufzuladen und zu Dingen zu entwickeln, die ihren Besitzern schmeicheln, sie in ihren Einstellungen unterstützen oder sie sogar transformieren.“[288] In diesem Zusammenhang sei an die durch Karl Marx angestossene Diskussion um den Fetischcharakter der Ware erinnert, wobei ein Fetisch einen Gegenstand bezeichnet, der in symbolischer Form mit Eigenschaften und Kräften ausgestattet wird, die ihm nicht an sich anhaften.[289] Menschen würden, meint Ullrich, nicht als Konsumenten geboren, sondern müssten vielmehr von den Vorzügen des Habenwollens von Dingen, die sie nicht für die Sicherung ihres Überlebens brauchen, überzeugt werden. Die industrielle Produktion von Waren in grosser Menge und die damit einhergehenden sinkenden Preise führten dazu, dass sich mehr Menschen mehr Dinge leisten konnten und heute wesentlich mehr besessen wird als noch vor 100 Jahren. Damals besassen die Menschen in Deutschland rund 180 Gegenstände, heute sind es im Durchschnitt 10 000.[290] Die Massenproduktion und der damit einhergehende Wandel der Materialien (im Gegensatz zu Holz oder Leder nutzen sich Materialien aus Kunststoff oftmals schneller ab) führten auch dazu, dass Dinge heute schneller „veralten“ und ersetzt werden. Sei es, weil sie kaputt gehen und nicht mehr repariert werden können oder die Kosten der Reparatur eine Neuanschaffung übersteigen würde, sie aus der Mode gekommen sind oder schlicht nicht mehr gefallen, weil bereits das neuste Modell oder die neue Kollektion auf dem Markt ist. Damit zusammen hängt nach Ullrich auch die Tatsache, dass heute kaum mehr Dinge hergestellt werden, die ästhetisch ansprechend altern. Statt zu patinieren, würden sie verschmutzen oder kaputt gehen. Und wenn doch gewisse Materialien bewusst auf Patina setzen, beispielsweise das Armaturenbrett eines Maibachs, dann diene diese nicht dazu, Dauer zu vermitteln, sondern Individualität. Im Zusammenhang mit elektronischen und anderen Geräten ist oftmals auch von geplanter Obsoleszenz die Rede, was bedeutet, dass die Geräte gezielt so hergestellt werden, dass sie ein kürzere Funktionszeit aufweisen als eigentlich technisch möglich wäre.
Dass der allgemeine Wohlstand gestiegen ist und sich mehr Menschen Dinge leisten können, die früher nur den Reichen vorbehalten waren, es also zu einer Demokratisierung des Konsums gekommen ist und Menschen auch über eine gewisse Auswahl verfügen, sind die positiven Seiten der Entwicklung. Die negativen sind die mit der Massenproduktion verbundenen ökologischen und sozialen Probleme, die in der Einleitung erwähnt wurden. Hinzu kommen die Veränderungen, welche die Zunahme der Dinge hinsichtlich der menschlichen Beziehungen zu ihnen betreffen. Um diese und um die Frage, wie sie zu deuten sind, soll es im Folgenden gehen.

---

[288] Ulrich 2009, S. 13.
[289] Marx 1867. Zu dieser Thematik siehe auch die „Theorie der feinen Leute“ von Veblen 1899. Sigmund Freud hat den Fetisch-Begriff aufgenommen und in der abgewandelten Form des „sexuellen Fetisches“ in seine Theorie der Psychoanalyse integriert. Zudem seien auch religiöse Spielarten des Fetischismus erwähnt, wie sie sich heute noch beispielsweise in Form von Voodoo in Westafrika oder bei den spiritistischen afroamerikanischen Religionen finden lassen. Dabei wird davon ausgegangen, dass übernatürliche Geister oder Mächte an spezifische Gegenstände gebunden sind. Diese Gegenstände gelten als heilige Objekte und erfordern einen bestimmten Umgang. Hirschberg/ Müller 2005, S. 125.
[290] Wieviel ist genug. Rhein-Neckar-Zeitung (Zugriff am 16.1.2020).

Die Massenproduktion hat dazu geführt, dass viele Dinge nicht mehr von Hand in kleinen Auflagen[291] hergestellt werden, sondern maschinell und in grosser Zahl. Dies hat wie erwähnt Vorteile, führte aber auch dazu, dass gerade hinsichtlich der Möglichkeit des in-Beziehung-Tretens zu den Dingen einiges verloren ging. So spricht etwa der Dichter Rainer Maria Rilke davon, dass noch für seine Grosseltern jedes Ding ein Gefäss war, in dem sie „Menschliches vorfanden und Menschliches hinzusparten. Nun drängen von Amerika her leere gleichgültige Dinge herüber, Schein-Dinge, *Lebens-Attrappen* [...]. Die belebten, die erlebten, die *uns mitwissenden Dinge* gehen zur Neige und können nicht mehr ersetzt werden.“[292] Die alten, von Hand gefertigten Dinge waren für Rilke mit Leben erfüllt. Ullrich spricht in diesem Zusammenhang sogar davon, dass die Dinge zur Zeit Rilkes die Rolle von Freunden annahmen. Je länger man mit ihnen Umgang pflegte, desto inniger wurde die Beziehung, desto mehr vom eigenen Leben ging in sie ein. Dabei übernahmen sie gemäss Rilke aber nicht die Aufgabe auszudrücken, was ihr Besitzer denkt und fühlt. Vielmehr sah er sie als „verschwiegene Komplizen“[293] an, was vermuten lässt, dass er ihnen eine Art Eigenleben attestierte. Mit ihrer Ersetzung durch industriell gefertigte Massenware ging nach Rilke und anderen Modernisierungskritikern das intime Verhältnis zwischen den Menschen und ihren Dingen verloren und wich einer „tristen Beziehungslosigkeit“.[294] So gibt beispielsweise der zeitgenössische Schriftsteller Peter Handke an, „keine Achtung vor den meisten täglichen Gegenständen“ haben zu können, „weil sie nicht von Menschen gemacht sind.“[295] Die maschinelle Produktion entwertet ihm gemäss also die Dinge und führt, wie auch bei Rilke, zu einer Art Ent-Seelung oder zumindest zu einem Mangel an (Eigen-)leben. Man mag dies für übertriebene Nostalgie halten. Dass aber die Art und Weise seiner Produktion (unter der Bedingung, dass eine Auseinandersetzung damit stattfindet) und die materielle Beschaffenheit eines Dings hinsichtlich der Beziehung zu ihm eine gewisse noch näher zu bestimmende Rolle spielen, scheint nicht abwegig zu sein.
Auf die Kritik an der Entfremdung von den industriell produzierten Dingen, die interessanterweise zu einer Zeit am lautesten war, als die Massenproduktion noch gar nicht ihren Höhepunkt erreicht hatte, reagierten die Produzenten umgehend mit einer „passgenauen Differenzierung der Konsumgüter.“[296] Der Wert von Produkten wie Schreibstifte oder Zahnbürsten erschöpft sich heute nicht länger in der Erfüllung ihres eigentlichen Zwecks des Schreibens oder Zähneputzens. Die Produkte sollen darüber hinaus Sehnsüchte nach einem bestimmten Lebensgefühl oder einer bestimmten Identität stillen. So entsteht beispielsweise beim Käufer eines elitären Markenartikels der Eindruck, sein individuelles Leben werde durch den Kauf intensiviert: „Wer einen teuren Füller erwirbt, will damit vielleicht die grosse Bedeutung des Schreibens für sein Selbstverständnis – und als Quelle seines Selbstwertgefühls – würdigen. Der Füller soll dann dabei helfen, die eigene

[291] Dass es parallel dazu teilweise (insbesondere im Hochpreissektor) zu einer Wiederentdeckung der handwerklichen Produktion kommt, ist eine interessante Entwicklung, der, wie noch gezeigt werden wird, auch im Rahmen einer suffizienten Lebensweise eine bedeutende Rolle zukommt.
[292] Rilke 1987, S. 898f.
[293] Ullrich 2009, S. 23.
[294] Ebd., S. 23.
[295] Handke 1983, S. 35.
[296] Ullrich 2009, S. 25.

Identität zu stabilisieren."[297] Ullrich spricht in diesem Zusammenhang auch vom Potential der Fiktionalisierung. Die Beziehung der Menschen zu ihren Dingen habe sich in der Moderne stark ausdifferenziert, da es noch bei den nebensächlichsten Alltagsprodukten mittlerweile eine immense Auswahl gäbe und sich jede Person je nach Stimmung und Verfassung das passende Produkt erwerben könne. Insofern, so Ullrichs Fazit, hätte sich die Beziehung Mensch-Ding in der Moderne wieder intensiviert.
Die in diesem Kontext relevante Frage ist nun, ob es sich dabei um eine resonante Form von Beziehung handelt oder nicht. Im Unterschied zu den den handgefertigten Dingen, denen Rilke unterstellte, „Menschliches zu enthalten" und beständig in sich aufzunehmen („hinzu zu sparen"), was sich auch in der Bedeutung von Generationen überdauerndem Besitz zeigt, sind die modernen Dinge meines Erachtens zu einer Art Verlängerung persönlicher Individualität geworden. Sie dienen dazu zu zeigen, wer wir sind und laden unser Leben mit Geschichten auf, die in Form von Werbung an das Produkt gebunden werden. Einen wesentlichen Unterschied für die menschliche Beziehung zu den Dingen sehe ich insbesondere darin, dass vor der Massenproduktion die Dinge selber mit Geschichten behaftet waren: Wie zuvor beschrieben deuteten Alterserscheinungen an den Dingen wie defekte oder abgenutzte Stellen, Verfärbungen und andere Veränderungen des Materials etc. darauf hin, dass der Gegenstand lange Zeit in Gebrauch war, d.h. von verschiedenen Vertretenden mehrerer Generationen berührt und benutzt wurde. So waren die Dinge mit Erinnerungen verknüpft, die über das eigene Leben hinaus reichten und Menschen mit ihren Vorfahren verbanden. In der heutigen Zeit werden Gegenstände durch Werbekonzepte symbolisch mit Geschichten aufgeladen, die mit der Herkunft und Produktionsweise des Gegenstandes in keinerlei Verbindung stehen. So mutet es beispielsweise ziemlich absurd an, dass ein Kleidungsstück, das von einem minderjährigen Kind in einem armen Land des globalen Südens unter unwürdigen Arbeitsbedingungen (sehr hohe Arbeitszeiten, teilweise ungeschützten Kontakt mit giftigen Substanzen, kaum Pausen, schlechte Bezahlung, kaum Rechte und Möglichkeiten, sich dagegen zur Wehr zu setzen) genäht und danach Transportwege zurück legt, welche einen hohen Ausstoss an CO2 verursachen, der Käuferin bzw. Besitzerin des Kleides das Gefühl von Schönheit und eine Existenz voller Glanz und Glamour vermitteln soll. Es kann diesbezüglich auch davon gesprochen werden, dass es zu einer Art Ent-Materialisierung der Dinge gekommen ist. Gekauft wird nicht mehr das Material, sondern die daran geknüpften Träume und Sehnsüchte. Oder, wie es der dem Sportartikel-Unternehmen NIKE zugeschriebene Slogan plakativ auf den Punkt bringt: Es werden nicht Turnschuhe verkauft, sondern Träume. Diese Thematik wird in den nächsten Kapiteln wieder aufgegriffen.[298]

Die Fähigkeit der Dinge, sei es als solche oder infolge der ihnen zugeschriebenen Geschichten, Identität zu stiften, ist im Hinblick auf Resonanz zunächst einmal positiv zu deuten. Denn nur etwas, das uns auch anspricht und berührt, kann sich als relevant für die

[297] Ebd., S. 24.
[298] Zum geschichtlichen Hintergrund dieser Überlegungen siehe mein Kommentar zum (Waren-)Fetisch-Begriff auf Seite 73.

eigene Identität erweisen. Doch wenn ein zentraler Aspekt der identitätsstiftenden Wirkung der Dinge darin besteht, uns in der Welt zu verorten, wie die Literaturwissenschaftlerin Dorothee Kimmich meint, dann hat der Umgang mit den Dingen zentrale Folgen für das menschliche Selbstverständnis und das Sein in der Welt.
Kimmich spricht davon, dass die Dinge für unseren Bezug zu einem Ort und „somit für unsere Verortung in der Welt und im Leben eine viel grössere Bedeutung (haben), als es unser rationales, kognitives Weltverständnis erklären kann."[299] Demzufolge wird unsere Weltverortung untergraben, wenn sich die Dinge um uns herum fortwährend verändern oder wenn ihre Menge so gross ist, dass wir ihnen kaum mehr Beachtung schenken können. Dass moderne Menschen in der Tendenz von einer hohen Anzahl an Gegenständen umgeben und diese einer fortwährenden Fluktuation ausgesetzt sind, zeigen die folgenden Zahlen: Laut der Umweltschutzorganisation Greenpeace verfügt ein durchschnittlicher europäischer Haushalt über 18 elektronische Geräte und der durchschnittliche Europäer kauft sich jährlich 65-70 neue Kleidungsstücke[300], wovon gemäss einer Studie des Umzugsunternehmens Movinga 80% ungenutzt im Schrank enden.[301] Und das BAFU stellt fest, dass in der Schweiz jährlich durchschnittlich 6kg Kleidung an Kleidersammelorganisationen weitergegeben werden.[302] Es ist zu vermuten, dass es sich bei anderen Gegenständen ähnlich verhält. Man denke etwa an Bücher, die nicht gelesen oder Sport- und Haushaltgeräte, die kaum oder gar nicht benutzt werden. In diesem Zusammenhang ist auch das zunehmend in den Fokus rückende Phänomen des Entrümpelns als Wohlfühl-Praxis zu sehen, das insbesondere durch die japanische Ordnungs-Beraterin und Buchautorin Marie Kondo bekannt wurde. Die zentrale Idee von Kondos Aufräum- bzw. Ordnungskonzept besteht darin, sich nur noch mit denjenigen Dingen zu umgeben, die „einen wirklich glücklich machen" und sich von allem anderen zu trennen.[303]
Sowohl die Menge der Gegenstände, die moderne Menschen im Durchschnitt besitzen, als auch die hohe Fluktuation stellen im Hinblick auf resonante Ding-Beziehungen ein Problem dar. Gemäss dem Anthropologen Daniel Miller sind unsere Ding-Beziehungen von einem Zwang zur Entfremdung gekennzeichnet. Die Dinge „*dürfen* uns nicht berühren, sonst können wir sie nicht mehr entsorgen und ersetzen, und sie *vermögen* uns nicht mehr zu berühren, weil für den Prozess der Anverwandlung nicht genügend Zeit zur Verfügung steht."[304] Die ständige Verfügbarkeit und insbesondere die Ersetzbarkeit der Dinge um uns herum zerstören deren sinn- und identitätsstiftende Wirkung: „Nichts von uns haftet mehr an diesen Gegenständen, nichts geht in sie ein – und umgekehrt: Nichts von ihnen definiert, wer wir sind, geht in uns ein."[305] Dabei stellt sich die Frage der Reihenfolge: Lassen wir uns von den Dingen nicht mehr berühren, weil wir davon ausgehen, dass wir sie ohnehin bald

[299] Kimmich 2011, S. 388.
[300] Konsum, Zahlen und Fakten. Greenpeace (Zugriff am 16.1.2020).
[301] Meister der Selbsttäuschung.Tagblatt. Zugriff am 16.1.2020).
[302] Abfallwegweiser BAFU (Zugriff am 16.1.2020).
[303] Siehe z.B. Kondō 2018.
[304] Miller 2010, S. 392.
[305] Rosa 2000, S. 197.

entsorgen werden oder entsorgen wir sie, weil sie uns nicht mehr ansprechen, bzw. sie für uns stumm (im Sinne von nicht mehr ansprechend) geworden sind? Die Werbung als Ausdruck eines Wirtschaftssystems, das darauf angewiesen ist, ständig mehr zu produzieren und mehr zu verkaufen, ist in modernen Gesellschaften darauf angelegt, den Reiz des Neuen in den Fokus zu rücken. Dies kann dazu führen, dass angesichts des Neuen das Alte, bzw. diejenigen Dinge, die bereits eine Weile bei uns sind, an die wir uns gewöhnt haben, verblasst und als nicht mehr attraktiv und begehrenswert erscheint und deshalb ausgewechselt wird. Auf der anderen Seite ist aber auch denkbar, dass die nicht unberechtigte Angst (viele heutigen Dinge sind nicht mehr für einen längeren Gebrauch konzipiert) davor, dass ein Ding, das man vielleicht lieb gewonnen hat, bald defekt sein wird, dazu führt, dass man sich nicht auf eine Beziehung einlässt. Dies kann sich etwa darin zeigen, dass geliebte Kleidungsstücke so sehr geschont werden wollen, dass man sich kaum frei darin zu bewegen und sie kaum anzufassen traut, was das in-Beziehung-Treten vermutlich ebenso erschwert.

Nach Hartmut Rosa zeigt sich die Problematik der Entfremdung[306] insbesondere auch in unserem Verhältnis zu den technischen Dingen. Von ihnen fühlten wir uns zunehmend entfremdet, weil kaum mehr jemand eine Ahnung davon habe, wie die Geräte funktionierten. Er meint sogar, wir hätten diesen Dingen gegenüber ein schlechtes Gewissen entwickelt, weil wir sie nicht mehr richtig zu behandeln wüssten. Wir hinderten sie daran, ihr Potential und somit ihren Wert zu entfalten. Unsere kulturellen und praktischen Kompetenzen hinkten der immer schnelleren Folge von Innovationen hinterher und würden durch diese sogar entwertet. Auch dies kann zur Folge haben, dass Menschen sich in einer Welt, die aus Dingen besteht, deren Funktionsweisen kaum verstanden werden, nicht mehr verorten können, nicht mehr beheimatet fühlen, was sich ebenfalls auf das Selbstverständnis und die eigene Identität bzw. die Stellung in der Welt auswirken kann. Nach Rosa versuchen moderne Menschen die entfremdete Art der Dingbeziehung dadurch auszugleichen, dass sie einige sehr exklusive Objekte erwerben, deren Hersteller es explizit darauf anlegen, eine übergenerationale Bestandesdauer zu suggerieren. Dies funktioniert aber nur dann, wenn diese Bestandesdauer auch tatsächlich angestrebt und eingehalten wird und darüber hinaus eine Auseinandersetzung mit dem Produkt stattfindet, die Anverwandlung im Sinne der Resonanz ermöglicht, was Zeit und Aufmerksamkeit erfordert, die oftmals nicht aufgewendet werden wollen oder können, meint Rosa. So lebten wir insgesamt in Umgebungen, die uns äusserlich und fremd bleiben, denen wir uns nicht anverwandelt haben und zu denen wir keine konstitutive Beziehung aufzubauen vermögen.[307]

Es kann also festgehalten werden, dass die Beziehung zu den Dingen in modernen Gesellschaften einerseits dadurch geprägt ist, dass Menschen von einer grossen Fülle an maschinell hergestellten Dingen umgeben sind, von denen viele ihnen äusserlich bleiben,

[306] Bei “Entfremdung” handelt es sich um einen insbesondere in der Philosophie zentralen Begriff, der im Verlaufe seiner Gebrauchsgeschichte zahlreiche definitorische Formen angenommen hat. Zu meiner Verwendung des Begriffs siehe meine Ausführungen in Kapitel 2.8.
[307] Rosa 2016, S. 308ff.

weil zum einen bereits aufgrund ihrer Menge nicht zu allen in Beziehung getreten werden kann und zum anderen die oben genannten Begründungen (kaum mehr Handarbeit, keine Kenntnis über die Produktionsweisen und Funktionsfähigkeit etc.) die Beziehungsaufnahme verhindern oder erschweren. Hinzu kommt, dass Gegenstände mit zunehmender Kadenz weggeworfen oder ersetzt werden, was das in-Beziehung-Treten oder Anverwandeln ebenfalls erschwert. Zwar hat, wie Ullrich anmerkt, in den letzten Jahrzehnten – sehr ausgeprägt im Hochpreissektor, zu finden jedoch auch bei Gegenständen des Alltags wie z.B. der Zahnbürste – eine zunehmende Individualisierung der Gegenstände stattgefunden, was sich positiv auf das Verhältnis zu ihnen auswirken könnte, doch bleibt dieses Potential ungenutzt, wenn die Dinge zu wenig lange bei den Menschen bleiben bzw. in der Masse der weiteren Dinge zu wenig Aufmerksamkeit erfahren. Hinzu kommt die Frage, ob es für die identitätsstiftende Wirkung bereits ausreicht, dass ein Gegenstand dem individuellen Geschmack und den spezifischen Bedürfnissen sehr nahe kommt, oder ob nicht eine gemeinsame Geschichte mit dem Gegenstand, die sich daraus ergibt, dass Erlebnisse an das Vorhandenseins des Dings geknüpft werden, nötig ist, damit es zu Erfahrungen von Resonanz kommen kann.

Es wird noch genauer zu diskutieren sein, unter welchen Bedingungen Dinge dazu in der Lage sind, unsere Identität zu stärken oder auch zu bereichern und uns in der Welt zu verorten und welcher Art unsere Beziehung zu den Dingen sein muss, damit sich diese als resonant und somit einem guten Leben zuträglich erweisen. Es kann aber bereits festgehalten werden, dass eine gewisse zeitliche Dauer bzw. Stabilität sowie eine Auseinandersetzung mit den Dingen von Nöten sind, damit es zu Prozessen der Anverwandlung und somit zu Resonanzerfahrungen kommen kann.

5.2 Resonante Ding-Beziehungen in einer suffizienten Lebensweise

Aus den oben geschilderten Problemen, welche die Moderne im Hinblick auf die menschlichen Ding-Beziehungen hervorgebracht hat, ergeben sich ex negativo Kriterien dafür, welche Gestalt diese Beziehungen annehmen müssten, um Resonanz zu ermöglichen. Zur Wiederholung: Resonante Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass zwei Pole, d.h. in der Regel ein Subjekt und ein Weltausschnitt (der auch aus einer anderen Person bestehen kann) in eine dialogische Beziehung treten, bei der beide Pole mit eigener Stimme sprechen und sich gegenseitig berühren bzw. voneinander berührt werden, sich gegenseitig anverwandeln und aus der Begegnung verändert hervorgehen. Weiter kommt es, wie in Kapitel 2 ausgeführt, zu Resonanzerfahrungen, wenn mit Weltausschnitten in Berührung gekommen wird, die einen nicht nur ansprechen, sondern auch einen starken Wert darstellen. Und schliesslich enthalten Resonanz-Erfahrungen stets ein Moment des Unverfügbaren. Das bedeutet, sie lassen sich nicht absichtlich herbeiführen, sondern ereignen sich oder auch nicht und die Art und Weise, wie sie sich ereignen und welche Art der Transformation Subjekt und Weltausschnitt erfahren, ist weder vorhersehbar noch liegt es in der Macht der beiden Pole, dies zu bestimmen.

Im Folgenden geht es also um die Frage, wie resonante Ding-Beziehungen genau gedacht werden müssen und inwiefern eine suffiziente Lebensweise diesbezüglich über ein besonderes Potential für Erfahrungen von Resonanz verfügt.
Obwohl die Beziehung zu den Dingen nach Rosa eine der zentralen diagonalen Resonanzachsen darstellt (siehe Kapitel 2.7), finden sich bei ihm nur wenige Anhaltspunkte dafür, wie eine resonante Beziehung zu den Dingen konkret aussieht. So beschränkt er sich auf einzelne Beispiele aus dem Alltag, wenn er schreibt: „Wenn wir ein Moped, einen Computer oder auch einen Pullover vielfach repariert, verändert, gesäubert, manipuliert haben, sind wir beziehungsweise unsere Eigenheiten buchstäblich *in sie eingegangen*." Umgekehrt sind die Dinge als „Bezugsobjekte *in uns eingegangen* und haben *uns* verändert".[308]
Weiter verweist er auf eine spezifische Art der Beziehung zu insbesondere technischen Dingen, die gemäss dem Sozialphilosophen Alfred Sohn-Rethel vor 100 Jahren in Neapel beobachtet werden konnte und die nach Rosa als resonant gedeutet werden kann. Demgemäss waren zu jener Zeit die technischen Vorrichtungen in Neapel grundsätzlich defekt. Doch gerade die beständige Dysfunktionalität der Gegenstände hätten die Neopolitaner auf kreative und erfinderische Weise dazu verleitet, in einem anderen Weltverhältnis zu den Dingen zu stehen. Rethel spricht von einer Abkehr von der optimierten Welt hin zu einer des Improvisierens. Autos würden mit Holzstückchen wieder in Gang gesetzt, der Motor eines kaputten Mofas werde wiederverwendet, um Sahne zu schlagen etc. Dadurch dass die Neopolitaner keine Scheu davor zeigten, technische Mechanismen zu reparieren oder in ihrem Zweck zu entfremden, fühlten sie sich der Technik überlegen, denn er (der Neopolitaner) „eignet sich die Führung der Maschine nicht so sehr dadurch an, dass er ihre vorschriftmässige Handhabung erlernt, als indem er den eigenen Leib darin entdeckt."[309]
Resonanz erfordert gemäss dieser Aussagen also erstens einmal, dass etwas mit dem Gegenstand „gemacht" wird (er wird geflickt, geputzt etc.). Es findet also eine aktive Auseinandersetzung mit ihm statt, bei der gewisse menschliche Fähigkeiten sowie Zeit und Aufmerksamkeit einfliessen und den Gegenstand verändern. Dadurch erfährt das handelnde Subjekt, das sich nicht nur passiv von einem Ding affizieren lässt (d.h. sich z.B. an ihm erfreut), Selbstwirksamkeit. Zudem wird – durch die Selbstwirksamkeitserfahrung und das Arbeiten am Gegenstand – sowohl die Person als auch der Gegenstand transformiert. Beide Pole gehen also verändert aus der Begegnung heraus, was im Sinne der Resonanz gedeutet werden kann. Man könnte die besondere Art und Weise der Bezugnahme auf ein Gegenüber, die für Resonanz unabdingbar ist als Erfahrung im Unterschied zu einem Erlebnis bezeichnen, wobei einer Erfahrung eben jenes persönlichkeitsergreifende, transformierende Potential innewohnt, während ein Erlebnis oberflächlicher, d.h. mit weniger innerer Beteiligung ausfällt.[310]

[308] Rosa 2016, S. 391.
[309] Sohn-Rethel 1926, S. 148.
[310] Ich orientiere mich hierbei an einer Unterscheidung, wie sie beispielsweise von Walter Benjamin vorgenommen wurde. Siehe Heil 1996, S. 61-100.

Da im Rahmen einer suffizienten Lebensweise aufgrund des Strebens nach Ressourcenschonung möglichst wenige Dinge neu gekauft werden, ist davon auszugehen, dass Gegenstände entweder lange in Gebrauch sind oder bereits in gebrauchter Form übernommen werden (aus zweiter Hand gekauft oder eingetauscht). Dies zusammen mit der Tatsache, dass es einer solchen Lebensweise inhärent ist (siehe dazu Kapitel 3), defekte oder veraltete Dinge nach Möglichkeit nicht durch neue zu ersetzen, sondern zu reparieren oder anders zu verändern, damit sie weiterhin genutzt werden können, bringt es mit sich, dass eine Auseinandersetzung mit den Dingen im oben ausgeführten Sinn erfolgt. Von den Personen mit einem suffizienten Lebensstil gibt etwa Sabine an, sie lasse regelmässig ihre Schuhe beim Schuhmacher reparieren, flicke ihre Kleider und bringe auch ihren Computer oder ihr Handy zur Reparatur. Tanja versucht sogar „alles zu reparieren, was irgendwie möglich ist." Hinsichtlich des Erfahrens von Resonanz macht es einen Unterschied, ob man Dinge reparieren lässt oder selber repariert. Wie weiter oben ausgeführt, ist das Resonanzpotential höher, wenn selber Hand angelegt wird. Doch auch wenn die Dinge repariert werden lassen, erhöht sich dadurch ihre Lebensdauer und die Tatsache, dass der Gegenstand somit länger Teil des Lebens eines Subjekts ist, erhöht die Wahrscheinlichkeit der Erfahrung von Resonanz. Hinzu kommt, dass Dinge nicht nur ausgebessert werden, sondern bewusst auch sorgsam behandelt und gepflegt werden, um ihre Langlebigkeit zu gewährleisten. So spricht z.B. Florian von der Befriedigung, die er verspürt, wenn er Dinge lange hat und sie benützt, bis es nicht mehr geht. Dies hängt eng mit dem Punkt zusammen, dass sich eine suffiziente Lebensweise auch darin ausdrücken kann, dass wenige materielle Dinge besessen werden wollen. So meint z.B. Alexander, er brauche grundsätzlich „zwei, drei gute Sachen", die möglichst langlebig seien. Im Unterschiede zu den oben genannten Punkten gehört eine solche Haltung aber nicht notgedrungen zu einer solchen Lebensweise, da das Aufbewahren von Dingen durchaus im Lichte des Strebens nach einem schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen gesehen werden kann. Sich bewusst und freiwillig auf wenige Dinge zu beschränken bringt es aber vermutlich mit sich, dass diese sorgfältig behandelt werden, da nicht auf Alternativen zurückgegriffen werden kann bzw. will. Wer beispielsweise nur drei paar Schuhe besitzt und diese möglichst lange behalten möchte, wird ihnen – schon aus zeitlichen Gründen – mehr Sorge angedeihen lassen, als Personen, die 30 Paar Schuhe besitzen und diese auch immer mal wieder durch neue ersetzen. Auch wenn bei diesem Beispiel keine aktive Auseinandersetzung mit den Dingen stattfindet, in dem Sinn, dass sie gewartet und ausgebessert werden, kann dennoch davon gesprochen werden, dass rein dadurch, dass sie genutzt werden, eine Beziehung zu ihnen aufgebaut wird, die als resonant angesehen werden kann.

Doch um auf das eingangs erwähnte Zitat von Rosa zurück zu kommen, was bedeutet es nun genau zu sagen, dass „die Gegenstände in uns eingehen" und „wir in sie" und dass es zu einer gegenseitigen Transformation kommt? Die Beispiele lassen etwas erahnen, das genauer gefasst werden muss. Wenn im Zusammenhang mit Resonanz von einem dialogischen Verhältnis gesprochen wird, bei dem beide Pole mit eigener Stimme sprechen und einander gegenseitig affizieren, muss im Folgenden gefragt werden: Inwiefern sprechen

die unbelebten Dine zu uns, inwiefern affizieren sie uns und welche Veränderungen bewirken sie in uns bzw. welche bewirken wir in ihnen?

Nicht nur in der Geschichte der Menschheit insgesamt, sondern auch individualgeschichtlich geht, wie in Kapitel 2 dargelegt, das resonante Weltverhältnis dem stummen voraus. Dies zeigt sich auch in der Beziehung der Menschen zu den Dingen. Die menschlichen Weltbeziehungen entstehen „zunächst und zuerst aus Resonanzen“ und die „verdinglichend objektivierende Dingbeziehung“ stellt einen „vergleichsweise späten und voraussetzungsreichen Entwicklungs- oder Zivilisationsschritt dar“[311], schreibt Rosa. Wie man weiss, ist die dingliche Welt für kleine Kinder zunächst belebt und sie kennen die Kategorisierung in natürliche Dinge, lebendige Dinge und Artefakte noch nicht. Aus der Perspektive von Kindern verfügen das Stofftier, das Spielzeugauto und das Haustier gleichermassen über ein Innenleben. Insofern stellt der Prozess des Erwachsenwerdens und die Einteilung der Dinge in belebte und unbelebte eine Art Verstummen der Welt dar. Es kann davon ausgegangen werden, dass das allgemeine menschliche Bedürfnis (siehe dazu Kapitel 2), Resonanz zu erfahren, sich nebst anderen Weltausschnitten auch im Erwachsenenalter auf die Beziehung zu den Dingen richtet. Nach Rosa zeigt sich dies beispielsweise in den Versuchen, Alltagsgegenständen in Museen und Ausstellungen die Stimme zurückzugeben. Er sieht darin „das Bemühen [...], der erstarrten Dingewelt der (Spät-)moderne wieder Resonanzqualität zu verleihen.“[312] Da erwachsene Menschen in der Regel aber nicht mehr davon ausgehen, dass unbelebte Dinge über ein Innenleben verfügen, muss die Antwortfähigkeit der Dinge anders konzeptionalisiert werden.
Anhand eines Beispiels sollen verschiedene Aspekte des in-Beziehung-Tretens mit einem Gegenstand aufgefächert werden: Man stelle sich vor, eine Person arbeitet tagtäglich an einem Schreibtisch, den sie von ihrer Grossmutter geerbt hat. Nebst dem Wissen um die Erinnerungen, die die Grossmutter mit dem Tisch verband (inklusive Geschichten, die mit einzelnen Flecken oder defekten Stellen verbunden sind), wird der Tisch stets auch im Lichte der eigenen Erinnerungen wahrgenommen. So denkt die Person, wenn sie den Tisch betrachtet, beispielsweise daran, wie sie an ihm die ersten Liebesbriefe verfasst hat oder sich mit einer Arbeit abgemüht hat, an die vielen Tassen Kaffee, die sie darauf verschüttet hat, an die Katze, die sich jeweils auf dem Tisch räkelt, wenn die Sonne darauf scheint oder an die Stelle, an der sie immer den Kopf anstösst, wenn sie unter den Tisch kriecht, um den Drucker zu starten. Alle diese Gedanken sind emotional gefärbt und repräsentieren Teile des Lebens der Person. Indem sie die Person unmittelbar mit ihrer Vergangenheit verbinden, wirken sie auch identitätskonstituierend. Wenn darüber hinaus an dem Tisch Manipulationen vorgenommen werden, d.h. wenn er geflickt oder abgeschliffen und neu geölt wurde, kann dies das Gefühl, dass der Tisch ein Teil des eigenen Lebens bzw. sogar der eigenen Person darstellt, noch verstärken, da das eigene Handeln und Wirken nicht nur mit Hilfe des Tisches, sondern am Tisch selber vollzogen wurde. Hinzu kommt, dass so auch davon gesprochen werden kann, unsere „Eigenheiten“ seien „in den Tisch eingegangen“. Der Tisch

[311] Rosa 2016, S. 385.
[312] Rosa 2016, S. 388.

ist verknüpft mit all unseren Erlebnissen und Erinnerungen und enthält Zeichen und Male unserer physischen Auseinandersetzung mit und an ihm.
Hält man sich eine derartige Beziehung zu einem Gegenstand vor Augen, kann meines Erachtens durchaus davon gesprochen werden, dass sich jemand in einem dialogischen und somit resonanten Verhältnis zu einem Ding befindet. Und auch die Ausführungen Rosas erhalten so Sinn, wenn er schreibt, dass das Wegwerfen oder regelmässige Austauschen von Dingen in gewisser Weise bedeuten könne, seinen eigenen Charakter oder seine Identität zu verändern. Trennen wir uns von Dingen, die uns lange Zeit begleitet haben, trennen wir uns mit ihnen ein Stück weit auch von den Erinnerungen, die mit ihnen verknüpft sind, meint er.[313]
In diesem Zusammenhang sei auch an die im vorangehenden Kapitel angesprochenen Überlegungen von Kimmich erinnert, die über die Wichtigkeit der Dinge für unsere Verortung in der Welt spricht. Dadurch dass Gegenstände uns lange Zeit begleiten, verbinden sie uns im zuvor beschriebenen Sinn mit unserer Vergangenheit und wirken so identitätsstiftend. Oder sie sorgen durch ihre Gegenwart dafür, dass wir uns an unpersönlichen Orten heimisch und vertraut im Sinne von nicht-entfremdet fühlen. Als Beispiel dafür können Büroräume genannt werden, die mit persönlichen Dingen wie Tassen, Bildern oder Schreibwerkzeug ausgestattet werden. Die Dinge ermöglichen es uns, uns Räume anzuverwandeln, die ohne die Dinge fremd und äusserlich bleiben würden.
Eine andere Form von gegenseitiger Anverwandlung kann darin gesehen werden, dass Kleidungsstücke, Taschen oder Schuhe, also Dinge, die einen von Ort zu Ort begleiten und darüber hinaus auch mehr oder weniger direkt am Körper getragen werden, den Geruch sowie die Form des Körpers aufnehmen können. Zudem verändert sich ihre Oberflächenstruktur, je nachdem welchen Einflüssen (Wind, Regen, Rauch etc.) sie ausgesetzt wurden. Umgekehrt kann ein Kleidungsstück oder auch eine Tasche, die man immer bei sich hat, nicht nur Teil des äusseren Erscheinungsbildes werden, sondern auch als Ausdruck der allgemeinen Individualität angesehen werden. Dasselbe könnte auch für ein Fahrrad oder ein Musikinstrument ausgesagt werden.

Ein wenig anders verhält es sich bei technischen Geräten, da sich diese aufgrund des Materials, aus dem sie bestehen, nicht auf dieselbe Art und Weise an den Körper anzuschmiegen vermögen wie die zuvor genannten Kleider oder Instrumente. Bei diesen Dingen steht eine resonante Beziehung im Zeichen dessen, was Sohn-Rethel hinsichtlich der Beziehung der Neopolitaner früherer Zeiten zur Funktionalität technischer Geräte beobachtete. Ein derartiger Umgang mit technischen Dingen, wie ihn Sohn-Rethel beschreibt, steht in Kontrast zu der von Rosa im vorangehenden Kapitel erwähnten Entfremdung gegenüber technischen Dingen. Die Dysfunktionalität wird zur Chance für einen kreativen und spielerischen Umgang mit der Welt der Dinge. Für Sohn-Rethel stellt sie eine Möglichkeit dar, aus einer auf Effizienz und Leistungssteigerung fokussierten Gesellschaft auszubrechen und in ein anderes Weltverhältnis einzutauchen, das Raum lässt für das Unerwartete und Unplanbare und insofern auch für das Unverfügbare, das ein wichtiges

[313] Ebd., S. 391ff.

Merkmal von Resonanz ist. Insgesamt lässt sich der Moment des Unverfügbaren im Kontext der Beziehung zu den Dingen so deuten, dass sich nicht voraussagen lässt, ob sich bei der Auseinandersetzung mit einem Gegenstand Resonanz ereignet und falls sie sich ereignet, welcher Prozess oder besser gesagt welche Art von Interaktion stattfinden wird. So kann sich etwa das Material gegen die Intervention sperren oder die Veränderungen anders ausfallen, als man sie sich vorgestellt hat. Oder die Erfahrung von Resonanz kann ganz ausbleiben, weil einem z.B. die Zeit fehlt, sich ausreichend mit dem Ding auseinander zu setzen, oder man nicht imstande ist, die nötige Konzentration darauf zu verwenden.

Das Resonanzpotential besteht bezüglich dieses Beispiels also darin, dass die Fremdheit gegenüber den Dingen dadurch überwunden wird, dass ihre Funktionsweise soweit verstanden wird, dass man sie sich trotz Dysfunktionalitäten zunutze machen kann. Dass die Dinge nicht so funktionieren, wie sie funktionieren sollten, wird zur Chance, den Funktionsweisen auf den Grund zu gehen und die Dinge mittels eigener Überlegungen, handwerklichem Geschick und kreativen Ideen wieder funktionsfähig zu machen. Durch die Auseinandersetzung mit den Dingen kommt es auch hier zu einem „vertraulichen Umgang“, der im Gegensatz zu demjenigen gesehen werden kann, der mit Geräten gepflegt wird, die auf eine Art funktionieren, die von uns nicht verstanden wird. Und das Hantieren an den Dingen und die damit verbundene experimentelle Situation führt zudem dazu, dass sich ein Feld für kreatives Tun öffnet, und sich Dinge ereignen können, die nicht vorausgesehen oder geplant wurden, was als Moment des Unverfügbaren bezeichnet werden kann. In dem Sinne, dass hier an Gegenständen gearbeitet bzw. die Gegenstände verändert werden und dabei kreative Prozesse in Gang gesetzt werden, die das arbeitende Subjekt verändern, kann auch hier davon gesprochen werden, dass es sich um ein antwortendes Verhältnis zu den Dingen handelt, das von gegenseitiger Anverwandlung und Veränderung geprägt ist und so als resonant bezeichnet werden kann.

Mit dem Wissen um die Funktionsweise eines Gegenstandes vergleichbar ist meines Erachtens das Wissen um das Material, aus dem ein Ding besteht sowie dessen Produktionsbedingungen. Nebst dem Kriterium der Langlebigkeit zeichnet es eine suffiziente Lebensweise aus, dass Dinge gekauft werden, die unter fairen Arbeitsbedingungen produziert und gehandelt sowie nach ökologischen Standards hergestellt und vertrieben wurden. Dies setzt voraus, dass eine intensive Auseinandersetzung sowohl mit der physischen Beschaffenheit eines Dinges als insbesondere auch mit seiner Herkunft und den Produktionsweisen und -bedingungen stattfindet. So spricht etwa Adrian davon, dass er beim Bau seines Hauses aktuell darauf achte, mit einem Architekten zusammenzuarbeiten, der in der Region als guter Arbeitgeber gelte. Hier ist es vor allem der soziale Aspekt der Nachhaltigkeit, der zum Tragen kommt.
Meines Erachtens kann eine solche intensive Auseinandersetzung mit der Geschichte eines Gegenstandes dazu führen, dass er einen nicht nur äusserlich bleibt, sondern prinzipiell anverwandelbar wird und somit Resonanzerfahrungen ermöglicht. Ähnlich wie bei den Geräten der Neapolitaner, die sich anverwandeln lassen, weil sie in ihrer Funktionsweise erkannt und auf kreative Weise genutzt werden, ist denkbar, dass die Beziehung zu einem

Gegenstand sich verändert, wenn man seine Herkunft und Produktionsweise kennt. Zu wissen, aus welchen Wäldern das Holz kommt, aus dem mein Schreibtisch besteht, wer ihn unter welchen Bedingungen zusammengebaut hat und wie er schliesslich den Weg in mein Arbeitszimmer gefunden hat, bildet schon mal, so meine ich, die Rahmenbedingung für das in-Beziehung-Treten zu einem Ding.[314] Es könnte eingewendet werden, dass solche Überlegungen rein kognitiver Natur sind und nichts mit dem Erfahren von Resonanz zu tun haben. Aus meiner Sicht muss aber die Auseinandersetzung mit einem Ding, wenn sie die Grundlage für ein resonantes Beziehungsgeschehen bilden soll, auf eine Art erfolgen, die über das reine Wissen hinsichtlich Herkunft und Material hinausgeht und diese Informationen im Sinne der eigenen Stimme des Dings auch auf affektiver Ebene wahrnimmt. Ein ganzheitliches Sich-berühren-Lassen durch einen Weltausschnitt stellt eine wichtige Bedingung für Erfahrungen von Resonanz dar.

Resonante Ding-Beziehungen zeichnen sich also erstens dadurch aus, dass eine Auseinandersetzung mit den Dingen erfolgt, die nicht rein äusserlich bleibt, sondern auch Veränderungen im Inneren der Menschen hervorruft. Dies kann verschiedene Formen annehmen. Wie gezeigt wurde, kann dies dadurch geschehen, dass ein Gegenstand im Alltag häufig benutzt wird oder dass direkt Veränderungen an ihm vorgenommen werden. Beides erfordert, dass einem Gegenstand ein gewisses Mass an Zeit und Aufmerksamkeit entgegengebracht werden muss. Dies wiederum macht es erforderlich, dass die Menge der Dinge, mit denen Umgang gepflegt wird, nicht zu gross ist und auch, dass der Umgang mit diesen Dingen während einer längeren Zeitphase erfolgt, so dass sie Teil unseres Lebens und unserer Identität werden können. Hinzu kommt zweitens, dass die Dinge in einem gewissen Sinn auch verstanden werden müssen. Verfügen sie über Funktionen, die für uns unverständlich bleiben, droht die Gefahr, dass uns auch die Dinge fremd erscheinen und nicht anverwandelt werden können. Dasselbe kann für die Auseinandersetzung mit dem Material und den Produktionsbedingungen eines Gegenstandes ausgesagt werden. Eine Auseinandersetzung, die den Boden für Erfahrungen von Resonanz bilden soll, darf die Frage nach der Art und Weise der Produktion eines Dings sowie dessen Materialität nicht unbeantwortet lassen. Eine suffiziente Lebensweise bietet hier, wie gezeigt wurde, ein besonderes Potential für Resonanz.

Darüber hinaus stellen das Teilen bzw. die gemeinsame Nutzung und Tauschen von Dingen eine wichtige Praxis einer suffizienten Lebensweise dar. Im Folgenden soll diskutiert werden, welche Möglichkeiten für Resonanzerfahrungen in diesem Bereich gesehen werden. Bevor konkrete Beispiele des Teilens und Tauschens aus unserer Befragung aufgeführt werden,

[314] An dieser Stelle kann – einmal mehr – eingewendet werden, dass Personen sich Gegenstände von der Art des beschriebenen Tisches leisten können müssen und dass eine entsprechende Beziehung beispielsweise zu einem Plastiktisch aus dem Billighandel eine andere Sache ist. Dadurch, dass es im Kontext einer suffizienten Lebensweise aber auch darum geht z.B. Gegenstände selber herzustellen, lange in Gebrauch zu haben und vor allem, sich nur das Nötige zu kaufen, wird das Argument von der finanziellen Bedingtheit einer solchen Beziehung abgeschwächt.

müssen das Feld des Teilens und Tauschens inhaltlich genauer abgesteckt und einige wichtige Unterscheidungen getroffen werden.

Laut einer Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts[315] wird gemeinschaftlicher Konsum, also das Teilen und Tauschen von Dingen wie Autos, Häuser, Werkzeuge, Geräte, Kleider etc. in der Schweizer Gesellschaft immer beliebter. Dabei spielt, so die Studie, nebst finanziellen, praktischen und sozialen Gründen insbesondere auch der Wunsch, ressourcenschonender zu leben, eine Rolle. Allerdings muss hier kritisch gefragt werden, ob Teilen und Tauschen tatsächlich zu einer Reduktion des Ressourcenverbrauchs führen und somit als Teil einer suffizienten Lebensweise angesehen werden können. So tragen etwa institutionalisierte Tauschsysteme wie AirBnB eher dazu bei, dass mehr geflogen wird und der Taxidienst UBER führte bekanntermassen zum Zusammenbruch der lokalen Taximärkte. Für eine suffiziente Lebensweise bzw. den Umgang mit Ressourcen relevant wäre deshalb die Beantwortung von Fragen wie: Kaufen Personen qualitativ hochstehendere Gegenstände, wenn sie diese mit anderen teilen möchten? Tragen sie eher mehr oder eher weniger Sorge zu Dingen, die ihnen nicht alleine gehören? Kaufen sie Dinge, um sie mit anderen teilen zu können, die sie ansonsten nicht kaufen würden? In diesem Zusammenhang weist der Ökonom und Nachhaltigkeitsforscher Nico Paech darauf hin, dass in der Schaffung von Teil- und Tauschsytemen eher eine Gefahr als eine Chance für eine suffiziente Lebensweise besteht, da dadurch die „konsumtiven Optionen“ von der „zeitaufwändigen Materialität des Eigentums“[316] abgekoppelt werden, was eine erhöhte Konsumaktivität ermöglicht. Diese These müsste aber noch genauer geprüft bzw. empirisch belegt werden.
Für meine Zwecke ist es daher sinnvoll, verschieden Formen des Teilens und Tauschens zu unterscheiden und festzulegen, welche Teil einer suffizienten Lebensweise sein können und welche eher nicht.
Der amerikanische Wirtschaftswissenschaftler Russell Belk bezeichnet Teilen als einen „act and process of distributing what is ours to others for their use and/or the act and process of receiving or taking something from others to use.“[317] Nach ihm bleibt eine solche Definition jedoch immer in gewisser Hinsicht unpräzise, weshalb er die Annäherung der unterschiedlichen, schwer zu unterscheidenden Handlungsformen des Teilens, Tauschens, Schenkens und Leihens an zwei Prototypen des Teilens vorschlägt. Diese nennt er Mothering und Pooling. Ersteres meint das bedingungslose Teilen, das im Idealfall zwischen Mutter (und vermutlich auch Vater, Anm. KS) und Kind stattfindet. Pooling dagegen steht für eine effizientere Ausnutzung beschränkter Ressourcen durch die Mitglieder eines Haushalts oder einer Gemeinschaft.[318] Teilen im ursprünglichen Sinn zeichnet sich nach Belk auch in Abgrenzung zum Schenken dadurch aus, dass das Geteilte einen gemeinsamen Besitz darstellt und oft Gefühle der Liebe und Fürsorge im Spiel sind. Kennzeichnend für Akte des Teilens ist, dass wir uns durch sie mit anderen Menschen solidarisch verbunden fühlen. Damit zusammen hängt auch das Gefühl der Verantwortung

[315] Frick et.al. 2013.
[316] Paech 2011, S. 301.
[317] Belk 2010, S. 717.
[318] Frick et.al. 2013, S. 9.

gegenüber den ausgeliehenen Dingen. In der Regel bemühen wir uns darum, Sorge zu ihnen zu tragen, sie nicht zu beschädigen und zu übernutzen und sie möglichst so zurück zu geben, wie wir sie in Empfang genommen haben. Dasselbe erwarten wir, wenn wir selber etwas leihen. Die Angst, dass diese Verantwortung von anderen nicht wahrgenommen wird, ist einer der Hauptgründe, weshalb Personen nicht bereit sind zu teilen, heisst es in der Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts[319] weiter. Der Gegenbegriff zu den Prototypen des Teilens bildet nach Belk der ökonomische Tausch, bei welchem der Austausch von Waren im Vordergrund steht und die Parteien des Tausches in keiner darüber hinaus gehenden (persönlichen) Verbindung zueinanderstehen müssen. Die zuvor genannten, aus Sicht der Nachhaltigkeit problematischen Beispiele von UBER und AirBnB sind gemäss dieser Definition also dem ökonomischen Tausch zuzuordnen und können nicht als Teilen bezeichnet werden.

An anderer Stelle unterscheidet Belk zwei weitere Begriffe, die auf dieselbe Dichotomie verweisen. Mit *Sharing-in* werden Formen des Teilens bezeichnet, bei denen die Schaffung und Stärkung der Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Sharing-in ist sozial motiviert, ökonomische Interessen, also etwa, dass für einen Gegenstand oder eine Leistung bezahlt wird, sind ausgeschlossen. Dagegen geht es beim *Sharing-out* um eine effizientere Ausnutzung von Ressourcen durch Personen, die weder miteinander bekannt noch befreundet sein müssen (z.B. die Benutzung einer gemeinsamen Waschküche, Wohnungstausch). Während beim Sharing-in das Soziale und Verbindende im Vordergrund steht, werden beim Sharing-out Personen und Güter so weit wie möglich auseinandergehalten. Dies muss allerdings noch nicht bedeuten, dass es sich um nichtnachhaltige Formen des Teilens handelt. Zumindest ökologisch gesehen kann das gemeinsame Nutzen von Waschmaschinen oder anderen Geräten sinnvoll sein, ohne dass dabei die soziale Dimension zum Tragen kommt.

Es spricht aber dennoch einiges dafür, dass insbesondere diejenigen Formen des Teilens, die Belk als Sharing-in bezeichnet und die mit Gefühlen der Verbundenheit und einer Erweiterung des eigenen Selbst einhergehen, Erfahrungen von Resonanz befördern. Rosa spricht im Zusammenhang mit einem resonanten Weltverhältnis auch von einem verflüssigten Beziehungsverhältnis. Eine Expandierung des eigenen Selbst bei bestimmten Formen des Teilens kann als eine Variante einer solchen Verflüssigung gesehen werden. Interessant zu erforschen wäre, ob sich die Konzepte des Selbst in einer Gesellschaft, die vermehrt auf Teilen setzt, verändern. So weist etwa Belk darauf hin, dass „there is held to be a more aggregate or communal sense of expanded self in many hunter-gatherer societies.“[320] In vielen solchen Gesellschaften dehne sich das erweiterte Selbst nicht nur auf die menschliche Gemeinschaft aus, sondern erstrecke sich auch auf die nicht-menschliche Natur. Dadurch dass in einer solchen auf Teilen basierenden Gesellschaftsordnung die Grenzen zwischen den einzelnen Menschen und auch zwischen Mensch und Natur durchlässiger sind und die Menschen nicht nur weniger vereinzelt leben sondern sich, wie das Zitat zeigt, auch nicht vor allem als Einzelpersonen wahrnehmen, ist die

[319] Ebd., S. 20.
[320] Belk 1984, zitiert in Belk 2010, S. 723.

Wahrscheinlichkeit, Resonanz zu erfahren besonders hoch. Auf der anderen Seite, so Belk, sind Personen mit einer materialistischen Welthaltung weniger bereit zu teilen, weil sie Dinge höher werten als Beziehungen zu Menschen. Somit neigen sie vermehrt dazu, von anderen unabhängig sein zu wollen und zwischen sich und anderen Barrieren zu errichteten[321], was resonante Beziehungen verunmöglicht. In diesem Sinn kann auch die zuvor genannte Angst vor Beschädigungen gesehen werden, die gemäss der Gottlieb-Duttweiler-Studie gewisse Menschen davon abhält, ihre Dinge mit anderen zu teilen. Zudem stellt sich hier auch die Frage, welche Rolle der persönliche Besitz eines Gegenstandes für die Möglichkeit, Resonanzerfahrungen mit ihm zu machen, spielt. Sind die Bedingungen besser, wenn die Gebrauchsspuren an ihm unsere eigenen oder diejenigen unserer Verwandten sind? Es ist zu vermuten, dass der Kratzer im Lack eines Autos einen anderen Stellenwert hinsichtlich seiner Bedeutung für unsere Beziehung zu dem Auto einnimmt, je nach dem, ob er vom Grossvater stammt, der uns das Auto vererbt hat oder von jemandem aus der Nachbarschaft, mit dem wir das Auto teilen. Welcher Art die Beziehungen zu den Dingen sind, die wir mit anderen teilen, hängt höchstwahrscheinlich davon ab, in was für einer Beziehung wir zu den Menschen stehen, mit denen wir etwas teilen. Und folgt man den zuvor dargestellten Überlegungen von Belk, beeinflussen auch die Formen, wie eine Gesellschaft als Ganzes das Zusammenleben gestaltet und welche Rolle die Individuen darin spielen – insbesondere als wie vereinzelt oder miteinander verbunden sie sich wahrnehmen – die Beziehung zu den Gegenständen. Solche Fragen können in diesem Rahmen nicht beantwortet werden. Dies tangiert aber nicht das weitere Vorgehen. Denn es muss an dieser Stelle darauf hingewiesen werden, dass es bei den Praktiken des Teilens und Tauschens ohnehin nicht primär die Beziehungen zu den Dingen sind, die Resonanzpotential aufweisen. Vielmehr sind es die sozialen Organisationsformen, die den Zugang zu den Dingen regeln, welche als Quelle von Resonanzerfahrungen fungieren können. Damit zusammen hängt auch, dass es teilweise nicht um die Dinge als solche geht, sondern darum, welche Möglichkeiten diese eröffnen. So wird beim Carsharing nicht das spezifische Auto im Vordergrund stehen, sondern die Möglichkeit, damit an einen bestimmten Ort zu fahren. Somit geht es beim Teilen und Tauschen von Gegenständen nur in einem sehr indirekten Sinn um die Beziehung zu den Dingen. Die Dinge fungieren hier eher als Ausgangspunkte, welche die Möglichkeit in sich bergen, entweder durch ihren Gebrauch Resonanz erfahrbar zu machen oder durch die Akte des Teilens und Tauschens, wobei es sich bei Letzterem nicht um Resonanzbeziehungen zu den Dingen, sondern zu den an den Tausch- und Teilprozessen beteiligten menschlichen Gegenüber handelt. Auf diesen Punkt werde ich noch zurückkommen. Der erste Punkt bzw. die Frage, ob es bei den menschlichen Beziehungen zu den Dingen um die Dinge an sich geht oder um die mit ihnen verbundenen Möglichkeiten, stellt sich nicht nur im Zusammenhang mit den Praktiken des Teilens und Tauschens. Im Hinblick auf eine suffiziente Lebensweise ist diese Unterscheidung allerdings wenig relevant. Ausschlaggebend ist einzig, dass die Dinge nicht ständig ausgewechselt bzw. durch neue ersetzt werden. Bleiben die Dinge lange in Gebrauch, spielt es keine Rolle, ob die Zufriedenheit aus ihnen um ihrer selbst willen

[321] Belk 2010, S. 728.

entsteht oder aufgrund der Möglichkeiten, die sie erschliessen. In Bezug auf Erfahrungen von Resonanz war es jedoch für die bisherige Argumentation wichtig, dass der Gegenstand als solcher im Vordergrund steht. Wie in den Kapiteln zuvor ausgeführt ist die Beziehung zu einem bestimmten Gegenstand aussschlaggebend dafür, dass es zu Resonanzerfahrungen kommt. Ein anderes Fahrrad, ein anderer Tisch etc. würde nicht dieselben Erfahrungen hervorrufen bzw. ein Subjekt müsste zunächst wieder in eine bestimmte, vorgängig ausgeführte Beziehung zu einem neuen Gegenstand treten, damit Resonanz möglich würde.

Bei den Praktiken des Teilens und Tauschens muss sich der Blick nicht nur vermehrt auch auf die sozialen Praktiken richten, in welche Teilen und Tauschen eingebettet sind, sondern auch auf die Möglichkeiten, welche insbesondere die geteilten Gegenstände bereithalten. Es kommt also zu einer Verschiebung des Fokus weg von den Dingen als solchen hin zu den sozialen Beziehungen, welche die Praktiken des Teilens und Tauschens ermöglichen und zu den mit dem Gebrauch der Dinge verbundenen Optionen. Die Frage, der im Folgenden also nachgegangen werden soll lautet: Inwiefern begünstigt ein bestimmter Umgang mit den Dingen Erfahrungen von Resonanz?

Der Medientheoretiker und Philosoph Wolfgang Stützl betont, dass Teilen[322] „nichts Gegenseitiges, sondern etwas Gemeinschaftliches“[323] ist. Deshalb gebe es, wo geteilt werde, weder Markt, Tauschwert noch ökonomischen Gewinn. Beim Teilen würden gemeinschaftliche Verhältnisse geschaffen, welche nicht auf Beziehungen zwischen Einzelnen zwecks gemeinsamer Nutzung von Ressourcen reduziert werden könnten. Denn das Teilen verändere das Subjekt derjenigen, die teilten. „Beim Teilen wird das eigene Dasein als Miteinander-Sein mit anderen erfahren. Das Teilen macht die Grenzen der individuellen Subjektivität durchlässig.“[324] So teilten wir nicht nur Dinge oder Leistungen, sondern immer ein Stück weit auch das eigene Selbst. Dies ist ganz im Sinne des Resonanzkonzepts zu lesen, welches ebenfalls eine Verflüssigung der Subjekt-Grenzen, gegenseitige Anverwandlung bzw. Transformation sowie eine veränderte Weltbeziehung insgesamt umfasst. Wie in Kapitel 2 dargelegt, sind Resonanzerfahrungen zudem auch auf ein gegenseitiges aufeinander Antworten angewiesen, welches eine gewisse Durchlässigkeit der Subjekte voraussetzt. Auch eine solche ist nach Sützl den Mitgliedern einer Gemeinschaft von Teilenden eigen. Teilen (im Sinne eines sharing-in) als eine wesentliche Praktik einer suffizienten Lebensweise scheint also ein grosses Resonanzpotential zu bergen.
Der Gegenbegriff zum Teilen ist auch nach Sützl derjenige des Tausches, der dem gegenseitigen Vorteil dient und kein Miteinander, sondern vielmehr ein Nebeneinander hervorruft, das oft auch zu einem konkurrenzierenden Gegeneinander wird. Insofern geteilte Güter sich einer Gewinn- oder Verlustrechnung entziehen, können sie keinen Warencharakter annehmen. Somit bildet das Teilen nach ihm sowohl eine Grenze des

[322] Stützl spricht von Teilen in einem allgemeinen Sinn. Ich meine hier diese Formen des Teilens, welche der Kategorie des Sharing-In zugerechnet werden können.
[323] Stützl 2016, S. 1.
[324] Ebd., S. 2.

Tausches als auch einer auf stetigem Wachstum basierenden Wirtschaft. Eine Gesellschaft, in der mehr geteilt und weniger getauscht würde, erhöhte also auch als Ganzes ihr Resonanzpotential, da sie nicht auf Wettbewerb und Konkurrenz fusst – was Resonanz nach Rosa blockiert, da es verdinglichende Weltbeziehungen fördert – sondern das Gemeinsame und das Miteinander betont. Die Antwort auf die Frage nach dem Potential einer suffizienten Lebensweise für Resonanz hängt also davon ab, ob es sich bei den gängigen Praktiken einer solchen Lebensweise um Formen des Sharing-in handelt oder nicht.

Unsere Befragung ergab folgendes Bild: Anton teilte sein Auto früher mit einem Freund und heute mit seiner Frau. Ansonsten teilt er auch mal z.B. ein Schaf mit Freunden oder Dienstleistungen, wie gegenseitig auf die Haustiere aufpassen. Sabine lebt in einer grossen Wohngemeinschaft, in der angefangen bei der Waschmaschine über Kochutensilien bis hin zu Kleidern praktisch alles geteilt wird. Daneben wird auch ein grosser Teil des Raums, mit Ausnahme eines kleinen Zimmers für jeden und jede, gemeinsam genutzt. Auch Tanja lebt in einer grossen Gemeinschaft und versucht, möglichst viel zu teilen. Nebst dem, dass sie dies aus ökologischen Gründen als sinnvoll erachtet, macht es ihr auch grossen Spass. Sie teilt mit anderen zusammen die Küche, Bad und Toilette, aber auch Werkzeuge, Beamer oder anderes Mobiliar. Auch Nahrungsmittel werden von der Gemeinschaft kollektiv entweder aus dem eigenen Garten von Ortoloco bezogen oder bei Food-Coop eingekauft. Am Teilen geniesst sie vor allem, dass man etwas „nicht alleine geniessen muss, sondern das Erlebnis miteinander geniessen und austauschen kann. Sobald man etwas teilt, tritt man mit Menschen in Kontakt und hat irgendeine Interaktion, welche mehr oder weniger gut sein kann.“ Dabei betont sie, dass man sich mit Menschen, mit denen man viel teilt, auch gut verstehen müsse. Nebst Kleidern, Elektrogeräten oder dem Schlafsack hat Rahel in ihrem Büro ein Büchertauschbrett aufgebaut. Konrad, der in einer Siedlung lebt, schätzt die Rundmails, die immer mal wieder zirkulieren und in denen z.B. Lampen oder Ähnliches den Besitzer wechseln. Tabea besucht gerne Brockenhäuser. Dabei schätzt sie es, sich z.B. beim Kauf einer Kaffeetasse zu überlegen, wem diese gehört hat und welche Geschichte damit verbunden ist. Daneben findet sie es einfach sinnvoll, dass solche Dinge im Umlauf bleiben. Maria erzählt, wie sie „die Hälfte ihrer Möbel auf der Strasse zusammengesammelt“ hat und wie viel sie und ihre Familie in Brockenhäusern und Secondhand-Läden kaufen. Und auch Nachbarn kämen auf sie zu mit Dingen, die sie nicht mehr bräuchten. Es ist ihr aber durchaus bewusst, dass dies nur funktioniert, weil nicht alle Menschen so leben wie sie und ihre Familie. „Wir profitieren sehr von der Konsumgesellschaft“, sagt sie. Zudem teilt sie mit der Familie, die mit ihr im selben Haus wohnt, z.B. den Fahrradanhänger und den Rasenmäher und die beiden Familien leihen sich gegenseitig Dinge wie Koffer, Küchengeräte oder Kinderspielsachen.
Es handelt sich bei den Personen mit einem suffizienten Lebensstil also um verschiedene Formen des Teilens, von denen nicht alle eindeutig unter sharing-in fallen. Auch ist die Zahl der befragten Personen zu klein, um daraus abzuleiten, dass es sich bei den Formen des Teilens im Kontext eines suffizienten Lebensstils vorwiegend um solche handelt, die Resonanzpotential aufweisen. In der Tendenz lässt sich aber sagen, dass, wenn mit befreundeten oder verwandten Personen geteilt (z.B. Anton), in grossen Gemeinschaften

gelebt und geteilt wird (z.B. Sabine und Tanja) oder der Besuch von Brockenhäusern zu einer Auseinandersetzung mit der Geschichte von Dingen führt, der Boden für Resonanzerfahrungen bereitet ist, da dabei mit einem Weltausschnitt in Beziehung getreten ist, der einen berührt (Freunde, Bekannte, Gegenstände mit einer Geschichte) und auf den eingewirkt wird. Durch das Teilen wird ein Ding, mit dem man selber zu tun hatte, an jemanden anderen weitergegeben und somit nach Belk auch ein Teil der eigenen Person. Und dem erworbenen Gegenstand aus der Brockenstube wird eine neue Geschichte eingraviert. Durch das Berührtwerden und Berühren sind schon einmal zwei wichtige Bedingungen für Resonanz gegeben. Insbesondere die Aussagen von Tanja und Sabine weisen darauf hin, dass sie in ihren Wohngemeinschaften in Beziehungen zu den anderen Bewohnerinnen und Bewohner stehen, die als resonant bezeichnet werden können und dass das Teilen von Gegenständen, Mobiliar, Raum und Aufgaben massgeblich daran beteiligt ist, die Beziehungen resonant zu gestalten. Und wenn das Einkaufen in Brockenhäusern oder Second-Hand-Läden es mit sich bringt, dass eine Auseinandersetzung mit den gekauften Dingen, ihrer Geschichte und Produktionsweise stattfindet, kann ebenfalls davon gesprochen werden, dass es damit zu einer resonanten Beziehung zu diesen Dingen kommt. Interessanterweise kann das Teilen aber auch einen Resonanzüberschuss auslösen. So beispielsweise bei Peter. Er findet Teilen zwar in theoretischer Hinsicht eine gute, den Zielen der Nachhaltigkeit dienliche Sache. Persönlich überfordere es ihn allerdings energetisch, wenn er jedes Mal, wenn er z.B. eine Bohrmaschine gebrauchen möchte, in einen Kommunikationsprozess einsteigen müsse. „Manchmal will man ja einfach eine Bohrmaschine, nicht noch Leute kennenlernen“, meint er, der sich von seiner psychischen Konstitution her vor Übersimulation, d.h. vor einem Zuviel an äusseren Reizen oft schützen muss. Dies weist darauf hin, dass es auch ein zu viel an Resonanz geben kann, vor dem sich besonders reizsensible Personen schützen müssen, damit es nicht zum Kollaps kommt. Peter löst das „Problem“ für sich damit, dass er zuweilen in seinem engeren Freundeskreis nachfragt, wenn er etwas benötigt, das er sich nicht selber anschaffen möchte (z.B. einen Camping-Tisch für die Ferien). Institutionalisierte Formen des Teilens nimmt er für sich nicht in Anspruch, obwohl gerade diese nicht notwendig mit persönlichen Kontakten einhergehen (vgl. z.B. Mobility). Auch Jasmin ist sich zwar dessen sehr bewusst, dass Teilen und Tauschen im Hinblick auf einen suffizienten Lebensstil sinnvoll wären. Dennoch teilt und tauscht sie weniger, als sie könnte. Zwar leiht sie sich mal eine Bohrmaschine oder ein Gartenwerkzeug von ihren Nachbarn. Sie habe sich auch schon überlegt, ihr Auto zu teilen, fürchtete allerdings, dass dies zu kompliziert oder konfliktbeladen sein könnte. Trotzdem ist sie überzeugt, dass Menschen weniger kaufen würden, wenn sie weniger isoliert wären. Würden wir vermehrt in grösseren Gemeinschaften oder in engerem Kontakt mit unseren Nachbarn leben, würden viel mehr Dinge, aber auch Räume oder Dienstleistungen (z.B. gegenseitiges Kinderbetreuen) geteilt, was zu einem verminderten Verbrauch von Ressourcen führen würde, meint sie. Und schliesslich gibt es auch Personen mit einem suffizienten Lebensstil, bei denen das Teilen von Dingen keine grosse Rolle spielt, weil sie schlichtweg nicht so viele Dinge benötigen in ihrem Leben. Ein Beispiel dafür ist Adrian. Zwar teile er mit seinem Nachbarn zusammen ein Auto, andere Dinge brauche er aber „eher wenig“.

Im Gegensatz zu den Theoretikern Belk und Sützl, die das Tauschen im ökonomischen Kontext ansiedeln, weist ein Proband (Jonathan) darauf hin, wie „erfüllend“ das Tauschen sein könne, „dadurch, dass man nicht Geld zählen muss, sondern wie so reinspürt, ist das etwa der Wert?“ Nach ihm führen Akte des Tausches (er tauschte z.B. regelmässige Gemüselieferungen aus dem eigenen Garten gegen ein Fahrrad) zu einer Auseinandersetzung mit dem Wert der Dinge oder Dienstleistungen, die getauscht werden. Solche Überlegungen kommen auch bei einer Beteiligung an einer Zeittauschbörse zum Tragen, wenn Dienstleistungen (z.B. Kinderhüten gegen Einkaufen) getauscht werden. Im Hinblick auf Resonanz sehe ich bezüglich des Tauschens allerdings wenig Potential, führt die Frage nach dem Wert von Dienstleistungen und deren Vergleich meines Erachtens eher dazu, dass eine instrumentalisierende Sicht auf die Personen oder zumindest ihre Dienstleistungen im Vordergrund steht. Der Gedanke, der hinter solchen Tauschsystemen steckt – im Sinne von du hütest meine Kinder, dafür mache ich für Dich den Wocheneinkauf – scheint eher einer ökonomischen Logik anzugehören, auch wenn kein Geld im Spiel ist, und somit für Erfahrungen von Resonanz nicht unbedingt fruchtbar zu sein.

Im Hinblick auf die menschliche Beziehung zu den Dingen stellt sich die Frage, welche Auswirkungen es auf unser Verhältnis zu den Dingen hat, wenn wir sie nicht mehr alleine besitzen, sondern sie mit anderen teilen oder tauschen. Dazu gibt es meines Wissens noch keine konkreten Forschungsergebnisse. Dass das Teilen resonante Beziehungen zu anderen Menschen, mit denen die Dinge zusammen benutzt werden, befördern kann, wurde weiter oben dargelegt. Doch wie steht es um die Beziehung zu den Dingen? Nach Belk tragen wir Sorge zu den Dingen, die wir mit anderen zusammen nutzen und geben sie möglichst so weiter, wie wir sie erhalten haben. Wir fühlen uns für die Dinge verantwortlich, meint er. Dies aber nicht um ihrer selbst willen, sondern aus Rücksicht auf die Personen, welche diese Dinge ebenfalls nutzen. Einmal angenommen, ein Auto wird von drei Familien gemeinsam genutzt. Das Auto steht zwar nicht permanent in der eigenen Garage. Doch wenn eine Familie (oder einzelne Mitglieder) mit dem Auto unterwegs sind, ist es über einige Jahre (was anzunehmen ist) immer dasselbe Auto, mit dem nach einigen Fahrten auch Erlebnisse und Orte verknüpft sind. In diesem Fall scheint einer Anverwandlung im Sinne Rosas als Bedingung von Resonanz also nichts im Wege zu stehen. Dasselbe gilt meines Erachtens auch für andere gemeinsam genutzte Dinge wie Geräte verschiedenster Art, Kleidung, Möbel, Fahrräder etc. Die Geschichte, die mit einem Ding verknüpft ist, und die Spuren des Gebrauchs sind zwar nicht nur meine eigenen, doch kann möglicherweise gerade die Tatsache, dass sich ein Netz von Beziehungen an ein Ding knüpfen, dazu führen, dass eine Beziehung zu diesem Ding entsteht, welches die Merkmale von Resonanz aufweist. Das Bewusstsein um die verschiedenen Erlebnisse, die mir bekannte (und im Sinne des sharing-in vertraute) Personen mit einem Ding verbinden, kann dazu führen, dass das Ding mir nicht entfremdet gegenüber tritt, sondern, aufgeladen durch die verschiedenen Geschichten, sich mir „öffnet“ und ich zu ihm in ein antwortendes Verhältnis treten kann. Die allenfalls höhere Fluktuation, die sich daraus ergibt, dass Dinge, die intensiver genutzt werden, häufiger ersetzt werden müssen, wird dabei dadurch kompensiert, dass ein Gegenstand von mehreren Personen tatsächlich gebraucht und in seinem Potential

ausgeschöpft wird und nicht nur gekauft und dann ungenutzt bleibt. Auf diesen Punkt soll im nächsten Kapitel genauer eingegangen werden.

5.3 Kaufakte und Ding-Beziehungen

Unter welchen Bedingungen in der Beziehung zu Dingen Resonanz erfahren werden kann, war Thema der vorangehenden Kapitel. Im Folgenden soll der Akt des Kaufens von Dingen in den Fokus gerückt und gefragt werden, inwiefern das Kaufen selber Resonanzerfahrungen erzeugen kann und wo mögliche Resonanzblockaden drohen. Das Kaufen von Dingen, die über die Befriedigung basaler Bedürfnisse wie Essen und Trinken, Wohnen, sich Kleiden etc. hinaus gehen, stellt, wie in Kapitel 5.1 dargelegt wurde, eine zentrale Beschäftigung von Menschen in modernen Gesellschaften dar und es ist davon auszugehen, dass nicht so viel gekauft würde, wenn im Kaufen nicht Vorteile für das gute Leben gesehen würden. Allerdings stellt sich die Frage, ob erstens die erhofften Vorteile eintreten und sie zweitens von der Art sind, die gemäss dieser Arbeit ein gutes Leben auszeichnet, nämlich solche der Resonanz.

In der klassischen Makroökonomie wird der Nutzen einer Konsum- bzw. Kaufhandlung[325] daran gemessen, wie viel Wohlbefinden der Erwerb eines Produkts oder einer Dienstleistung beim Individuum erzeugt. Dabei gilt grundsätzlich, dass jede Ausdehnung einer Konsumaktivität den Nutzen vergrössert. Eingeschränkt wird dieser Nutzen durch das Prinzip des abnehmenden Grenznutzens, welcher den immer kleiner werdenden Nutzenzuwachs bei der Erhöhung der Quantität eines Produktes bezeichnet. Die dritte neue Handtasche ist mit einer deutlichen Steigerung des Wohlbefindens verbunden, bei der 30. ist dies vermutlich kaum mehr der Fall. Deshalb verteilt der (zweck)rationale Konsument sein Einkommen auf möglichst viele verschiedene Konsumgüter, um so den Grenznutzen möglichst hoch zu halten. Dieses Phänomen wird auch Love-of-Variety-Ansatz[326] genannt. Unersättlichkeit beim Konsum ist also das Resultat eines zwar stetig abnehmenden, jedoch im positiven Bereich bleibenden Grenznutzens und der Verteilung der Konsumaktivitäten auf ein breites Spektrum an Gütern. Der Oekonom Nico Paech weist darauf hin, dass Konsum mit einem gewissen zeitlichen Aufwand verbunden ist, gilt es doch, entsprechende Orte aufzusuchen, sich zu informieren, auszuwählen, sich zu entscheiden etc. Rosa weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass sich in modernen Gesellschaften die „*Konsum*-Libido auf den Erwerb, nicht auf den Konsum richtet."[327] So nehme die Zahl der gekauften Bücher, Kleider, Lebensmittel, etc. stetig zu und übertreffe die Zahl der gelesenen Bücher, getragenen Kleider, verzehrten Lebensmittel bei weitem. Die Shoppingcentren seien deshalb weniger Konsumtempel, wie vielfach behauptet, sondern vielmehr Altäre, auf denen der Konsum geopfert würde. Selbst die Sonntage, die oft einzig verbleibende Zeitressource, die

[325] Wie bereits erwähnt, wird auch hier von Konsum gesprochen, obwohl eigentlich Kauf gemeint ist.
[326] Lancaster 1966, Dixit/Stiglitz 1977, zitiert in Paech 2011, S. 295.
[327] Rosa 2011, S. 128.

genutzt werden könnte, um die gekauften Bücher zu lesen, die Tonträger zu hören und das Essen zuzubereiten, würden dazu genutzt, weitere Konsumgüter anzuschaffen. Dies verhindert aber, dass zu den gekauften Dingen in ein resonantes Verhältnis getreten werden kann und verfehlt somit die Hoffnung, das eigene gute Leben damit zu befördern.
Die Menge der Güter und die Zeit, die zur Verfügung steht, um sich den Gütern zu widmen, müssen also in einem proportionalen Verhältnis zueinanderstehen. Es wird sogar davon ausgegangen, dass der Nutzen mit zunehmend variabler Zeit überproportional steigt.[328] Scherhorn spricht in diesem Zusammenhang von Güterwohlstand und meint damit die Befriedigung, die aus den Gütern selbst, aus ihrer Verfügbarkeit bzw. aus der Verfügung über sie, gespeist wird. Auch er betont, dass dann von einem Optimum der Gütermenge gesprochen werden kann, wenn genügend Zeit für deren Nutzung zur Verfügung steht.[329] Paech sieht insbesondere in der mit einer suffizienten Lebensweise verbundenen Entschleunigung und Genügsamkeit in Bezug auf den Umgang mit Dingen eine Möglichkeit, den Dingen wieder mehr Zeit zu widmen und so mehr Nutzen aus ihnen zu ziehen. Dies deshalb, weil dem eigenen Zutun, also der geistigen, kreativen und manuellen Tätigkeiten wieder gebührend Platz eingeräumt werde. Wer den Dingen Zeit gibt, meint er, nimmt ihnen den Selbstzweckcharakter, weil es das eigene Zutun ist, welches zum Nutzen beiträgt. Wer den „Nachhall ihres Genusse mittels eigener Imagination und Kulturtechniken länger ausschöpfen“[330] könne, habe mehr von ihnen.
Diese Aussagen zeigen, was bereits aus den vorangehenden Kapiteln ersichtlich wurde: Das blosse Haben von Dingen reicht nicht aus, um in der Beziehung zu ihnen Resonanz zu erfahren. Wir besitzen die Waren zwar und können über sie verfügen. Wenn wir uns ihnen aber nicht zuwenden, bleiben sie für uns stumm, es fehlt der Prozess der Anverwandlung. Nach Rosa hängt auch damit zusammen, dass die intensive Auseinandersetzung mit einem Ding hohe Opportunitätskosten erzeugt. Wird beispielsweise ein Sonntag darauf verwendet, ein Buch zu lesen, entgehen zahlreiche Konsummöglichkeiten. Weil Konsumieren im Sinne der aktiven Auseinandersetzung mit einem Ding Zeit und Energie benötigt, welche in modernen Gesellschaften knappe Ressourcen darstellen, wird, meint Rosa, das „Kaufen immer attraktiver, das Konsumieren aber immer unattraktiver.“[331] Zwar benötigt auch das Kaufen einen gewissen zeitlichen und energetischen Aufwand, die Möglichkeit, Kaufakte online zu tätigen, hat diesen Aufwand jedoch erheblich verringert.

Es entsteht der Eindruck, als wollten nicht in erster Linie die Dinge selber erworben werden, sondern die an sie geknüpften Möglichkeiten, die entweder durch die Werbung suggeriert oder als Produkt der eigenen Imagination mit den Dingen verwoben werden. Rosa spricht von einer beständigen Erweiterung von Möglichkeitsräumen als einer typischen Strategie der Subjekte einer dynamischen Gesellschaft, in der sich Prioritäten, Relevanzen und Opportunitäten ständig verschieben. Materielle Dinge würden nicht zum Zweck der aktuellen Bedürfnisbefriedigung gekauft, sondern für allfällige eintreffende Möglichkeiten:

[328] Paech 2011, S. 300ff.
[329] Scherhorn 2002, S. 278-83.
[330] Paech 2011, S. 302.
[331] Rosa 2011, S. 129.

Nahrungsmittel für allfälligen Besuch, Kleidung für eventuelle Feste, Bücher für den Fall, dass wir einmal mehr Zeit zum Lesen haben etc. Die Konsumsehnsucht richtet sich also nicht länger auf die Objekte, sondern auf die mit ihnen verbundenen Möglichkeiten. Dies zeige sich auch darin, dass Geräte wie z.B. das Mobiltelefon häufig ersetzt werden durch solche mit einem erweiterten ‚Möglichkeitsrepertoire'. Eine solche präventive Optionenvermehrung basiert nach Rosa auf dem Wunsch, jederzeit zu können, was man allenfalls wollen könnte. Das Warenangebot eines Shopping-Centers „führt uns überwältigend und verlockend vor Augen, was wir alles in unsere Verfügungsgewalt bringen, welche Möglichkeiten wir in Reichweite bringen könnten."[332] Die Erweiterung von zur Verfügung stehenden Weltausschnitten ist eng verknüpft mit der Hoffnung, mit diesen in resonante Beziehungen zu treten. Rosa geht in seiner Argumentation sogar so weit zu behaupten, in kapitalistischen Gesellschaften hätten sich menschliche Resonanzsehnsüchte in ein Objekt- oder Warenbegehren transformiert. Was wir kauften sei oftmals mit einer Verheissung verknüpft: „Durch den Erwerb des Weltdings hoffen wir, uns ein Stück Welt anzueignen und dadurch eine neue, tiefere, intensivere Form der Weltbeziehung zu verwirklichen."[333] Demgemäss stehen beim Kaufen also nicht die gekauften Dinge im Vordergrund, nicht auf sie richtet sich das Begehren, sondern auf die Weltausschnitte, die sie zugänglich machen und die damit verbundene Teilhabe an der Welt und ihrem Reichtum. Aufgrund der damit in Aussicht gestellten Möglichkeiten der Anverwandlung von Welt bzw. des Resonanzversprechens werde oft auch von den „Tempeln oder Kathedralen des Konsums" gesprochen, so Rosa weiter. Und der Kaufakt erscheine uns dann bereits als die „Realisierung der Weltreichweitenvergrösserung." Viele Produkte würden zudem Potenz versprechen und die Konsumierenden zu „Potenz-Konsumenten" werden lassen, die eine „Erweiterung ihrer Möglichkeiten"[334] kaufen wollen, meint auch der amerikanisch-britische Soziologe Richard Sennett. Dabei, so seine Vermutung, sei vielen Kaufenden die allgemeinen Fähigkeiten eines Geräts (auch wenn sie deren Potential nie ausschöpfen) wichtiger als der Gebrauchswert. Es geht also mehr darum, was ein Ding verspricht, als was man de facto mit ihm anstellt. Gebrauchswerte werden durch Fiktionswerte ergänzt und erzeugen „Angebote zur Identifikation oder Stimulation".[335] Der Wunsch nach Weltreichweitenvegrösserung wird auf die Spitze getrieben, wenn bedacht wird, dass es in der Folge von Digitalisierungsprozessen in den letzten Jahren zu einer teilweisen Entmaterialisierung des Konsums gekommen ist. Rosa spricht von einer Verschiebung von materiellen hin zu immateriellen Gütern: „Ein erstes charakteristisches Merkmal spät-modernen Konsumierens ist es, dass sich viele Kulturprodukte von ihren materiellen Substraten lösen, wofür natürlich insbesondere die Digitalisierungsprozesse verantwortlich sind. Gekauft, erworben und besessen werden heute zunehmend nicht mehr materielle Güter, sondern immaterielle Zugangsrechte oder Zugangsoptionen."[336] Damit meint er insbesondere das „Recht und die Fähigkeit, sich Zugang zum Feld dynamischer Kultur,

[332] Rosa 2016, S. 430.
[333] Ebd., S. 431.
[334] Sennett 2005, S. 121-123.
[335] Ullrich 2009, S. 143.
[336] Rosa 2011, S. 117.

Informations- und Wissensströme zu verschaffen“.[337] Bezüglich eines suffizienten Umgangs mit natürlichen Ressourcen erschient dies auf den ersten Blick als eine positive Entwicklung. Teilweise ist dies tatsächlich der Fall, etwa wenn durch Digitalisierungsmassnahmen Papier eingespart werden kann. Häufig ist das Streben nach immateriellen Gütern jedoch mit einer Erweiterung der materiellen Infrastrukturen verbunden, welche diese Optionsräume erst erschliessen. Das Beispiel etwa der „Flatrate für alle möglichen Konsuminhalte – vom Internetzugang über das Fitnessstudio und das Freudenhaus bis zur Bahncard 100 der Deutschen Bahn, welche unbegrenzte Beweglichkeit zwischen und sogar in den Orten und Städten verspricht“[338], lässt dies gut erahnen.

Dass sich diese Hoffnungen teilweise als illusorisch erweisen bzw. dass es nicht primär die Menge an Weltausschnitten ist, welche Resonanz wahrscheinlich werden lässt, sondern der Umgang damit, wurde bereits mehrfach erwähnt. Es scheint, als wären hier Mechanismen am Werk, die sich dem rationalen Denken entziehen. Denn wenn davon ausgegangen wird, dass es sich bei Kaufakten um eine Art Resonanzversprechen handelt und dieses Versprechen sich aber nicht erfüllt, weil Zeit und Aufmerksamkeit fehlen, um sich mit den gekauften Dingen auseinander zu setzen, dann könnte die logische Folge die Einsicht sein, dass das Kaufen eines Dings allein noch keine resonanten Erfahrungen generiert. Doch oftmals ist das Gegenteil der Fall. Auf die Gefühle der Enttäuschung infolge des Ausbleibens von Resonanz kommt es nicht selten, meint Rosa, zu einer erneuten Steigerung der Kaufsrate als Kompensation der Unlustgefühle. Die fehlende Resonanzbeziehung müsse kompensiert d.h. es müsse noch mehr gekauft werden. Die in Kapitel 5.1. vorgelegten Zahlen zur Menge der in der Schweiz und in umliegenden Ländern wie Deutschland gekauften Dinge sowie die hohe Fluktuationsrate z.B. bei Kleidern lässt eine solche Argumentation schlüssig erscheinen. Weiter wird die Argumentation durch einen Blick auf online Secondhand-Anbieter wie tutti.ch oder ricardo bzw. auf Second-Hand-Läden und Börsen gestützt. Die grosse Anzahl kaum gebrauchter Gegenstände[339] lässt darauf schliessen, dass sie ihren Zweck nicht erfüllt haben bzw. die an sie geknüpften Erwartungen enttäuscht wurden.

Eine weitere mit dem Kaufen verbundene Schwierigkeit kann darin gesehen werden, dass sich die Qualität der Dinge verändert, wenn ihnen ein Preis zugeteilt wird bzw. wenn sie Warencharakter erhalten. Ein gekauftes Ding, meint Rosa, hat keine eigene Stimme. Somit fehle dem Warenkonsum die Berührung und Beziehung stiftende Resonanzfähigkeit. Dies wird damit begründet, dass im Warenkonsum die „’lebendige Arbeit’ zum ‚toten Fetisch’ werde“ und dass die „käufliche Erwerbbarkeit der Weltdinge diesen ihre in Traditions-, Wert- und Gemeinschaftsbezügen ‚schwingende Seele’ nehme.“[340] Diese Kritik führt meines

[337] Ebd., S. 117.
[338] Rosa 2011, S. 119/120.
[339] Allerdings muss eingewendet werden, dass sich die Zahlen teilweise relativieren, wenn davon ausgegangen werden muss, dass es sich dabei auch um sogenannte Hehlerware, d.h. Ware aus Lagerbeständen, Restposten etc. handelt.
[340] Rosa 2016, S. 433.

Erachtens zu weit. Wie in Kapitel 5.2 ausgeführt, sind resonante Beziehungen zu gekauften Dingen durchaus denkbar unter der Voraussetzung, dass die Dinge nicht nur gekauft werden, sondern auch eine aktive Auseinandersetzung mit ihnen stattfindet. Insbesondere wenn das Wissen darum, woraus ein Ding besteht und unter welchen Bedingungen und von wem es hergestellt wurde, ein Element der Beziehung zu ihm bildet, kann nicht mehr davon gesprochen werden, dass die lebendige Arbeit zum toten Fetisch degradiert werde. Hinzukommt, dass der Preis, der einem Ding zugeteilt wird, auch etwas über dessen Wert aussagen kann. Insbesondere dann, wenn aufgrund ökologischer Produktions- und gerechter Arbeitsbedingungen ein höherer Preis veranschlagt wird, ist dies ein Hinweis darauf, dass die „lebendige Arbeit", die mit der Produktion eines Dings einhergeht, geschätzt und honoriert wird. Die Aussage, ein gekauftes Ding hätte keine eigene Stimme, scheint insgesamt also zu ausschliesslich zu sein. Natürlich ist die Beziehung zu einem gekauften Ding zu unterscheiden z.B. von derjenigen zu einem Menschen oder einem anderen Lebewesen, die im wortwörtlichen Sinne über eine eigene Stimme verfügen. Versteht man aber „die eigene Stimme" im übertragenen Sinn, wie es in Kapitel 5.2 vorgeschlagen wurde, stellt die Tatsache, dass etwas einen Preis hat, keinen Einwand gegen das Vorhandensein einer eigenen Stimme dar. Zwar kann nach Kant alles, was einen Preis hat, durch ein Äquivalent ersetzt werden und nur wem Würde zukommt, zählt um seiner selbst willen – bei Kant ist das nur der Mensch[341] – doch schliesst dies, wie die vorangehenden Kapitel gezeigt haben, nicht aus, dass auch mit einem Weltausschnitt, der aus Elementen mit einem Preis besteht, in eine resonante Beziehung getreten werden kann.

Es lässt sich also festhalten, dass die Wahrscheinlichkeit, Resonanz zu erfahren dadurch erhöht werden kann, dass anstatt immer mehr zu kaufen, darauf geachtet wird, sich das Gekaufte auch anzuverwandeln, d.h. aktiv zu ihm in Beziehung zu treten, sich berühren und verwandeln zu lassen, mit ihm so zu verfahren, dass Selbstwirksamkeit erfahren werden kann, insgesamt also nach „qualitativer *Konsumsteigerung* durch quantitativen *Kaufverzicht*"[342] zu streben. Dies ist aber leichter gesagt als getan. Denn nach Rosa scheint das Prinzip der Optionenvermehrung möglicherweise biologisch, sicher aber kulturell sehr tief im menschlichen Denken und Handeln verankert zu sein. In hochdynamischen spätmodernen Gesellschaften, welche von einer bedingungslosen Wettbewerbslogik und der stetigen Veränderung von Optionen und Hindernissen durchdrungen sind, schreibt er, ist das Prinzip nicht nur rational, sondern überlebensnotwendig.[343]

Im nächsten Kapitel soll nun aufgezeigt werden, welche Möglichkeiten eine suffiziente Lebensweise bietet, dem Streben nach Optionen- und Weltreichweitenvergrösserung Einhalt zu gebieten und Kaufakte so zu gestalten, dass sie Resonanzerfahrungen in den Horizont des Möglichen rücken.

[341] Kant 2005.
[342] Rosa 2011, S. 130.
[343] Ebd., S. 128ff.

5.4 Kaufen im Rahmen einer suffizienten Lebensweise

Insgesamt zeigen sich die von uns interviewten Personen mit einem suffizienten Lebensstil allesamt kritisch gegenüber übertriebenen Kaufhandlungen, d.h. solchen, bei denen Dinge gekauft werden, die nicht zwingend notwendig sind. Dies kommt natürlich auch daher, dass die Einstellung, dass Kaufen für die Lebenszufriedenheit eine untergeordnete Rolle spielt, eines der für einen suffizienten Lebensstil notwendigen Kriterien darstellt (siehe Kapitel 3). Für Jonathan stellt Konsum einen „Ersatz für einen inspirierenden Moment" dar und „das Werkzeug, um die innere Unzufriedenheit zu überspielen oder den emotionalen Schmerz zu betäuben". Maria hält Kaufen für eine „Kompensation für etwas, was dir sonst im Leben fehlt." Sie spricht auch von „Frustshoppen". Und Rahel erzählt, wie sie es je länger je anstrengender findet, einkaufen zu gehen. Es seien „so viele Eindrücke und so viel, mit dem man sich auseinandersetzen muss, ob man wirklich etwas möchte oder wirklich etwas braucht, ob es das Geld wert ist. Das ist furchtbar anstrengend." Sie sei nach dem Shoppen jeweils „physisch erschöpft" und leide unter der „totalen Reizüberflutung." Und Jasmin spricht von der Last, die materieller Besitz mit sich bringen kann: „[...] je mehr man besitzt, desto mehr machst du dir Sorgen, desto mehr musst du dich kümmern, desto mehr musst du dafür aufwenden, dass du dies behalten kannst, dass es ganz bleibt. [...] Diese Last, die du dir selber aufbürdest, indem du immer mehr hast, und das ist mir gar nicht wohl." Und auch für Sabine ist klar, dass die Auffassung, Konsum trage zu einem guten Leben bei, eine Illusion sei. Nur Manuel wendet ein, dass ein Konsumgut einem „manchmal auch Freiheit" geben kann. Zum Beispiel miete er ganz selten einmal ein Auto und geniesse dann die Freiheit, dass er damit „einfach so hinfahren kann, wo ich will, völlig ungebunden, sonst geht es einfach der Schiene nach, das hat auch seinen Reiz." Auch auf den Einsatz seiner kürzlich erworbenen Snowboardschuhe freut er sich, weil er sich damit erhofft, weniger abzurutschen. Sehr selten kauft er sich auch ein gutes Stück Fleisch und geniesst sowohl dessen Zubereitung als auch den Verzehr zusammen mit Freunden. Für ihn ist aber ganz klar, dass er sich solche Dinge nur ab und zu leistet, „das vielleicht ganz selten einmal auszuleben und den Plausch zu haben." Gerade dies führe aber dazu, dass er sie umso mehr geniessen könne.

Interessant an diesen Aussagen ist insbesondere, dass die negativen Aspekte der Optionenvielfalt und des Besitzes von (zu) vielen Dingen hervorgehoben werden und auf die verschiedenen Funktionen des Kaufens (Mittel gegen Langeweile, Unzufriedenheit, Kompensation von Fehlendem etc.) hingewiesen wird, wobei deren Wirksamkeit als eine Illusion betrachtet wird. Es liegt nahe, dass eine Lebensweise, die nach einem schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen und inter- und intragenerationeller Gerechtigkeit strebt, und die Auffassung beinhaltet, dass Kaufen im Hinblick auf ein gutes Leben von untergeordneter Bedeutung ist (siehe Kapitel 3), hinsichtlich den Verlockungen, die kaufbare Gegenstände versprechen, eine gewisse Immunität aufweist. Dies aus den Gründen, welche Personen mit einem suffizienten Lebensstil nennen, jedoch auch deshalb, weil das Wissen um die ökologischen und sozialen Probleme, die mit der Produktion und dem Vertrieb von materiellen Dingen einhergehen, Teil des Orientierungsrahmens einer solchen Lebensweise

bildet. Insofern hat bei Personen mit einer suffizienten Lebensweise bereits eine Rollenverschiebung vom konsumorientierten Subjekt hin zu einem tätigseienden Subjekt stattgefunden, in welcher der Wirtschaftswissenschaftler Reinhard Pfriem ein wichtiges Indiz für eine Kehrtwende hin zu einer nachhaltigen Gesellschaft sieht. „Wenn Tätigsein an die Stelle von Konsumieren tritt, Befähigung an die Stelle des Verzehrens und Sinnfindung an die Stelle von Zweckrationalität, hätte diese Hoffnung (auf eine Kehrtwende hin zu einer nachhaltigen Entwicklung, Anm. KS) sicher noch eine Chance."[344] Hinsichtlich der Sinnfindung könnte es etwa darum gehen, dass Menschen ihre Konsumentscheide nicht an Zweck-Mittel-Überlegungen knüpfen, sondern sich von ihren Vorstellungen darüber, wie das eigene Leben gestaltet werden soll, leiten lassen. Nach Pfriem könnte dies dazu führen, dass sich das Entscheidungsspektrum nicht länger zwischen umweltschädigendem herkömmlichem Auto und weniger umweltschädigendem Elektroauto oder zwischen herkömmlichem und Bio-Fertig-Essen aufspannt, sondern Fragen nach dem Sinn und Unsinn von Mobilität und der Art und Weise des sich-Nährens in den Fokus rücken. Und solche Überlegungen sind, wie das Kapitel 7 noch deutlicher zeigen wird, einer suffizienten Lebensweise inhärent. Hinsichtlich des Tätigseins weist Pfriem auf den Fähigkeiten-Ansatz von Sen und Nussbaum hin, der sich mit der Fähigkeit von Menschen befasst, „das Leben zu führen, das sie mit gutem Grund wertschätzen".[345] Interessant am Fähigkeiten-Ansatz ist weiter, dass Fähigkeiten nicht durch passive Rezeption, sondern durch aktives Tätigsein gewonnen werden. Dies lässt sich einerseits in Verbindung bringen mit der von Pfriem geforderten Transformation der Konsumorientierung moderner Menschen hin zu einer auf Tätigsein basierenden Lebenshaltung sowie dem Erleben von Selbstwirksamkeit, welches nach Rosa für Erfahrungen von Resonanz zentral ist. Ein tätiges Subjekt verfügt also über mehr Möglichkeiten, in resonante Beziehungen zu den Dingen einzutreten als ein bloss konsumierendes (hier verstanden im Sinne eines rein passiven Vorganges) Subjekt, das sich zwar vielleicht von einem Ding ansprechen und berühren lässt, jedoch keine Selbstwirksamkeitserfahrungen mit ihm macht, da sich bereits der nächste Kaufakt anbahnt.

Hinzukommt die Überforderung, von der angesichts der Vielfalt an Kaufoptionen sowie der dadurch entstehenden Fragen gesprochen wird und die proportional zur Quantität der Besitztümer steigenden Sorgen und des Aufwandes bzw. der Zeit, die zur Wartung dieser Güter aufgewendet werden muss. Dies legt den Schluss nahe, dass eine gewisse Einfachheit der Lebensführung im Hinblick auf den Kauf und Besitz von materiellen Gütern für Erfahrungen von Resonanz fruchtbar ist. Darauf soll im Folgenden genauer eingegangen werden.

Die Idee der materiellen Einfachheit ist in verschiedenen Varianten schon seit langer Zeit Teil der Menschheitsgeschichte und findet etwa in der stoischen oder epikureischen Philosophie, aber auch in zahlreichen religiösen Konzepten (siehe hierzu auch die Auseinandersetzung mit religiösen Formen der Askese in Kapitel 9 dieser Arbeit) ihren Ausdruck.

[344] Pfriem 2011, S. 318
[345] Sen, zitiert in Pfriem 2011, S. 320.

Im Folgenden sollen einige neuzeitliche Überlegungen zum Streben nach materieller Einfachheit dargestellt und Bezüge zum Konzept der Resonanz gemacht werden.
Im Bereich des Konsums[346] bzw. des Kaufens verstehen die beiden US-amerikanischen Umweltphilosophen Philip Cafaro und Joshua Colt Gambrel, auf die ich mich beziehen möchte, unter Einfachheit (engl. simplicity) eine bewusste und einschränkende Haltung gegenüber materiellen Gütern.[347] Diese geht nach ihnen mit einer grösseren Freiheit in Bezug auf unsere Konsumentscheide, einem fokussiertereren Leben und verstärkter Wertschätzung sowohl materieller als auch nicht-materieller Güter einher. Der Begriff der Einfachheit grenzt sich ab von demjenigen der (nicht selbstgewählten) Armut, der Einfachheit im Geiste, wie sie von gewissen religiösen Traditionen gefordert wird, sowie einem naiv-romantischen Wunsch nach Rückkehr zur Natur. Der Einfachheit verwandt sind die Tugenden der Bescheidenheit, der Mässigung und der Weisheit.[348]
Eine zu starke Ausrichtung auf den Konsum materieller Güter, wie sie der Tugend der Einfachheit entgegensteht, kann sich nach Cafaro und Gambrel negativ auf unsere sozialen Beziehungen auswirken. So zeigen etwa amerikanische Studien, dass bei 90% aller geschiedenen Ehepaare finanzielle Belange einen Streitgrund darstellen.[349] Ausserdem tendieren Menschen, die stark materialistisch ausgerichtet sind, dazu, auch ihre Mitmenschen wie Dinge zu behandeln und ihren Kindern „falsche“ Werte wie die Idealisierung von Marken sowie Ängste bezüglich materiellen Wohlstandes mitzugeben.[350]
Eine konsumorientierte Lebenshaltung kann also dazu führen, dass die Beziehungen zu den Mitmenschen instrumentalisiert bzw. in den Dienst der eigenen Bedürfnisbefriedigung gestellt werden. Wie in Kapitel 2 dargelegt, blockiert eine instrumentalisierende Haltung gegenüber Weltausschnitten die Erfahrung von Resonanz, da dadurch verunmöglicht wird, dass das Gegenüber als solches wahrgenommen und seine Stimme gehört wird, was die Bedingung für ein Resonanzgeschehen darstellt. Des Weiteren führen Werte wie Status und eine Orientierung an materiellem Besitz dazu, dass andere Menschen als Konkurrenten (im Wettbewerb um den höheren Status) und/oder als potentielle Gefahr (hinsichtlich des eigenen Besitzstandes) wahrgenommen werden. Auch dies ist einem resonanten Verhältnis, das auf gegenseitiger Anverwandlung basiert, nicht zuträglich. Und schliesslich kommen Cafaro und Gambrel im Zusammenhang mit dem Konsumieren von Dingen auch auf den Wert der Freiheit bzw. Autonomie zu sprechen, welchem in der Moderne ein hoher Stellenwert zugeschrieben werde. Wirkliche Freiheit und Unabhängigkeit besteht gemäss den beiden Autoren aber nicht darin, alle unsere Wünsche zu befriedigen, das heisst, zu kaufen, was wir kaufen wollen. Vielmehr gehe es darum, frei zu sein und zu überlegen, ob überhaupt etwas gekauft werden soll. Es geht also beim Konsumieren nicht primär darum, Wünsche zu befriedigen, sondern bewusst Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Wir sollten unsere Kaufentscheide selber steuern und uns nicht vom Markt, der

[346] Die beiden Autoren meinen mit dem Begriff Konsum den Kauf von insbesondere materiellen Gegenständen.
[347] Cafaro/Gambrel 2010.
[348] Mit Weisheit ist hier die Fähigkeit gemeint, zu wissen, was einem guten Leben förderlich ist und wie dies erreicht werden kann.
[349] Bennett zitiert in Cafaro/Gambrel 2010.
[350] Kasser 2001, S. 90.

Gesellschaft oder der Werbung manipulieren lassen.[351] Selber herausfinden, welche materiellen Güter man für ein gutes Leben braucht, zu erkennen, wann es genug ist, und zu geniessen, was man hat, sind demnach angemessene und weise Verhaltensweisen im Sinn der Tugend der Einfachheit. Wie zuvor diskutiert, bilden diese auch Kernelemente einer suffizienten Lebensweise.
Ähnliches kann gesagt werden im Zusammenhang mit den kompensatorischen Formen des Konsums, wie sie auch von einigen Personen mit einem suffizienten Lebensstil angesprochen werden. Dinge kaufen diene dazu, die eigene Unzufriedenheit oder den Frust zu überdecken, wird etwa gesagt. Und es wird darauf verwiesen, dass materieller Konsum nur kurz oder sogar gar nicht glücklich mache bzw. es einer Illusion gleichkomme, dies zu glauben. Der Psychologe Tim Kasser geht sogar so weit zu behaupten, dass übermässiger Konsum eine kompensatorische Strategie darstelle, um existentiellen Lebensängsten beizukommen. Sinnvoller wäre es, meint er, diese durch die Bildung stabiler sozialer Beziehungen, Selbstvervollkommnung oder Kreativität zu mindern.[352] Auch hier kann argumentiert werden, dass eine suffiziente Lebensweise, die sich weniger auf Konsum ausrichtet und vielmehr (wie in Kapitel 7 ausgeführt) das Sein in Beziehungen, die Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und Talente, die Auseinandersetzung mit und die Entwicklung der Persönlichkeit sowie das Denken und Handeln in neuen Bahnen (Kreativität) beinhaltet, über ein besonderes Potential für Erfahrungen der Resonanz verfügt. Hinsichtlich der Beziehung zu den Dingen lässt sich konstatieren, dass die Art und Weise, wie im Rahmen einer suffizienten Lebensweise mit ihnen umgegangen wird – sie werden gekauft, um sie aktiv zu nutzen, darüber hinaus werden sie geflickt, ausgebessert oder kreativ verändert – als eine tätige gesehen werden kann, also auch die aktive Seite des „vibrierenden Drahtes“ (Rosa) involviert ist, was die Wahrscheinlichkeit, Resonanz in der Beziehung zu den Dingen zu erfahren, erhöht.

Nebst den verschiedenen (auch kompensatorischen) Funktionen, die das Kaufen von materiellen Dingen hat, kann zuweilen auch die Lust nach Neuem auschlaggebend sein für Kaufentscheide. Um diese Lust soll es im nächsten Kapitel gehen.

5.5 Begehrte Dinge

Konkrete Angaben über die Menge an gekauften Dingen in modernen Gesellschaften (siehe Kapitel 5.1) lassen darauf schliessen, dass das Kaufverhalten vieler moderner Menschen sich aus der Sehnsucht speist, stets das Neuste oder zumindest etwas Neues zu haben. Gemäss dem deutschen Philosophen Peter Sloterdijk hängt das Kaufverhalten moderner Menschen auch damit zusammen, dass sie im Vergleich zu ihren Vorfahren über mehr Zeit verfügten, ihre Sinnlichkeit zu kultivieren, und ihre ästhetischen Bedürfnisse auch auf die Gegenstände des Alltags übertragen.[353] Die Dinge sollen nicht nur funktionieren bzw.

[351] Ebd., S. 8-16.
[352] Ebd., S. 5ff.
[353] Sloterdijk 2004, S. 648f.

brauchbar, sondern auch sinnlich ansprechend sein. Dass dabei oftmals insbesondere das Neue favorisiert wird, hängt gemäss dem südkoreanischen Philosophen und Medientheoretiker Byung-Chul Han u.a. mit dem gängigen Schönheitsempfinden zusammen. In der heutigen „Positivgesellschaft", meint er, die alles negiere, was fremd, schmerzhaft oder verstörend sei, gelte das Glatte als das Schöne. So z.B. die glatte Haut oder die glatte, nahtlose Oberfläche einer Autokarosserie. Anschmiegsamkeit und Widerstandslosigkeit sind nach ihm die wesentlichen Merkmale einer „Ästhetik des Glatten"[354]. Neu gekaufte Gegenstände (wenn sie nicht gerade auf alt bzw. ‚vintage' oder ‚shabbychic' gestylt sind) verfügen über eine makellose Oberfläche, die keine Gebrauchsspuren aufweist. Das Glatte kann demgemäss auch als ein „Attribut des Vollkommenen"[355] aufgefasst werden. Damit erklärt sich auch, so Han, weshalb gewisse Autos z.B. so gestaltet werden, dass man kaum Verarbeitungsnähte sieht, was das Bild der Vollkommenheit stören würde. Wenn den Dingen jeglicher Makel, jede Abnutzung und Zeichen von Zerfall fehlten, erschienen sie uns nicht nur als neu, sondern auch als unberührt und in ästhetischer Hinsicht ‚unschuldig'. Er spricht in diesem Zusammenhang von Jungfräulichkeit (Virginität) und meint damit eine „Reinheit, ein Glänzen oder, noch eher, ein Schimmern, wie es typisch für mattierte Oberflächen vieler Metalle oder Kunststoffe ist."[356]
Auch gemäss dem Kunsthistoriker und Kulturwissenschaftler Wolfgang Ullrich äussert sich die moderne Auffassung von Unschuld als „perfektionierte Attraktivität, als Vision von Unabnutzbarkeit".[357] Deshalb werden nach ihm Produkte in der Werbung so inszeniert, dass sie eine Art Zeitumkehr verheissen. So beispielsweise bei Kosmetika, die ein jugendliches Aussehen versprechen und somit die Aussicht, zu seinem eigenen Ursprung zurückkehren zu können, noch einmal von vorne zu beginnen und alles anders zu machen. „In der Konsumgesellschaft ist die Jugend – die Virginität – der Ursprung, das Altern sein Verlust und die Kosmetik das Mittel seiner Wiedergewinnung"[358], schreibt er.
Dem Glatten bzw. der glatten Oberfläche aber, kritisiert Han, fehle es an Innerlichkeit, an Tiefsinn. Werde das Glatte als das Schöne gesehen, werde das „Schöne selbst geglättet, indem ihm jede Negativität, jede Form von Erschütterung und Verletzung genommen wird."[359] Ästhetisierung verkomme so zur Anästhetisierung. Den Ursprung des modernen Schönheitsbegriffs sieht Han u.a. bei Immanuel Kant, welcher „das Schöne in seiner Positivität"[360] isoliere und es in Kontrast zum Erhabenen setze. Von aller Negativität entkleidet, welche auch das Andere einschliesst, gefalle das Subjekt in erster Linie „*sich selbst* angesichts des Schönen". Das Schöne sei somit nichts anderes als ein „autoerotisches Gefühl."[361]

[354] Han 2015, S. 9.
[355] Ebd., S. 12.
[356] Ullrich 2009, S. 86.
[357] Ullrich 2009, S. 91.
[358] Ebd., S. 98.
[359] Han 2015, S. 15.
[360] Ebd., S. 29.
[361] Ebd., S. 30.

Nebst dem, dass das Streben nach der glatten Oberfläche sich nicht mit einer nachhaltigen bzw. suffizienten Nutzung der Dinge verträgt – diese impliziert ja, dass die Dinge lange in Gebrauch sind und bei Defekt repariert werden – verhindert ein solcher Schönheitsbegriff aber auch Erfahrungen der Resonanz. Aus dem Umgang mit Gegenständen, die im modernen Verständnis als schön gelten, kann deshalb keine Resonanzerfahrung resultieren, weil Resonanz immer ein Moment des Dialogischen mit einem „wahren" Gegenüber verlangt, das heisst mit einem, das mit eigener Stimme spricht und einen Moment des Unverfügbaren in sich enthält. Der Umgang mit einem schönen Gegenstand, der einen, wie Han's Theorie besagt, auf sich selber zurückwirft, eignet sich nicht als Gegenpol einer Resonanzerfahrung. Ob Han mit seiner Theorie recht hat, soll an dieser Stelle nicht weiter diskutiert werden, da es im Rahmen einer suffizienten Lebensweise ohnehin sinnvoller ist, Schönheitsbegriffe zu untersuchen, die auch mit einem schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen verträglich sind.
Ein solcher soll kurz vorgestellt werden. Wie in Kapitel 5.2 erläutert, ist es für Erfahrung von Resonanz vielversprechend, sich mit Gegenständen zu umgeben, deren Patina von einer gegenseitigen Durchdringung von Subjekt und Objekt erzählen. Interessant in diesem Zusammenhang ist das aus Japan stammende Konzept Wabi Sabi, das nach Leonard Koren – Architekt und Künstler und einer der wenigen, der sich in theoretischer Hinsicht mit Wabi Sabi auseinandergesetzt hat – sowohl eine Form der Lebensführung als auch ein Ästhetik-Konzept im engeren Sinn bezeichnen kann. Letzteres umfasst nach Koren einen Schönheitsbegriff, der Gegenstände als schön bezeichnet, die Merkmale aufweisen wie Rauhheit, Unvollkommenheit, Unregelmässigkeit in der Farbgebung sowie Zeichen des Verfalls, Verschleisses und Gebrauchs, welche auch Rückschlüsse auf die Produktionsverfahren zulassen.[362] Gegenstände, die als Wabi Sabi bezeichnet werden, gelten deshalb als schön, weil sie auf die tieferliegenden Wahrheiten verweisen, dass alle Dinge vergänglich, unvollkommen und unvollständig sind.[363] Somit verweisen sie auch auf das prinzipiell Unverfügbare, was nach Rosa ein wesentliches Kriterium für Resonanz darstellt. Zudem weisen sie, im Gegensatz zu den Objekten glatter Schönheit, wie Han sie beschreibt, über sich selber, aber auch über das sie betrachtende Subjekt hinaus.
Einen solchen Schönheitsbegriff in Anspruch zu nehmen ist weder für einen suffizienten Gebrauch der Dinge noch für Erfahrungen der Resonanz zwingend. Dinge auch als schön und begehrenswert oder zumindest zufriedenstellend wahrnehmen zu können, wenn sie nicht mehr ganz neu und makellos sind, stellt jedoch eine Bedingung dafür dar, dass sie langfristig in Gebrauch sind und nicht ersetzt, sondern repariert oder auch einfach in beschädigtem Zustand weiter genutzt werden. Adrian, einer unserer Probanden, meinte in diesem Zusammenhang, es sei eine Frage der Haltung bzw. der bewussten Entscheidung, ob man bereit ist, einen Gegenstand weiterhin zu nutzen, auch wenn seine Oberfläche nicht mehr ganz perfekt ist. Für ihn ist das eine Frage „täglicher Wertmassstäbe". Dabei betont auch er, dass etwas nicht nur deshalb schön sei, weil es neu ist. Und wie zuvor ausgeführt, kann eine Beziehung der Resonanz zu den Dingen nur dann stattfinden, wenn genügend

[362] Koren 2017, S. 26ff.
[363] Ebd., S. 45ff.

Zeit und Aufmerksamkeit für Prozesse der Anverwandlung aufgewendet werden. Dies schliesst aber nicht aus, dass die anverwandelten Dinge auch neu und makellos sein können.
Doch in welchem Zusammenhang stehen diese Überlegungen nun zu dem Wunsch moderner Subjekte, schöne Dinge zu kaufen?

Gemäss dem Kunsttheoretiker Walter Grasskamp lässt sich der aus seiner Sicht enge Zusammenhang zwischen dem Schön-Finden und dem Habenwollen eines Dings gut am Beispiel der für viele Menschen besonders attraktiven Museumsshops aufzeigen. Solche Shops würden, meint er, für die „Erfahrung des Unberührbaren" in einer Ausstellung entschädigen und das „Unverkäufliche annullieren".[364] Man könne einem Besucher heute nur eine begrenzte Anzahl von Museumsräumen zumuten, bis er wieder in Gefilde geführt würde, in denen die Dinge berühr- und vor allem kaufbar seien. Ullrich führt dies darauf zurück, dass mehr Intensität im Spiel sei, sobald ein Gegenstand im Prinzip käuflich sei. Ökonomische Interesselosigkeit fördere zwar durchaus Reflexionsprozesse, doch erst die Überlegung, wofür man sein Geld ausgeben wolle, führe zu einem genauen Abwägen darüber, was einem wichtig sei im Leben, was zu einem passe, welche Wünsche und Erwartungen erfüllt würden etc. und evoziere somit die Art von Fragen, für deren Erzeugung bis anhin eher Objekte der Kunst oder der Literatur als zuständig gesehen wurden. Insofern sieht er einen Wandel von einem Bildungsbürgertum zu einem Konsumbürgertum, bei dem sich weniger die Anliegen als bloss die Gegenstände der Aufmerksamkeit verändert hätten. Während im Bildungsbürgertum, angeregt durch ein Gemälde oder ein Musikstück nach Selbstbestimmung und individueller Identität gesucht wurde, finde dies heute eher vor einem Kaufhausregal oder im Marken- oder Museumsshop statt. [365]
Es wird noch zu diskutieren sein, ob die von Grasskamp formulierten Überlegungen im Hinblick auf das Erleben von Resonanz zutreffen.
Zunächst soll aber noch auf andere Funktionen hingewiesen werden, die kaufbare Dinge in der modernen Welt übernehmen und die in einem engen Zusammenhang stehen mit dem Bedürfnis, Neues zu erwerben. Wie die Werke der Kunst, schreibt Ullrich, schaffen die Konsumdinge heute „Zugang zu Erinnerungen, fiktionalisieren die Alltagswelt, transformieren Identitäten, eröffnen Zukunftsperspektiven."[366] Im Unterschied zu früheren Epochen haben die Konsumgüter in der Moderne also nicht länger die Aufgabe, den Einzelnen in eine Verbindung mit seiner Vergangenheit zu bringen, sondern seine Rolle als Individuum zu stärken.[367]Jedes Produkt, das eine Zunahme von Möglichkeiten, Spielraum und Dynamik verspreche, sei dafür prädestiniert, das Leben leichter und schöner erscheinen zu lassen. Wie bei den in vorangehenden Kapiteln diskutierten Funktionen sind es auch hier weniger die materiellen Eigenschaften eines Produkts, welche die Kaufentscheide beeinflussten, als ihre Eignung, die Einbildungskraft der Käufer zu stimulieren.[368] Interessanterweise hätte sich

[364] Grasskamp 2000, S. 143-152.
[365] Ullrich 2009, S. 178ff.
[366] Ebd., S. 193.
[367] Ebd., S. 27ff.
[368] Ebd., S. 30.

die nach Moden und dem Bedürfnis nach Neuem geprägte Konsumgesellschaft zur selben Zeit herausgebildet wie die Leidenschaft für Romane. Der Konsumforscher Colin Campbell, auf den sich Ullrich bezieht, deutet dies als den Ausdruck eines Verlangens nach starken und vielfältigen Gefühlen, das mit Hilfe von Fiktionen befriedigt und immer wieder neu belebt werden könne. [369] Wie beim Lesen eines Romans können auch die Konsumgüter dazu anregen, dem Alltag zu entfliehen und sich in andere Welten zu flüchten. Wie ein Film oder eine Erzählung die Phantasie anregten, malten manche Menschen sich ihr Leben ausgehend von einem Kleidungsstück oder einer Kaffeemaschine als Erfolgsgeschichte aus, meint Ullrich.[370] Die Narrative, welche durch die Werbung transportiert werden, helfen dann dabei, die Träume schärfer zu konturieren. Zwar gibt es immer wieder Produkte, insbesondere im Hochpreissegment, die mit dem Wert der Langlebigkeit werben.[371] Dabei gehe es aber nicht mehr darum, den Menschen in eine Reihe mit seiner Vergangenheit zu stellen, sondern als Beginner einer neuen, eigenen Tradition erscheinen zu lassen und ihm somit Potenz zu versprechen. So bestätige Konsum die Illusion, die eigene Beschränktheit und Sterblichkeit überwinden zu können. [372] Ullrich bezeichnet die entwickelte Konsumgesellschaft als eine „Gesellschaft der ewig ersten Menschen".[373] Das Individuum aus seiner Beschränktheit zu erlösen und es gleichzeitig in seiner Eigenheit zu bestärken sind nach Ullrich die beiden zentralen Aufgaben einer modernen Dingkultur.[374] Dabei legten die heutigen Konsumgüter die Konsumenten weniger auf einen Wertekanon fest, sondern operierten viel mehr mit verschiedenen Stimmungen. Die einen Dinge strahlten etwa Gediegenheit aus, die anderen Spass oder Lebensfreude und wer sich mit diesen Gütern umgebe, erhoffe sich nicht nur, dass sich die damit einhergehende Stimmung auf ihn selber überträgt, sondern auch Veränderungen in seinem Verhalten. So würden Menschen sich beispielsweise in einem Kostüm von *Gucci* oder *Versace* anders artikulieren, z.B. gewählter ausdrücken als in einer Jeans von Diesel.[375] Dies wirkt sich natürlich auch darauf aus, wie die Menschen auf andere wirken und in Gesellschaft auftreten. Individuen fühlten sich stärker, wenn sie sich mit Dingen umgäben, die ihnen zusätzliche Möglichkeiten in Form von erstrebenswerten Rollen in möglichen Biographien versprächen. Dies führe zu einem Gefühl der Erweiterung von Welt bzw. dem, was Rosa Weltreichweite nennt. Im Gegensatz zu den Versprechen bezüglich des Gebrauchswerts eines Produktes, die entweder eingelöst oder gebrochen werden können, sei der Wunsch nach Überhöhung und Fiktionalisierung nie ganz einlösbar, erklärt Ullrich. Da das Fiktionsversprechen von vornherein unverbindlich ist und erst im Kopf des Konsumenten eine feste Form annimmt, komme es auch kaum einmal zu einer „Mängelrüge". Somit wird der Konsum von Gütern und die damit in Verbindung gebrachten Versprechen als etwas Verfügbares wahrgenommen. Wenn es doch, wie in

[369] Campbell 2004, S. 40.
[370] Ullrich 2009, S. 37.
[371] Vgl. dazu den Slogan, mit dem ein Genfer Uhrenhersteller wirbt: Patek Philippe – eine Uhr, die einem nie ganz alleine gehört. Man erfreut sich ein Leben lang an ihr, aber eigentlich bewahrt man sie schon für die nächste Generation.
[372] Ullrich 2009, S. 31.
[373] Ebd., S. 33.
[374] Ebd., S. 44ff.
[375] Vgl. Ullrich 2009, S. 41.

Kapitel 5.3 diskutiert, zu Gefühlen der Enttäuschung kommt, wird das Verlangen oftmals einfach auf das nächste kaufbare Ding übertragen.

Es liesse sich argumentieren, dass es für Personen mit einem gewissen Bildungsgrad und der Fähigkeit zur kritischen Reflexion, zu denen die von uns befragten Personen mit einem suffizienten Lebensstil, wie die Befragungen gezeigt haben, gehören, ein Leichtes ist, Konsumversprechen dieser Art zu durchschauen und sich von dem Verlangen nach ewiger Jugend und unendlichen Möglichkeiten abzugrenzen. Doch Ullrich verweist auf ein Phänomen, das insbesondere für Personen, denen Werte der Nachhaltigkeit ein Anliegen sind, Gefahren birgt. So bestünde, meint er, durchaus die Möglichkeit, dass sich die Konsumwelt in Zukunft in eine Richtung entwickelt, die von dem heutigen, dem Kapitalismus inhärenten Infantilismus abweicht und komplexeren Erzählungen Platz macht. Beispielsweise könnte es dem Image einer Firma dienen, wenn transparent gemacht werde, welche Rohstoffe Produkte enthalten und unter welchen Bedingungen sie produziert wurden. Produkte könnten so eine noch längere und detailliertere Geschichte erzählen als bis anhin und zudem – je nach Geschichte – bei den Konsumierenden sogar das Gefühl auslösen, eine gute Tat begangen zu haben. Dies wird heute tatsächlich in zunehmendem Masse gemacht und es hat sich bereits ein Lebensstil etabliert, der sich durch Konsummuster definiert, die sich an Kriterien der Nachhaltigkeit orientieren. Bei den LOHAS (Lifestyle of Health and Sustainability) handelt es sich vorwiegend um Personen aus der sozialen Mittel- bis Oberschicht mit einem höheren Bildungsgrad und entsprechendem Einkommen, welche sich an Kriterien wie umweltverträgliche Rohstoffe und faire und ökologische Produktion orientieren.[376] Im Gegensatz zu Personen mit einer suffizienten Lebensweise sind sie aber nicht in erster Linie konsumkritisch, sondern favorisieren bestimmte Arten von Konsumgütern – nämlich solche, die unter fairen und ökologischen Bedingungen produziert und gehandelt werden. Deshalb weisen sie auch nicht notwendig einen kleineren Fussabdruck auf als Personen, die ihr Konsumverhalten zwar nicht an Kriterien der Nachhaltigkeit ausrichten, jedoch aufgrund ihrer finanziellen Situation über weniger Konsummöglichkeiten verfügen. Eine suffiziente Lebensweise zeichnet sich im Gegensatz zum LOHA dadurch aus, dass überdurchschnittlich wenig gekauft und jeder Kauf von der Frage begleitet wird, ob das Produkt wirklich benötigt wird und falls ja, ob es allenfalls andere Wege geben könnte (Produkt aus zweiter Hand beziehen, ein altes derartiges Produkt reparieren (lassen), das Produkt leihen etc.), um sich das Produkt zu besorgen. Entsprechend ist der suffizienteste Konsumakt derjenige, der nicht stattfindet.
Inwiefern Personen mit einer suffizienten Lebensweise sich aber bei dem, was sie kaufen, von den oben beschriebenen Narrativen leiten lassen, kann aufgrund unserer Befragung nicht erschlossen werden. Hinsichtlich der Möglichkeit, Resonanz zu erfahren, ist aber klar: Auch wenn es andere, komplexere und vor allem auch ethischere Narrative sind, die rund um fair und ökologisch produzierte und gehandelte Produkte aufgebaut werden, kann der Konsum solcher Güter allen zuvor beschriebenen Problemen unterliegen und Resonanz

[376] Siehe Artikel Lohas, Nachhaltigkeit-Info https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/lohas_1767.htm (Zugriff am 3.4.2019).

verhindern. Denn es handelt sich auch hierbei um Konsum, der sich auf verfügbare Objekte richtet, die Versprechen abgeben, die sie kaum einzuhalten vermögen und das konsumierende Subjekt auf sich selber, seine ungestillten Sehnsüchte und Wünsche zurückwerfen.
Dies bestätigt die bereits mehrfach diskutierte Annahme, dass die Möglichkeit, Resonanz zu erfahren, nicht von der Art der Dinge abhängt, die als Gegenpol fungieren, sondern von ihrem Bezug zu ihnen. Im Folgenden sollen daher zwei Modi des Bezugs zu den Dingen in den Fokus genommen werden, die in ihren Ursprüngen auf den Psychoanalytiker, Philosophen und Sozialpsychologen Erich Fromm zurück gehen.

5.6 Haben und Sein als Weisen des Bezugs zu den Dingen

Fromm unterscheidet „zwei grundlegende Existenzweisen, zwei verschiedene Arten der Orientierung sich selbst und der Welt gegenüber, zwei verschiedene Arten der Charakterstruktur, deren jeweilige Dominanz die Totalität dessen bestimmt, was ein Mensch denkt, fühlt und wie er handelt.“[377] Er nennt diese die Haben- und die Seinsweise. Die Existenzweise des Habens leitet sich nach ihm vom Privateigentum ab. In ihr zähle einzig und allein die Aneignung und das uneingeschränkte Recht, das Angeeignete zu behalten und darüber zu verfügen. Alles werde zu toten, der eigenen Macht unterworfenen Objekten. Dies führt nach ihm dazu, dass auch das eigene Ich über den Besitz definiert wird. Ich bin ich, weil ich X habe, wobei X alle natürlichen Objekte und Personen bezeichnet, zu denen ich aufgrund meiner Macht, über sie zu herrschen und sie mir dauerhaft anzueignen, in Beziehung stehe.
Die von Grasskamp angesprochene Steigerung des Gefühls beim Erwerb von Dingen kann nach Fromm demgemäss als einen „Akt des Besitzergreifens“ [378] bzw. der Herrschaft über etwas gesehen und der Habenweise zugeordnet werden. Dazu passt, dass nach Grasskamp der Kauf eines neuen Dinges sogar den Eindruck einer Erweiterung des Ichs erwecken kann. In diesem Zusammenhang spricht Ullrich davon, dass die käuflichen Dinge in uns Gefühle evozieren, die denjenigen des Verliebtseins ähnelten. Die erotische Spannung entstünde gerade dadurch, dass etwas käuflich und zu besitzen sei, was – im Unterschied zu einem Spaziergang in der Natur z.B. – Begehrlichkeiten wecken könne.[379] Es fragt sich allerdings, ob nicht genau das Gegenteil der Fall ist. Zumindest der Vergleich mit dem Verliebtsein scheint mir nicht angebracht zu sein. Denn dabei ist es oftmals doch gerade die Unerreichbarkeit einer Person, welche das erotische Begehren steigert und es stellt in langandauernden Paarbeziehungen ein häufig thematisiertes Problem dar, wie die Gefühle des Begehrens und der Verliebtheit aufrecht erhalten werden könne, wenn zu viel Sicherheit darüber zu bestehen scheint, dass der Partner oder die Partnerin „verfügbar“ ist und bleibt.

[377] Fromm 2000, S. 35.
[378] Ebd., S. 76.
[379] Ullrich 2009, S. 36.

Übertragen auf die Beziehung zu den Dingen stellt sich entsprechend die Frage, ob sie dann mehr Begehrlichkeiten wecken, wenn sie prinzipiell verfügbar sind oder wenn sie unerreichbar bleiben. Wichtiger als die Frage nach dem Begehren ist für meine Zwecke aber diejenige nach dem Zusammenhang zu Resonanz. Diesbezüglich lautet die Antwort, dass auch wenn es den Anschein macht, es käme angesichts des Fiktionsversprechens eines Konsumgutes durch dessen Besitz zu Erfahrungen von Resonanz, es gerade die absolute Verfügbarkeit von käuflichen Dingen ist, die verhindert, dass sich die erhofften Resonanzerfahrungen einstellen. Denn diese sind, man erinnere sich, auf ein Moment des Unverfügbaren konzeptionell angewiesen. Das blosse Haben eines Dinges reicht für Erfahrungen von Resonanz nicht aus. In der Existenzweise des Habens zeigt sich nach Fromm eine Beziehung zur Welt, die auf Besitzergreifen und Besitz beruht, in der alles zum eigenen Besitz gemacht werden will. Doch durch die Aneignung und das Verfügen über ein Ding wird diesem verunmöglicht, mit eigener Stimme zu sprechen. Was Fromm als „tote Objekte“ bezeichnet, sind in der Terminologie Rosas Weltausschnitte, die stumm bleiben. Eine Haltung, die auf fortwährenden Konsum ausgerichtet ist, ist der Seinsweise des Habens zuzuordnen. Fromm attestiert einer solchen Haltung den Wunsch, die Welt zu verschlingen. Der Konsument sei der „ewige Säugling“, der beständig nach der Flasche schreie. Das Problematische dabei sei, betont er, dass das Gekaufte jeweils sehr schnell seinen Reiz verlöre und deshalb immer mehr gekauft werden müsse.[380] Dabei steige das Bedürfnis nach neuen Reizen proportional mit der Einfachheit der damit verbundenen Stimuli. „Je ‚einfacher’ (reflexhafter) ein Stimulus ist, umso häufiger muss er sich in Bezug auf seine Intensität bzw. Art ändern; je aktivierender er ist, um so länger bleibt seine Stimulierungsfähigkeit erhalten und um so weniger ist es notwendig, ihn nach Intensität und Inhalt zu verändern.“[381] Dies könnte ein Hinweis darauf sein, weshalb Autoren wie Grasskamp oder Ullrich eine Unterscheidung zwischen Kulturgütern und anderen Dingen machen. So könnte beispielsweise argumentiert werden, dass das Lesen eines Buches oder das Betrachten eines Gemäldes aktivierendere Stimuli erzeugen als das Tragen eines neuen Kleides und sich daher weniger schnell abnutzen, d.h. dass weniger häufig nach neuen Stimuli gesucht, sprich neue Dinge erworben werden müssen. Allerdings muss eingewendet werden, dass beiden Kategorien von Dingen – den kulturellen und den anderen – sowohl in der Weise des Seins als in derjenigen des Habens begegnet werden kann. So kann jemand sich beispielsweise aus Prestigeründen Bilder kaufen und in seiner Wohnung aufhängen, um damit Besucher und Besucherinnen zu beeindrucken, ohne dass er zu dem Bild in Beziehung tritt und eine andere Person kann mit einem Ding wie beispielsweise einem Fahrrad, das sie auf Reisen begleitet und immer wieder geflickt und gepflegt wird, in eine Beziehung treten, die als resonant bezeichnet werden kann.

Folgt man der Theorie von Fromm beginnen die Dinge erst zu sprechen, wenn sich Subjekte in der Existenzweise des Seins befinden. In dieser Existenzweise ist die Bezogenheit auf die Welt lebendig und authentisch. „Mit ‚Sein’“ schreibt er, „meine ich eine Existenzweise, in der

[380] Fromm 2000, S. 37ff.
[381] Ebd. 2000, S. 76.

man nichts *hat* und nichts *zu haben* begehrt, sondern voller Freude ist, seine Fähigkeiten produktiv nutzt und *eins* mit der Welt ist.“ [382] Das wesentliche Merkmal der Existenzweise des Seins ist nach Fromm die Aktivität. Damit meint er ein inneres Tätigsein, den produktiven Gebrauch der menschlichen Kräfte. Ein Mensch ist somit tätig, wenn er seinen Anlagen, Talenten und Fähigkeiten Ausdruck verleiht. Weiter bedeutet Sein nach Fromm „sich selbst zu erneuern, zu wachsen, sich zu verströmen, zu lieben, das Gefängnis des eigenen isolierten Ichs zu transzendieren, sich zu interessieren, zu lauschen, zu geben.“[383] Dabei betont er, dass wir uns bei dieser Art von Aktivität, die er auch „nicht entfremdete Aktivität“ nennt und die nicht mit Geschäftigkeit verwechselt werden darf, als handelndes Subjekt des eigenen Tätigseins erleben. Nicht entfremdete Aktivität sei ein „Prozess des Gebärens und Hervorbringens“[384], wobei die Beziehung zum Produkt erhalten bleibe. Dabei sei es aber durchaus möglich, produktiv zu sein, ohne dass ein konkretes Produkt geschaffen werde, denn der Begriff des produktiven Tätigseins beziehe sich auf den Zustand innerer Aktivität, zu der jeder Mensch fähig sei, der nicht emotional verkrüppelt ist. Der produktive Mensch, so Fromm weiter, erwecke alles zum Leben, was er berühre. Wer hingegen bloss geschäftig sei, also auf eine entfremdete Art und Weise aktiv, sei in Wirklichkeit passiv.
Die Seinsweise des Seins scheint also eng mit dem zusammen zu hängen, was Hartmut Rosa unter einer resonanten Weltbeziehung versteht. Auch im Modus des Seins wollen Subjekte sich Weltausschnitte nicht einverleiben, sondern anverwandeln, sie berühren die Welt und erwecken sie dadurch zum Leben, sie transzendieren ihre Ich-Grenzen und erleben sich als selbstwirksam und schöpferisch. Dabei wird Welt nicht als potenziell beherrschbar, sondern als lebendiges Gegenüber und somit auch als ein Stück weit unverfügbar konzeptionalisiert. Und dadurch, dass die Welt nicht primär als Mittel zum Zweck der eigenen Bedürfnisbefriedigung wahrgenommen wird, kommt ihr einen vom Subjekt unabhängigen Wert zu.
Das Haben von Dingen schliesst Resonanzerfahrungen mit ihnen zwar nicht prinzipiell aus und auch im Rahmen eines suffizienten Lebensstils kann ein Teil der Lebenszufriedenheit daraus gezogen werden, einzelne langlebige Güter zu besitzen (obwohl kein Proband explizit angegeben hat, dass Besitz über das Notwendige hinaus zum guten Leben beiträgt). Doch ein Übermass an Gütern zu besitzen und immer wieder neue zu erwerben bzw. eine übertriebene Orientierung am Haben ist weder mit dem Streben nach Ressourcenminderverbrauch vereinbar noch eine fruchtbare Grundlage für eine resonante Weltbeziehung.

Hinsichtlich der Frage nach dem Resonanzpotential einer suffizienten Lebensweise muss also gefragt werden, inwiefern der Umgang mit den Dingen im Rahmen einer solchen Lebensweise die Existenzweise des Seins anstelle derjenigen des Habens fördert.

[382] Fromm 2000, S. 30.
[383] Ebd., S. 89.
[384] Ebd., S. 91.

Dass sie dies tut, zeichnet sich aus dem bereits Gesagten ab. Welche Form dies annimmt, soll im Folgenden genauer dargelegt werden. Im Sinne einer Differenzierung wird eine weiterentwickelte Version von Fromms Sein und Haben-Theorie beigezogen, die auf den Sozialpsychologen Jens Förster zurückgeht. Förster verfolgt in seinem Buch „Was das Haben mit dem Sein macht“[385] das Ziel, das Konzept Fromms weiter zu entwickeln und für die Moderne zu adaptieren. Auch er legt seinen Fokus auf den masslosen Konsum, der die Gesellschaften des globalen Nordens nach ihm prägt und setzt ihn in Beziehung zur Suche nach einem Sinn im Leben, die in modernen, westlichen Gesellschaften zugenommen habe. Dabei entwickelt er eine neue Theorie der Beziehung zwischen Haben und Sein, die sich insofern von derjenigen Fromms unterscheidet, als sich nach Förster Haben und Sein nicht immer ausschliessen und Haben nicht per se nur als negativ und Sein nur als positiv gewertet werden müsse.[386] Hinzu kommt, dass seine Theorie auch Kombinationen aus den beiden Existenzweisen zulässt. Nach ihm existieren nicht nur Sein- und Habenziele, sondern auch Sein- und Habenmittel zur Erreichung dieser Ziele.
Entsprechend definiert er in seiner «selbstregulatorischen Theorie vom Haben und Sein» vier Persönlichkeitstypen:[387]

a) Haben, um zu haben *(Beispiel: Ich erwerbe Güter (HM), um reich zu sein (HZ))*
b) Haben, um zu sein *(Beispiel: Ich erwerbe Güter (HM), um damit verbundene Erlebnisse zu erleben. (SZ))*
c) Sein, um zu haben *(Beispiel: Ich lerne mehr über Achtsamkeit (SM), um mit dem Wissen mehr zu verdienen (HZ))*
d) Sein, um zu sein *(Beispiel: Ich lerne mehr über Achtsamkeit (SM), weil mich das in der Entwicklung meiner Persönlichkeit weiterbringt (SZ))*

Es handelt sich dabei um Idealtypen, welche in der Realität nicht in Reinform vorkommen. Haben- und Seinsmittel sind in dieser Theorie frei kombinierbar mit Haben- oder Seinszielen bzw. können beide Arten von Zielen sowohl durch Habenmittel als auch durch Seinsmittel erreicht werden.[388]

Wenn, wie oben erläutert, davon ausgegangen wird, dass es vor allem die Seinszustände sind, die für Resonanzerfahrungen prädestinieren, dann muss den Typen b) und d) besondere Beachtung geschenkt und gefragt werden, inwiefern sich Personen mit einer suffizienten Lebensweise diesen zuordnen lassen.
Wie ausgeführt, zeichnet sich eine solche Lebensweise in ihrer Beziehung zu den Dingen durch die folgenden Merkmale aus: Materielle Dinge werden entweder als wenig relevant für ein gutes Leben eingeschätzt und der Fokus auf Immaterielles gelegt. Solche Personen besitzen nur das, was sie wirklich zum Leben benötigen und verkörpern am stärksten die Seinsweise des Seins. Oder es wird angegeben, die Dinge, die man besitzt, möglichst lange

[385] Förster 2015.
[386] Ebd., S. 87ff.
[387] Ebd., S. 279ff.
[388] Ebd., S. 222.

in Gebrauch zu haben und sie deshalb mit Sorgfalt zu behandeln und bei Defekten zu flicken oder zu reparieren. Dies entspricht nicht gänzlich der Seinsweise des Seins, da dabei vermutlich durchaus Zufriedenheit aus dem Haben dieser Dinge gezogen wird (wie ein Proband explizit betont). Es ist aber zu vermuten, dass diese Dinge nicht nur um ihrer selbst willen, sondern auch deshalb wertgeschätzt werden, weil sie bestimmte Seinszustände ermöglichen. Wie Kapitel 7 zeigt, streben suffizient lebende Personen häufig nach bestimmten Seinszuständen wie die Gestaltung von Beziehungen, Erlebnisse in der Natur oder eigenes Tätigsein in Form von Engagement, Handwerk oder kreativem Tun und weisen diesen einen hohen Stellenwert im Hinblick auf ihr gutes Leben zu. Und schliesslich ist das gemeinsame Nutzen von Gegenständen ein zentrales Charakteristikum eines solchen Lebensstils. Insbesondere die Praxis des Teilens zeigt, dass es Personen mit einer suffizienten Lebensweise nicht darum geht, sich über den Besitz von Dingen zu profilieren oder zu definieren bzw. das Haben um des Habens willen anzustreben. Vielmehr benutzen sie die Dinge als Mittel, um sich in verschiedene Seinsweisen zu begeben. Und da nicht jede Seinsweise zu jeder Zeit angestrebt wird (z.B. will man nicht immer Fahrrad fahren oder Raclette zubereiten), können die Dinge auch zusammen mit anderen genutzt werden. Suffizient lebende Personen sind sich der Mechanismen der materiellen Verlockungen bewusst und spüren sie teilweise auch selber. Sie sind jedoch überzeugt, dass das Glück, welches ein gekauftes Ding erzeugen kann, vor allem darin besteht, welche Erfahrungen mit dem Ding gemacht werden können, d.h. welche Seinsweisen dadurch erzeugt werden.

Insofern sie also in der Tendenz den Typen b) und d) zugeordnet werden können, welche beide durch unterschiedliche Wege auf das Sein fokussieren und Seinszustände mit Resonanzerfahrungen eng verwandt sind, beinhaltet auch in dieser Hinsicht eine suffiziente Lebensweise ein hohes Resonanzpotential.

5.7 Arbeit an den Dingen

Abschliessend möchte ich kurz auf einen Aspekt eingehen, der für die Beziehung zu den Dingen ebenfalls relevant ist, jedoch auf den ersten Blick nicht unbedingt als dazu gehörig erkannt wird. Dabei liegt es eigentlich auf der Hand, dass sich die menschliche Beziehung zu Dingen insbesondere auch bei der Arbeit zeigt, wenn diese definiert wird als „sich an einem Weltgegenstand abzuringen“.[389] Unter Weltgegenstand kann dabei sowohl etwas Materielles wie z.B. der Teig des Bäckers als auch etwas Geistiges wie der Text einer Wissenschaftlerin verstanden werden. Aufgrund des Antwortverhältnisses, in das wir durch das Abarbeiten an einem Gegenstand treten, entsteht nach Rosa die Möglichkeit zur Transformation und somit zum Erleben von Resonanz. Wenn z.B. der Teig aus sich selber heraus aufgeht oder der wissenschaftliche Text ein Eigenleben entwickelt, kann davon gesprochen werden, dass der Weltgegenstand mit eigener Stimme spricht und auch ein Moment des Unverfügbaren aufweist, was ebenfalls Erfahrungen der Resonanz begünstigt. Dass die Arbeit (an den

[389] Rosa 2017, S. 5.

Dingen) ein hohes Resonanzpotential aufweist, stellt für Rosa einen wichtigen Grund dafür dar, dass der Verlust des Arbeitsplatzes nicht nur aus finanziellen Gründen existentiell bedrohlich erscheint, sondern insbesondere auch deshalb, weil der Verlust einer wichtigen Resonanzachse droht.[390] Von zentraler Relevanz ist dabei, dass Menschen sich nicht in entfremdeten Arbeitsverhältnissen befinden, sondern in solchen, in denen die Arbeit etwas mit ihnen zu tun hat, sie einen Sinn darin erkennen, ihre Fähigkeiten kreativ einbringen und Selbstwirksamkeitserfahrungen machen können. Nach Rosa kann dann von nichtentfremdeter Arbeit gesprochen werden, wenn man sie sich auf individuelle Art zu eigen machen kann und mit dem „Material" oder der „Realität" auf eine bereichernde Weise konfrontiert ist.[391] Dass dies bei Personen mit einem suffizienten Lebensstil oftmals der Fall ist, zeigt Kapitel 7. Und es lässt sich sagen, dass eine suffiziente Lebensweise aufgrund einer reduzierten Nachfrage nach materiellen Gütern und ressourcenintensiven Dienstleistungen eine gewisse Unabhängigkeit von einer finanziell lukrativen Erwerbsarbeit aufweist und deshalb Möglichkeitsräume enthält, mit etwas seinen Lebensunterhalt zu verdienen, das als sinnstiftend und relevant für die eigene Persönlichkeit erachtet wird.

Die Arbeit bildet in der Moderne einen wichtigen Bereich für potentielle Erfahrungen von Resonanz. Rosa verwendet in diesem Zusammenhang den Begriff des „Resonanzhafens" und betont insbesondere den Aspekt der Stoffbearbeitung im weitesten Sinn, die Resonanzerfahrungen ermöglicht. „In der Tat kennt jeder, der einmal eine bestimmte Technik der ‚Stoffbearbeitung', eine handwerkliche Fähigkeit erlernt, oder besser *erworben* hat, das spezifische Gefühl, das sich einstellt, wenn die Materie dem Arbeitenden entgegenzukommen scheint, wenn sich zwischen Material, Werkzeug und Hand eine Beziehung einstellt;[...]"[392] Dasselbe könne natürlich auch in geistiger Hinsicht zwischen einem Menschen und einem geschriebenen Text stattfinden. Wesentlich ist die „Anverwandlung als Grundbewegung der Resonanz"[393]. Bezeichnenderweise sind auch arbeitsvermittelte Resonanzbeziehungen auf eine gewisse Langsamkeit angewiesen. So schreibt etwa der Soziologe Richard Sennet: „Die Fertigkeit muss sich entwickeln. Die Langsamkeit der Zeit im Handwerk ist eine Quelle der Befriedigung. Die Praxis prägt sich dem Körper ein und macht die Fähigkeit zu unserer eigenen. Die langsame Zeit des Handwerks ermöglicht auch die Arbeit der Reflexion und der Phantasie – der Drang nach raschen Ergebnissen vermag das nicht. Reifung bedeutet auch Dauerhaftigkeit."[394] Arbeit muss also auch in sich selber auf eine bestimmte Art und Weise gestaltet werden können, damit sie als Quelle von Resonanz fungieren kann. Selbstverständlich unterliegen diese Bedingungen nicht allein der Verfügungsmacht der Individuen, sondern hängen stark auch von den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturen ab. Stehen wirtschaftliches Wachstum und Effizienz im Vordergrund und sind Individuen gezwungen, in Arbeitsstellen zu verharren, in denen sie kaum Spielraum für Kreativität, Selbstbestimmung und individuelle

[390] Rosa 2017, S. 5.
[391] Rosa 2016, S. 318.
[392] Ebd., S. 396.
[393] Ebd., S. 396.
[394] Sennet 2008, S.391.

Entwicklung haben und zudem möglichst rasch, effizient und ergebnisorientiert arbeiten müssen, sind die Möglichkeiten, Resonanz zu erfahren, stark reduziert. Die Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens[395] z.B. könnte dieser Situation positiv entgegen wirken, indem ein solches Grundeinkommen eine Brücke bilden würde zwischen einer „notwendigen institutionellen Reform und einer Veränderung des kulturellen Daseinsmodus."[396] Würde die Befriedigung der Grundbedürfnisse nicht länger den Individuen überlassen, sondern staatlich organisiert in Form eines flächendeckend verteilten Geldbetrags, bliebe mehr Raum und Zeit, Arbeit so zu gestalten, dass Resonanzerfahrungen wahrscheinlicher werden. Dies gilt nicht nur für die Arten von Arbeit, die gemeinhin als Erwerbsarbeit bezeichnet werden. Die Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens könnte meines Erachtens auch zu einer Neubestimmung und vor allem Neubewertung von Arbeit führen und bisher nicht bezahlte Arbeiten wie die Pflege der eigenen Eltern, die Erziehung der Kinder oder der Anbau von Gemüse im eigenen oder im Quartiersgarten z.B. aufwerten. Wenn, wie Rosa meint, davon ausgegangen werden muss, dass sich Resonanz insbesondere da einstellt, wo Weltausschnitte mit starken Werten belegt werden (zu einer umfangreichen Diskussion des Begriffs der starken Wertung siehe Kapitel 7), dann ist davon auszugehen, dass die gesellschaftliche Aufwertung bestimmter Formen von Arbeit diesbezüglich zu einer Erhöhung der Wahrscheinlichkeit von Resonanzerfahrungen beitragen würde.
Zudem könnte der existentiellen Angst vieler Menschen vor dem mit Arbeitslosigkeit verbundenen sozialen Tod (als umfassendem Resonanzverlust) durch die Einführung eines solchen Grundeinkommens der Boden entzogen werden. Rosa sieht in der Ressourcensicherung ohne den Zwang, diese stetig zu vermehren, eine Voraussetzung für eine Neuorientierung der Lebensführung und in der Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens ein Instrument zur Durchbrechung des Beschleunigungszirkels. Alle drei Antriebsmotoren, meint er, – Wettbewerbszwang (technische Beschleunigung), die Logik der funktionalen Differenz (sozialer Wandel) sowie kulturelle Ängste und Verheissungen – könnten dadurch gebremst werden. Dies hätte zur Folge, dass die damit einhergehenden Entfremdungstendenzen abgemindert oder vermieden werden und Resonanz im Bereich der Arbeit wahrscheinlicher würde.

Wie ich in Kapitel 7 noch genauer ausführen werde, ist es Personen mit einem suffizienten Lebensstil wichtig, sich bei ihrer Erwerbsarbeit in einem zuvor als nicht entfremdet skizzierten Arbeitsverhältnis zu befinden. Da dieses nicht immer gewährleistet ist, arbeiten viele suffizient lebende Personen Teilzeit, da sie sich vor allem in ihrer Freizeit auf eine Art an Gegenständen abarbeiten können, die Resonanz verspricht. Dazu gehört beispielsweise das Gärtnern im Gemeinschaftsgarten, aber auch das Engagement für Suffizienz-Anliegen. Insgesamt lässt sich sagen, dass in Bezug auf die Erwerbsarbeit eine suffiziente Lebensweise erstens die Möglichkeit bietet, eine Arbeit auszuüben, welche die Bedingungen für Resonanzerfahrungen weitgehend erfüllen kann, weil Personen mit einer solchen Lebensweise ihre Arbeit bewusst nach Kriterien der Sinnhaftigkeit, des eigenen Interesses

[395] Rosa 2016, S. 730.
[396] Rosa 2016, S. 729ff.

und der Möglichkeit der Entfaltung ihrer Fähigkeiten auswählen und nicht nach Status oder Reichtum streben. Und zweitens sind sie aufgrund ihrer eingeschränkten materiellen Bedürfnisse nicht auf ein hohes Einkommen angewiesen, weshalb sie auch eine Arbeitsstelle wählen können, die nicht besonders einträglich ist, oder sie arbeiten nur Teilzeit, um sich in ihrer Freizeit entfalten zu können. Inwiefern es sich dabei um ein Luxusphänomen von gut ausgebildeten Personen aus dem akademischen Umfeld handelt, wird ebenfalls in Kapitel 7 thematisiert. Und schliesslich ist es vielen Personen mit einer suffizienten Lebensweise wichtig, ihre Lebenszeit dafür zu nutzen, sich für etwas zu engagieren oder im Sinne der Suffizienz tätig zu sein, indem sie z.B. Lebensmittel selber anbauen, etwas reparieren oder selber herstellen. Dabei handelt es sich durchwegs um Tätigkeiten, die das Abarbeiten an einem Gegenstand und das mit ihm in Beziehung treten, befördern und somit auch Resonanzerfahrungen ermöglichen. Natürlich gibt es auch ausserhalb einer suffizienten Lebensweise zahlreiche Tätigkeiten, die dies ermöglichen. Was jedoch nicht als dazugehörig gezählt werden kann, sind Tätigkeiten, die mit passivem Konsum verbunden sind und weder ein Antwortverhältnis begünstigen noch Selbstwirksamkeit befördern. Und nicht selten sind es gerade die Tätigkeiten, die besonders ressourcenintensiv sind, welche eher auf passiven Konsum ausgerichtet sind. Tätigkeiten hingegen, bei denen der aktive Anteil, das Berühren und Berührtwerden, Kreativität und Anverwandlung im Vordergrund stehen, sind in der Tendenz eher ressourcenleicht. Man denke an die folgenden Gegensatzpaare, von denen das erstgenannte Element jeweils für die passive, aber ressourcenintensive Tätigkeit steht und das zweite für die aktive, aber ressourcenleichte: Skifahren am Skilift vs. Skitouren, bei denen man aus eigener Kraft hochsteigt (und die nicht in Naturschutzgebieten stattfinden); Reisen mit dem Flugzeug oder Auto vs. Reisen mit dem Velo oder zu Fuss; Fernsehen oder am Computer gamen vs. ein Buch (aus der Bibliothek) lesen oder mit Freunden Karten spielen; im Supermarkt Fertigmahlzeiten einkaufen vs. Lebensmittel selber anpflanzen und zubereiten. Die Auswahl mag durch (m)einen ideologischen Blick etwas getrübt sein, in der Tendenz ist die Argumentation wohl aber nicht gänzlich falsch.

5.8 Fazit

Zusammenfassend lässt sich also über das Resonanzpotential einer suffizienten Lebensweise hinsichtlich der Beziehung zu den Dingen Folgendes festhalten: Eine suffiziente Lebensweise zeichnet sich dadurch aus, dass grundsätzlich angestrebt wird, wenige Dinge zu besitzen und diese mit dem Ziel, sie möglichst lange in Gebrauch zu haben, schonend zu behandeln und bei Defekten zu reparieren oder reparieren zu lassen. Beim Kauf von Dingen wird darauf geachtet, dass sie sozialen und ökologischen Kriterien genügen. Beide Aspekte haben zur Folge, dass eine intensive Auseinandersetzung (im direkten physischen Sinn, wenn z.B. in Form von Reparaturen an ihnen gearbeitet wird, aber auch im geistigen, wenn nach ihrer Herkunft und Produktionsweise gefragt wird) mit den Dingen stattfindet. Wenn auch noch die zeitliche Dauer, während der ein Ding das Leben einer Person begleitet, hinzukommt, sind bereits wichtige Bedingungen für einen

Anverwandlungsprozess und somit für Erfahrungen der Resonanz geschaffen. Hinzu kommt, dass bestimmte Formen des Teilens von Dingen nicht nur ein wesentliches Element einer suffizienten Lebensweise darstellen, sondern in verschiedener Hinsicht auch Resonanz befördern. Zum einen kann zu Dingen, die zusammen mit anderen genutzt werden, insofern in eine resonante Beziehung getreten werden, als auch gemeinsam benutzte Dinge (insbesondere auch aus Rücksicht auf die Mitnutzenden) sorgsam behandelt, gepflegt und repariert werden und somit genug lange in Gebrauch sind, damit es zu einer Anverwandlung kommen kann. Weiter scheint es, dass ein Ding wie beispielsweise ein Auto zunehmend mit eigenen Erfahrungen und Erlebnissen sowie derjenigen der Mitnutzenden verknüpft ist, dass es auch dadurch Teil der eigenen Identität werden kann. Zum anderen begünstigen die sozialen Organisationsformen, die mit den im Fokus stehenden Formen des Teilens einhergehen, Beziehungen zu den Mitteilenden, welche als resonant bezeichnet werden können. Und schliesslich würde in einer Gesellschaft, in der insgesamt mehr geteilt würde, aufgrund ihrer Betonung des kooperativen Miteinanders anstelle des kompetitiven Gegeneinanders das Resonanzpotential insgesamt erhöht.
Auch bezüglich des Kaufverhaltens beinhaltet eine suffiziente Lebensweise ein erhöhtes Resonanzpotential. Es wird prinzipiell wenig gekauft, was mehr Zeit dafür lässt, die Dinge, die besessen werde, so zu gebrauchen, dass Erfahrungen der Resonanz erfolgen können. Dies zum einen, weil die Menge der Dinge, mit denen Umgang gepflegt wird, überschaubar ist und zum anderen, weil weniger Zeit für neue Kaufakte aufgewendet wird. Durch die Auseinandersetzung mit Fragen nach dem rechten Mass bzw. des Genug für ein gutes Leben, welche bei Personen mit einer suffizienten Lebensweise eine wichtige Rolle spielen, werden die Dinge auch im Sinne eines guten Lebens verwendet. Zudem streben die von uns befragten Personen tendenziell nicht nach mehr Weltreichweite, sondern üben sich darin, mit dem zufrieden zu sein, was sie haben, und ihr Leben auf das auszurichten, was ihnen wirklich wichtig ist. Dieser Aspekt wird in Kapitel 7 noch genauer ausgeführt. Zudem sind sich viele der von uns befragten Personen bewusst, dass das Glück, das Konsumakte allenfalls erzeugen können, nur von kurzer Dauer ist und dass sich Konsumieren weder dazu eignet, Frust oder Mangelgefühlen entgegenzuwirken, noch Existenzängste abzumildern. Dafür, dass viele Menschen in der Moderne mehr haben wollen, als sie eigentlich brauchen, gibt es viele Gründe: Zum einen fokussieren moderne Vorstellungen von Schönheit vielfach auf Merkmale wie Makellosigkeit oder Glanz, welche insbesondere den neuen Konsumgütern anhaften. Zweitens löst die prinzipielle Verfügbarkeit von Dingen und insbesondere die Geschichten, Werte und Versprechungen, die an sie geknüpft werden, Begehrlichkeiten aus, welche sich aus Sehnsüchten verschiedenster Art (nach Abenteurer, Schönheit, Intensität, Veränderung, Liebe, Unsterblichkeit etc.) speisen. Und schliesslich können komplexe Narrative, mit denen bestimmte Produkte beworben werden, sogar den Eindruck erwecken, dass mit gewissen Kaufakten die Welt verbessert werden kann. Dies ist natürlich nicht gänzlich falsch. So kann der Kauf von fair und ökologisch produzierten und gehandelten Produkten durchaus Druck auf Unternehmen ausüben und so Veränderungen hin zu mehr Nachhaltigkeit bewirken. Dies ändert aber nichts an der Tatsache, dass sich die Seinsweise des Habens im Gegensatz zu derjenigen des Seins als weniger fruchtbar für Erfahrungen von Resonanz erweist. Dem kommt entgegen, dass es im Rahmen einer

suffizienten Lebensweise darum geht, einen möglichst schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen zu pflegen d.h. es steht weniger die Frage nach Produktionsbedingungen und ökologischen Kriterien im Vordergrund, sondern vielmehr ob überhaupt etwas gekauft werden muss. Dies weist darauf hin, dass im Rahmen einer suffizienten Lebensweise von einer Welthaltung, die auf Haben fokussiert, abgerückt und eine solche favorisiert wird, welche sich eher auf Zustände des Seins konzentriert. Wie gezeigt wurde, ist eine solche Welthaltung nicht nur grundsätzlich ressourcenschonender, sondern bietet auch mehr Möglichkeiten, um in resonante Weltverhältnisse einzutreten. Suffizient lebende Personen können in der Tendenz zwei von Förster entwickelten Seinstypen zugeordnet werden: Entweder streben sie nach Sein um zu sein oder sie wollen haben um zu sein. Haben als Ziel wurde von keiner der von uns befragten Personen genannt. Suffizient lebende Personen streben gemäss ihren Angaben durchgehend nach Zuständen des Seins bzw. schätzen materielle Dinge für die Seinsziele, die sie ermöglichen. Insofern sie sich also in ihrer Beziehung zu den Dingen an Seinszielen orientieren und die Existenzweise des Seins wie oben ausgeführt eng mit einer resonanten Weltbeziehung verwandt ist, verfügt eine suffiziente Lebensweise auch diesbezüglich über ein hohes Resonanzpotential. Und schliesslich bietet eine solche Lebensweise auch hinsichtlich der Arbeit an den Dingen viele Möglichkeiten, um Resonanz zu erfahren, da suffizient lebende Personen zum einen ihre Erwerbsarbeit so wählen, dass sie dabei ihre Fähigkeiten entfalten, ihren Interessen nachgehen und Sinn erfahren können und andererseits in ihrer Freizeit Tätigkeiten nachgehen, die nicht primär darin bestehen, passiv zu konsumieren, sondern einen hohen Selbstaktivitäts- bzw. Selbstwirksamkeitsanteil aufweisen, welcher Resonanz befördert.
.

6 Beziehung zur Natur

Im Folgenden geht es um die Frage, inwiefern eine suffiziente Lebensweise hinsichtlich der ihr inhärenten Beziehung zur Natur über ein besonderes Potential für Resonanz verfügt. Dabei soll von einem möglichst einfachen und weiten Verständnis von Natur ausgegangen werden, um die unterschiedlichen Konzepte von Natur bzw. die verschiedenen Arten der Beziehung zu ihr berücksichtigen und einschliessen zu können. Dies u.a. auch deshalb, weil die von uns befragten suffizient lebenden Personen unterschiedliche Aspekte nannten, welche ihre Beziehung zur Natur kennzeichnen, was darauf hinweist, dass von verschiedenen Konzepten von Natur ausgegangen wird.

6.1 Der Begriff der Natur

Ich orientiere mich für das vorliegende Verständnis von Natur an einer Definition der Philosophin und Umweltethikerin Angela Krebs, die ihrerseits von Aristoteles beeinflusst wurde. Unter Natur fasst Krebs all das, was in einem ursprünglichen Sinn nicht vom Menschen gemacht wurde, d.h. was aus sich selber heraus entsteht, sich verändert und wieder vergeht.[397] Der Gegenbegriff zur Natur in dieser Definition bildet derjenige der Kultur. Natürlich verläuft die Grenze zwischen den beiden Begriffen nicht so trennscharf, wie es auf den ersten Blick erscheint. So lässt sich beispielsweise fragen, ob ein Garten, der von Menschenhand angelegt und nach seinem Gutdünken gestaltet wurde, noch als Natur gelten kann. Und wie steht es um genetisch verändertes Samenmaterial? Hinsichtlich der Veränderungen, die der Mensch an Tieren vornimmt, werden die Fragen noch komplexer und es kann bezweifelt werden, ob überhaupt noch Bereiche in der Natur existieren, die frei von anthropogenen Einflüssen sind. Für meine Zwecke und insbesondere auch angesichts der nicht näher spezifizierten Auffassungen suffizient lebender Personen von Natur ist die Definition von Krebs jedoch hinreichend. Natur meint im Folgenden also alles, was nicht allein durch Menschenhand erzeugt wurde und sich auch aus sich heraus verändert und vergeht, konkret: Tiere, Pflanzen, der menschliche Körper, unbelebte Materie, aber auch Ganzheiten wie Landschaften oder Ökosysteme, die sich aus einzelnen Elementen von Natur zusammensetzen.

Um das Resonanzpotential, welches einer suffizienten Lebensweise hinsichtlich ihrer Beziehung zur Natur innewohnt, einschätzen zu können, soll zunächst kurz umrissen werden, welche Aspekte das menschliche Verhältnis zur Natur in der Moderne kennzeichnen und welche Probleme sich daraus ergeben. Daran anschliessend werde ich zeigen, welche Auswege eine suffiziente Lebensweise diesbezüglich enthält bzw. wie sie den damit verbundenen Problemen im Hinblick auf Erfahrungen von Resonanz entgegenzuwirken vermag.

[397] Krebs 2014, S. 1255.

6.2 Problematische Aspekte moderner Mensch-Natur-Beziehungen

Das menschliche Verhältnis zur Natur ist in der Moderne zwar von zahlreichen positiven Errungenschaften geprägt – so ist es dem Menschen nach und nach gelungen, sich die Natur auf vielfältige Weise nutzbar zu machen, sie aber auch ohne Zweckgebundenheit zu geniessen und sich darin mit Freuden aufzuhalten –, beinhaltet aber in Bezug auf Resonanz auch eine Reihe grundlegender Gefahren. Rosa bezeichnet die Beziehung moderner Menschen zur Natur als höchst ambivalent, was sich nach ihm insbesondere im Widerspruch zwischen einem weit verbreiteten, ausgeprägten Umweltbewusstsein einerseits und einem oft fehlenden oder wenig ausgeprägten Umwelthandeln andererseits manifestiert. Auf der einen Seite stehe die in Wissenschaft, Wirtschaft und Technik vorherrschende naturwissenschaftliche Weltsicht mit einem Verständnis von Natur als beherrschbare und für den Menschen nützlich zu machende Ressource. Und auf der anderen Seite verspürten viele Menschen die Sehnsucht danach, die Stimme der Natur zu vernehmen und in einem grösseren Einklang mit ihr zu leben. Diese Sehnsucht finde aber in den kognitiven Lernprozessen und rationalen Einsichten keine Entsprechung. So blieben die ersehnten Resonanzerfahrungen aus, denn diese seien angewiesen auf Erfahrungen in und mit der Natur, welche sich als „praktisch-tätig“ und „emotional bedeutsam“[398] erwiesen. So stelle die Trennung zwischen „einer belebten, sprechenden, beseelten Menschenwelt der Kultur und einer stummen, als Rohmaterial vorliegenden, zu bezähmenden und zu beherrschenden Natur“ zwar eine der „kognitiven Voraussetzungen für den Aufstieg der naturwissenschaftlich-technischen Weltbeherrschung“ dar, doch gleichzeitig liege in dieser Spaltung der Grund dafür, dass die Vielfalt an möglichen Naturbeziehungen verloren ginge.[399] Nicht nur Rosa sieht darin eine Ursache für die gegenwärtige ökologische Krise. Auch gemäss dem französischen Anthropologen Philippe Descola und dem Philosophen und Soziologen Bruno Latour hat diese Trennung bzw. die Verdinglichung der nicht-menschlichen Welt pathologische Konsequenzen, sowohl für die nicht-menschliche als auch für die menschliche Natur. Sie befördere nicht nur die Zerstörung der Natur, sondern bringe auch eine „erschöpfte Form von Menschsein (Descola)“[400] hervor. Herbert Marcuse argumentierte bereits Anfang der 90er Jahre in dieselbe Richtung, wenn er schreibt: „Der Kampf beginnt mit der fortwährenden innerlichen Besiegung der ‚niederen’ Kräfte des Einzelnen; seiner sinnlichen und appetitiven Kräfte. Ihre Unterwerfung gilt, zumindest seit Plato, als ein Bestandteil der menschlichen Vernunft, die also schon ihrer Funktion nach repressiv ist.“ [401] Der Gipfel des Kampfschauplatzes bilde die „Eroberung der äusseren Natur, die beständig angegriffen, gebändigt und ausgebeutet werden muss, um sich den menschlichen Bedürfnissen zu fügen.“ Auch nach ihm hängen die Überbetonung der (instrumentellen) Vernunft und die gegenwärtige ökologische Krise eng miteinander

[398] Rosa 2016, S. 461.
[399] Ebd., S. 383.
[400] Ebd., S. 384.
[401] Marcuse 1982, S. 110/11.

zusammen. Dies brächte zudem mit sich, so Marcuse weiter, dass jeder Daseinszustand des Ich als Einschränkung empfunden werde, die überwunden und in etwas anderes umgeformt werden müsse. So werde das Ich darauf geprägt, beständig tätig und produktiv zu sein und sein zu müssen. Bezogen auf das Verhältnis zu Natur kann dies dazu führen, dass auch diese (insbesondere der menschliche Körper, den ich, wie in der Einleitung verdeutlicht, ebenfalls zur Natur zählen möchte) beständig umgewandelt, verbessert oder weiterentwickelt werden will. Dass dies auch seine Schattenseiten haben kann, zeigen die ökologischen Probleme als Folge einer Übernutzung der natürlichen Ressourcen, sowie Schädigungen und Krankheiten des Körpers und der Psyche, die darauf zurück zu führen sind, dass die körperlichen und psychischen Grenzen zugunsten von Leistung und Produktivität fortwährend überschritten werden und zu wenig Phasen der Erholung, Regeneration und des nicht-produktiv-Seins eingeräumt werden.
Einen weiteren Grund für das gespaltene Verhältnis moderner Menschen zur Natur sieht Rosa darin, dass sich in der Moderne „das kulturelle Leben von den Naturrhythmen und (den je lokalen) Naturgegebenheiten weitgehend emanzipiert“[402] habe. Dynamische Stabilisierung, welche die Moderne im Wesentlichen auszeichne, erzwinge die Verdinglichung der menschlichen Beziehungen zu Pflanzen und Tieren, die in den beschleunigten materiellen Zirkulationsprozess einbezogen werden müssen und dabei unter wachsenden Verwertungsdruck geraten.[403] Dies führe dazu, dass sich der moderne Mensch einer Natur gegenüber sehe, nach deren Stimme er sich zwar sehne und die zu vernehmen er in verschiedenen Kontexten trachte, zu der eine resonante Beziehung aber zunehmend erschwert werde.
Und schliesslich verweist der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs auf einen weiteren Aspekt des modernen Naturverhältnisses. Die naturwissenschaftliche Reduktion führt nach ihm zu einer Trennung zwischen dem Subjekt und dem von ihm Erkannten und schneidet das Subjekt sozusagen von der Welt ab. Das Phänomen der Wärme zum Beispiel werde nicht mehr länger als eine Beziehung unseres Leibes zur Umwelt, oder Farbe als Beziehung von Auge und Gegenstand aufgefasst, sondern es sei nur noch von Teilchenbewegungen, Lichtwellen und chemischen Reaktionen die Rede. Die Beziehungen unseres Leibes zur Welt, welche uns die Qualitäten der Dinge ermöglichen, würden in „innerpsychische Zustände“ umgedeutet. „Die Reinigung der Welt von allen subjektiven, anthropomorphen Anteilen fördert ein Skelett der Natur zutage, das sich allerdings umso leichter zerlegen, manipulieren und technisch beherrschen lässt.“[404]

Die verschiedenen Probleme, welche das moderne Mensch-Natur-Verhältnis kennzeichnen, dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Konzeptualisierung der Natur als Resonanzsphäre selber ein modernes Phänomen darstellt. Das Hören der Stimme eines Gegenübers als eine Seite der Resonanzerfahrung ist nach Rosa nur möglich, wenn dieses ‚mit eigener Stimme spricht’. Die Emanzipation von der Natur und deren Konzipierung als ein

[402] Rosa 2016, S. 455.
[403] Ebd., S. 708ff.
[404] Fuchs 2014, S. 19.

Gegenüber mit eigener Stimme ermöglichte also erst, die Natur als Resonanzsphäre – Rosa spricht sogar von *der* Resonanzsphäre der Moderne schlechthin[405] – wahrzunehmen. Dass die Natur als Resonanzraum für den modernen Menschen zur Sehnsucht geworden ist, zeigt sich nach ihm in der viele Menschen antreibenden Suche nach Echtheit, Wildnis, Abgeschiedenheit, Ruhe, aber auch nach einem Gefühl der Verbundenheit sowie der bewussten Schaffung von Kontexten, die darauf angelegt seien, die Stimme der Natur zu vernehmen. Geprägt von der romantischen Idee einer heimlichen Korrespondenz zwischen innerer und äusserer Natur ziehe es den modernen Menschen in die Natur, um die eigene innere Stimme, die im Lärm des Alltags und der sozialen Welt unterzugehen drohe, wieder zu vernehmen. Touristische Angebote, die mit dem Ruf des Berges, der Stille der Wüste etc. werben, transportieren Bilder, die auf eine Naturkonzeption verweisen, welche auch „die für Resonanz konstitutive Bedingung des tendenziell Unverfügbaren, Widerständigen, Eigensinnigen, aber eben auch des *Antwortenden* erfüllen (hervorgehoben im Original).“[406] Diese Natur-Resonanz würden wir als etwas konzeptionalisieren, das tief in uns, an der Wurzel unserer Existenz und damit aller Sozialisation und Zivilisation vorgelagert sei. Der moderne Mensch sei nach wie vor von der in der Romantik entstandenen Idee durchdrungen, es gäbe etwas in unserem Inneren, das mit der äusseren Natur oder *den Elementen* verbunden sei und auf diese reagiere und antworte, an unserem bewussten Denken und vielleicht sogar an unseren Empfindungen vorbei.[407] Eine solche Konzeptionalisierung von Natur erklärt nicht nur den Glauben an Naturheilpraktiken, sondern ist nach Rosa auch ein Grund dafür, dass moderne Menschen in ihrer Freizeit Erfahrungen in der Natur suchen, bei denen sie die Grenzen menschlicher Macht und Beherrschung kennen lernen und sich auch mit möglichen Gefahren seitens der Natur auseinandersetzen müssen, wie z.B. beim Bergsteigen, auf Skitouren oder beim Tiefseetauchen. Das Problem besteht aber darin, dass die Wahrscheinlichkeit, auf einer organisierten Safari oder Bergtour in einem zeitlich und räumlich engen Rahmen Resonanzerfahrungen zu machen, relativ klein ist. Denn diese lassen sich, wie in Kapitel 2 ausgeführt, aufgrund des ihnen inhärenten Moments der Unverfügbarkeit, nicht bewusst herbeiführen. „Die Verbannung der Naturbegegnung in zeitlich und räumlich standardisierte und kommodifizierte Resonanzoasen ist deshalb“, konstatiert Rosa, eine „problematische Form spätmoderner Resonanzpraxis.“[408]

Weiter hat der in den Alltagspraktiken vorherrschende, vorwiegend instrumentalisierende und verdinglichende Umgang moderner Menschen mit der Natur dazu geführt, dass sie sich von einer potentiellen Quelle starker Wertungen in ein Objekt schwacher Wertungen verwandelt habe, schreibt Rosa. Starke Wertungen ermöglichen uns nach Taylor[409], uns selbst zu definieren und in der Welt zu orientieren. Sie beruhen auf der Annahme, dass es in der Welt etwas gibt, das unabhängig von unserem menschlichen Wollen, Wünschen oder Mögen an sich von Wert ist. Die Güter, welche als Quellen des Guten fungieren können, sind

[405] Rosa 2016, S. 456.
[406] Rosa 2016, S. 457.
[407] Ebd., S. 460.
[408] Ebd., S. 469.
[409] Siehe hierzu meine Ausführungen in Kapitel 2.4.

tief verwurzelt in der Sprache, den Weltbildern und Praktiken einer sozialen Gemeinschaft.[410] Der Verlust der Natur als starker Wert stellt nach Rosa ein weiterer Grund für die erschwerten Bedingungen dar, in ein resonantes Verhältnis zur Natur zu treten, denn Resonanzerfahrungen sind notwendig an starke Wertungen gebunden. Der Kern der ökologischen Grundangst besteht nach ihm demgemäss weniger darin, dass die Natur als Ressource verloren ginge, sondern vielmehr, dass sie als Resonanzsphäre verstummen könne, wenn sie auf das Gestalt- und Verfügbare reduziert werde. Diese Angst zeige sich insbesondere auch darin, dass Interpretationen von Naturereignissen wie Erdbeben oder Tsunamis vielfach als Rache oder Zurückschlagen der Natur interpretiert würden, was auf kulturelle Konzeptionen verweise, welche „einer Erfahrungsdimension entstammen, in der die Natur *mit eigener Stimme sprechen kann* und uns *etwas zu sagen hat*."[411] Auch wenn die menschlichen Alltagspraktiken in der Moderne dem widersprechen, ist das Naturverständnis des Menschen im Grunde ein resonantes, meint Rosa. Und der Verlust der Natur als Resonanzsphäre bzw. das Ausbleiben von Resonanzerfahrungen in und mit der Natur ist für moderne Menschen deshalb mit Leid verbunden, weil sie sich in der Natur eine Gegensphäre zu den oftmals als stumm erfahrenen Handlungszwängen der Sozial- und Arbeitswelt und einen Ort der Erholung, Entspannung und Regeneration ausserhalb des Alltags erhofften. Nach Feierabend, am Sonntag oder in den Ferien wechselten viele Menschen in einen „naturästhetisch-rezeptiven" oder „romantisch-kontemplativen Wahrnehmungsmodus"[412]. Dass dabei die Resonanz aber oftmals ausbleibt, hat nebst den bereits genannten Gründen – dass dem Unverfügbaren kein Platz eingeräumt wird und die Natur keinen starken Wert mehr darstellt – auch damit zu tun, dass in einem solchen Modus weniger aktive Selbstwirksamkeitserfahrungen im Sinne von tätigen Arbeitsbeziehungen gesucht würden, sondern lediglich die passive Seite von Resonanz, das pathische Berührtwerden im Vordergrund stehe und die für Resonanz notwendigen Selbstwirksamkeitserfahrungen ausblieben. Die Natur werde als reine Projektions- oder Inspirationsfläche instrumentalisiert, weshalb kein Antwortverhältnis entstehe und eine tätige Anverwandlung ausbleibe. Selbstwirksamkeitserfahrungen im Kontext der Natur würden oftmals einseitig im Sinne einer Beherrschung der Natur gesucht, z.B. wenn es darum gehe, Berge zu bezwingen oder Wüsten zu durchqueren. Dabei handelt es sich aber um eine Form der Selbstwirksamkeit, die nicht auf Anverwandlung des Gegenübers, sondern auf dessen Aneignung abzielt und deshalb nicht zu Erfahrungen der Resonanz führen kann.

6.3 Eine suffiziente Lebensweise als Ausweg

Im Folgenden soll aufgezeigt werden, inwiefern eine suffiziente Lebensweise über das Potential verfügt, zur Auflösung einiger der Probleme des modernen Natur-Verhältnisses beizutragen. Eine solche Lebensweise ermöglicht aus verschiedenen Gründen, Erfahrungen

[410] Taylor 1994.
[411] Rosa 2016, S. 465.
[412] Ebd., S. 468.

der Resonanz in und mit der Natur zu machen und befördert somit eine resonantere Mensch-Natur Beziehung und in dieser Hinsicht ein gutes Leben.

Mein erster Argumentationsstrang zielt darauf ab, dass sich ein suffizienter Lebensstil gemäss der Definition in unserem Projekt u.a. durch ein Gefühl der „Verantwortung gegenüber der Natur“ und eine „positive Haltung zu Ressourcenschonung“ sowie entsprechendem Verhalten auszeichnet. Dies bringt es mit sich, dass die Kluft zwischen Umweltwissen und Umwelthandeln bei suffizient lebenden Personen klein bis nicht vorhanden ist, was zu einer Versöhnung der beiden zuvor skizzierten auseinanderklaffenden Seiten des Naturverhältnisses moderner Menschen führt und somit Resonanzpotential freilegt. Daraus ergibt sich, wie ich zeigen werde, dass die Natur bei Personen mit einem suffizienten Lebensstil mit starken Wertungen verknüpft ist, was ebenfalls ein Kriterium für Resonanz darstellt. Und schliesslich beinhaltet der Modus der Sorge um die Natur, in dem sich suffizient lebende Personen befinden, ein aktives Interesse an der Natur, begünstigt Momente der Anverwandlung und ermöglicht Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, womit weitere Voraussetzungen für Resonanz gegeben sind.
Die zweite Argumentationslinie zielt darauf ab zu zeigen, dass eine suffiziente Lebensweise einen Zugang zur Natur begünstigt, bei dem das Bewusstsein um die eigene Leiblichkeit und somit die Einsicht in das menschliche Eingebundensein in die Natur stark ausgeprägt ist. Auch dies kann zu einer Aufhebung der Resonanzblockaden führen und Erfahrungen der Resonanz und somit ein gutes Leben befördern. In diesem Zusammenhang möchte ich auf die Rolle der Naturästhetik verweisen, die meines Erachtens eine wichtige Aufgabe bei der Herausbildung eines Bewusstseins für die eigene Leiblichkeit und Natürlichkeit spielt. Insofern verfügt sie über ein gewisses Potential, unser problematisch gewordenes Verhältnis zur Natur zu transformieren. Zudem lassen sich aus einer ästhetischen Haltung zur Natur ethische Motive zum Schutz der Natur ableiten.
Und drittens werde ich dafür argumentieren, dass mit den Praktiken des Gärtnerns, d.h. des eigenhändigen Anbauens von Lebensmitteln, deren Ernte, Verarbeitung und Zubereitung die pathische Seite des Resonanz-Verhältnisses durch die aktiv-tätige Seite ergänzt wird, womit beide Seiten des bidirektionalen Drahtes von Resonanz gewährleistet sind, was Resonanzerfahrungen begünstigt. Hierbei muss erwähnt werden, dass die Ausübung der zuvor genannten Praktiken, welche in der Suffizienz-Debatte häufig unter dem Begriff der Selbstversorgung (Subsistenz) diskutiert werden, gemäss unserer Projektdefinition zwar kein notwendiges Kriterium für einen suffizienten Lebensstil darstellen. Dies hängt natürlich auch mit unserer Fokussierung auf die Bereiche Mobilität und Alltagskonsum zusammen (siehe Kapitel 3). Wie die Aussagen unserer ProbandInnen und auch die Literatur zu Suffizienz und einer suffizienten Lebensweise zeigen, stellen sie aber vielfach ein wichtiges Element einer solchen Lebensweise dar.

Auf den ersten Blick sieht es so aus, als würden die von uns befragten suffizient lebenden Personen sich in ihrer Beziehung zur Natur nicht wesentlich von nicht suffizient lebenden Personen der Moderne unterscheiden. In gewisser Hinsicht entsprechen unsere ProbandInnen ganz dem Bild des modernen Menschen, welches die im vorgängigen Kapitel

genannten AutorInnen zeichnen. Auch sie suchen die Natur vorwiegend in der Freizeit auf und sehen in ihr eine Gegensphäre zum Alltag und zur Arbeitswelt. Maria z.B. hält sich sehr gerne im Garten auf oder bewegt sich „in einem schönen Wald“. Für sie stellt der Aufenthalt in der Natur einen Ausgleich zum Alltag dar, für sie heisst das zur Arbeit und zum Einkaufen. Der Erhalt der Natur sei ihr wichtig und sie schätzt ihren persönlichen Erholungswert in der Natur als ungleich höher ein als den, den sie in der Stadt erfährt. Zwar treffe sie sich in der Stadt mit Freunden oder zu kulturellen Anlässen, zur Entspannung jedoch gehe sie immer in die Natur. Rahel spricht davon, bei ihren Aufenthalten in der Natur vor allem „die Ruhe, die Langsamkeit und das Repetitive“, etwa beim Anblick eines Sees, zu geniessen. Dies empfinde sie als gesund und beruhigend. Florian gibt an, in die Berge zu gehen, um sich in der Höhe und Abgeschiedenheit zu erholen. Er suche in der einsamen Natur die Erfahrung von Echtheit und einer romantischen Form der Natur. Neben der Abgeschiedenheit hat für ihn die Weite einen besonderen Reiz. Er geniesst den „weiten Horizont“ und den „freien Blick“, vor allem aber auch die Ruhe und dass man in der Natur andere Geräusche hört und andere Gerüche wahrnimmt als in der Stadt, wie z.B. von Wasser oder Tieren. Für ihn bildet der sorgsame Umgang mit natürlichen Ressourcen einen zentralen Wert im Leben. Trotzdem bezeichnet er seine Beziehung zur Natur selbstkritisch als in einem gewissen Sinn konsumorientiert: „Sie (die Natur) ist für mich ein Konsumgut. Wenn ich in die Berge wandern gehe, mache ich das, um mich zu erholen in der Höhe und Abgeschiedenheit. Ich schaue darauf, dorthin zu gehen, wo es möglichst wenig andere Leute hat.“ Er bezeichnet die Natur als „Konsumgut in der Freizeit“ und als „Kulisse einer Erholungsaktivität“. Interessanterweise steht seine selbstkritische Aussage, die Natur sei für ihn ein Konsumgut, im Widerspruch zu seinem Verhalten, bei dem er die Natur keineswegs als Konsumgut behandelt. Insofern bildet er eine Gegenfigur zum modernen Menschen: Er stellt sich selber, nach seinen Werthaltungen befragt, als jemanden dar, der die Natur in instrumenteller Hinsicht nutzt, um sich zu entspannen und eine gewisse Art der Romantik zu erfahren. Auf der anderen Seite richtet er sein Leben aber bewusst so ein, dass er möglichst wenige Ressourcen verbraucht und sich der Natur gegenüber rücksichtsvoll verhält.

An diesem Punkt möchte ich anknüpfen und aufzeigen, dass Personen mit einem suffizienten Lebensstil in ihrem tätig-praktischen Leben, d.h. auf der Ebene des Handelns, die Natur nicht verdinglichen oder instrumentalisieren und dass bei ihnen der Widerspruch zwischen Umweltbewusstsein und Umwelthandeln wesentlich kleiner ist als bei Personen, die nicht suffizient leben, was eine wichtige Bedingung für Resonanz darstellt. Hinzu kommt, dass Personen mit einem suffizienten Lebensstil durch ihre Sorge um die Natur ihr Verantwortungsgefühl dafür ausdrücken. Sie richten ihr Verhalten entsprechend aus und betrachten die Natur als Quelle starker Werte, was eine weitere notwendige Voraussetzung für Erfahrungen von Resonanz bildet. Da die beiden Punkte eng miteinander verknüpft sind, werden sie nachfolgend in einem Kapitel behandelt.

6.3.1 Konsistenz und starke Wertungen

Bei der Beantwortung der Frage nach ihrem Verhältnis zur Natur bzw. zur Bedeutung, welche Natur für Personen mit einem suffizienten Lebensstil hat, wurden Aussagen gemacht, die sich als Verantwortung, Sorge, Rücksichtnahme und ein Gefühl der Verbundenheit bzw. des Eingebundenseins in einen grösseren Zusammenhang in Bezug auf Natur interpretieren lassen. So gibt beispielsweise Anton an, es gehe ihm darum, das Leben gesamthaft möglichst wenig zu gefährden. Sinngemäss nach dem Zitat von Albert Schweizer „Ich bin Leben, das leben will inmitten von Leben, das leben will", sei es ihm immer ein Anliegen gewesen, sich als Teil eines grösseren Ganzen zu verstehen und anderes Leben zu berücksichtigen; dies immer in dem Bewusstsein, dass Leben nie ohne Schaden an anderem Leben möglich sei. Ihm gehe es darum, „mit seinem Leben dem Ganzen eine Art Überlebensfähigkeit" zu schenken. Er spricht auch von den „geistigen Qualitäten einer Landschaft" und davon, dass Steine zu uns sprechen, indem sie ihre Herkunftsgeschichte preisgeben. Es sei ihm ein Anliegen, das Leben in seiner Ganzheitlichkeit zu verstehen. Für Sabine hat die Natur „einen gewissen Wert", der sich darin zeigt, dass man „nicht unnötig Tiere tötet, nicht unnötig Holz haut". Die Natur sei ein wichtiger Teil ihres Lebens und ihr Schutz bzw. ein sorgsamer Umgang mit ihr ein Grundwert für sie. Dabei zitiert auch sie Albert Schweizer und meint, jedes Lebewesen hätte es verdient, berücksichtigt zu werden. Maria sind der Erhalt und der Schutz der Natur sowohl aus egoistischen als auch aus altruistischen Gründen wichtig. Sie denke dabei neben den persönlichen Interessen (sie hält sich zur Entspannung und Erholung gerne in der Natur auf) auch an das Wohl ihrer Mitmenschen und an künftige Generationen. „Wer selbst Kinder hat, denkt durchaus an die Nachwelt und wie es weitergeht", meint sie. Für Florian bildet der sorgsame Umgang mit natürlichen Ressourcen „einen zentralen Wert im Leben". Jasmin ist sich bewusst, dass die Natur „quasi die Grundlage ist von unserem Leben." Ein sorgsamer Umgang mit den natürlichen, vor allem den nicht-erneuerbaren Ressourcen speist sich bei ihr direkt aus diesem Bewusstsein. Und auch für Adrian stellt die Natur einen Wert im Leben dar. Dabei betont er insbesondere die gefühlsmässige Dimension, die sich in einer Haltung des Mitfühlens mit allem Lebendigen zeigt. Peter verweist auf die Selbstzweckformel des kategorischen Imperativs[413], der seiner Ansicht nach auf alle Lebewesen ausgeweitet werden sollte. „Alle Lebewesen sollten einfach in sich einen Wert haben." Er fühle sich „zunehmend verbunden" mit allem Lebendigen. Auch Tabea sagt von sich, sie „gehöre zum Boden". Sie führt dieses Gefühl der Verbundenheit, das ihre Identität sehr stark präge, darauf zurück, dass sie auf einem Bauernhof aufgewachsen sei. Sie erinnert sich, dass es in der Welt, in der sie aufgewachsen ist, keine künstlichen Farben gegeben habe. Die Kleidung, der Boden, die Pflanzen hätten eine Art harmonisches Ganzes gebildet, das sie als „etwas Ruhiges und Warmes" und als „so eine Kraft" empfand. Diese Verbundenheit mit dem Boden, mit der Welt, habe ihren Lebensstil massgeblich geprägt. Tanja empfindet es als „etwas sehr Schönes, [...] der Sonne, dem Wind, dem Regen ausgesetzt zu sein", wenn sie für Ortoloco im Garten arbeite und die Natur so „eins-zu-eins" spüre. Die Sehnsucht nach

[413] In den Worten Kants lautet dieser: „Handle so, dass du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden anderen jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloss als Mittel brauchest." Kant 2005, S. 79.

unberührter Natur, nach Wildnis verspüre sie zwar nicht, aber sie geniesse es, „mit der Natur zusammen zu arbeiten, das Wechselspiel so zu gestalten, dass es für beide aufgeht." Dies empfinde sie insbesondere dort als „faszinierend" und „interessant", wo es darum gehe, den Boden in alternativen Kultivierungsformen nicht so zu nutzen, dass „nach drei Jahren alles kaputt ist." Auch Jonathan spricht von dem Gefühl, dass alles miteinander verbunden sei, die Pflanzen, die Tiere und die Menschen. „Es ist wie eine Schöpfung, kann man vielleicht sagen, einfach wie ein Grosses." Bei ihm wurzelt das Gefühl der Verbundenheit im christlichen Glauben.

Sich gegenüber der Natur verantwortlich zu fühlen, sie rücksichtsvoll zu behandeln, zu ihr Sorge zu tragen, sich mit ihr verbunden zu fühlen und sich entsprechend zu verhalten, ist für Personen mit einem suffizienten Lebensstil von grundlegendem Wert. Dass es sich dabei um starke Wertungen im Sinne Taylors[414] handelt, zeigt sich darin, dass ein derartiges Verhältnis zur Natur dem Leben unserer Probanden eine klare Richtung weist. Starke Wertungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie über das bloss Wünschenswerte hinausgehen. Es handelt sich dabei also nicht um etwas, das von uns lediglich gewünscht und deshalb als gut oder in einem anderen Sinn als erstrebenswert angesehen wird, vielmehr berührt es unser Selbst als Ganzes und tangiert Überlegungen darüber, was für Menschen wir sein und was für ein Leben wir insgesamt führen möchten. „Einen Wunsch oder eine Neigung als wertvoller, edler oder ausgeglichener[415] als andere zu bezeichnen heisst, von ihm in Kategorien der Art von Lebensqualität zu sprechen, die er ausdrückt und aufrecht erhält."[416] Dass sich die Sorge suffizient lebender Personen um die Natur auf starke Wertungen bezieht, zeigt sich auch darin, dass sie ihr Leben an dieser Sorge ausrichten, indem sie sich beispielsweise in ihrem Konsum- oder Mobilitätsverhalten bewusst einschränken, um möglichst wenig Schaden anzurichten bzw. einen möglichst kleinen ökologischen Fussabdruck zu verursachen. Weiter wird der Natur bzw. allen Lebewesen von einigen Probanden explizit ein Wert an sich (siehe etwa die Aussagen von Peter und Sabine) zugeschrieben, was als klarer Ausdruck einer starken Wertung interpretiert werden kann. Zwar kommt der Bezug zur Frage, was für ein Mensch jemand sein und was für ein Leben er oder sie aufs Ganze gesehen führen möchte, d.h. Fragen, auf welche die starken Wertungen, über die eine Person verfügt, eine Antwort liefern, in keiner der Aussagen explizit vor. Wenn die von uns befragten Personen aber der Auffassung sind, es gäbe einen engen Zusammenhang zwischen ihrem Lebensstil und der Bewertung ihres Lebens als gut, weist dies stark darauf hin, dass die aktive Sorge um die Natur als ein definierendes Kriterium eines suffizienten Lebensstils eine Antwort auf die Frage bietet, wie das eigene Leben gelebt werden möchte. Der australische Philosoph und Ethiker Peter Singer verweist in diesem Zusammenhang darauf, dass die Ausrichtung des Lebens auf starke Wertungen

[414] Taylor 1994. Zu einer ausführlichen Darstellung der Theorie der starken Wertungen siehe Kapitel 2.4.
[415] Evaluative Termini, die starke Wertungen ausdrücken, zeichnen sich nach Taylor dadurch aus, dass sie nur im Kontrast zu ihren Gegenbegriffen verstanden werden können. So entziehe ich mich als stark wertendes Wesen beispielsweise nicht deshalb einer mutigen Tat, weil sie zu viel Zeit oder Energie kostet, sondern weil ich kein Feigling sein möchte. Taylor 1995b, S. 15ff.
[416] Ebd., S. 23.

unser Leben in folgender Hinsicht bereichert: „Nun beginnen wir zu verstehen, wo die Ethik für ein sinnvolles Leben wichtig wird. Halten wir nach einem Zweck Ausschau, der umfassender ist als unsere Interessen, nach etwas, das uns unser Leben als etwas sehen lässt, das eine Bedeutung besitzt, die jenseits der Grenzen unserer eigenen Bewusstseinszustände liegt, dann besteht eine naheliegende Lösung darin, den ethischen Standpunkt einzunehmen. Wie wir gesehen haben, verlangt der ethische Standpunkt von uns, über unseren persönlichen Standpunkt hinausgehend den eines unparteiischen Beobachters einzunehmen.“[417] Den „Standpunkt des Universums“ nennt Singer eine solche Perspektive, die uns dabei helfe, das Kreisen um das eigene Ich zu überwinden und unser Leben als Teil eines grösseren Ganzen zu betrachten, wie es etliche der von uns befragten Personen mit einem suffizienten Lebensstil offensichtlich tun.
Einen Weltausschnitt als wertvoll in einem starken Sinn aufzufassen und sich von ihm auf existentielle Art und Weise angesprochen zu fühlen, stellt für Rosa eine grundlegende Bedingung für die Erfahrung von Resonanz dar. Nach ihm existiert ein enger Zusammenhang zwischen Resonanzerfahrungen und der Fähigkeit, sich selber bestimmen und eine Identität entwickeln zu können.[418] Denn nur, wer sich von Weltausschnitten, die als an sich wertvoll empfunden werden, ansprechen lässt, verfügt in seinen Handlungen über eine gewisse Orientierung und kann eine stabile Identität aufbauen. Dabei stellt sich aber die Frage nach der Reihenfolge bzw. der Kausalität. Denn dass es überhaupt zu Resonanzerfahrungen kommt, bedingt ja bereits, dass Weltausschnitte mit starken Wertungen versehen werden und dies wiederum bildet einen Teil der Antwort darauf, was für Menschen wir sein und welche Art Leben wir führen möchten. Das heisst, wir müssen bereits über eine mehr oder weniger ausgebildete Identität verfügen, damit wir überhaupt Resonanz erfahren können. Denkbar ist, dass Resonanzerfahrungen, die als positiv erlebt werden, uns in unseren Werten, Welt- und Selbstbildern bestätigen und somit unsere Identität festigen. Oder auch, dass wir erst durch das Resonanzerleben ein Bewusstsein erlangen, dass wir mit einem Weltausschnitt in Berührung gekommen sind, der nach uns eine Quelle starker Wertungen darstellt. Diese Sichtweise könnte auch helfen, den Widerspruch aufzulösen, der darin besteht, dass Rosa einerseits Kinder als besonders resonanzaffin bezeichnet und andererseits Resonanzerfahrungen an das Vorliegen starker Wertungen knüpft, über welche zumindest kleinere Kinder noch nicht in einem vollumfänglichen Sinn verfügen. Eine weitere Möglichkeit der Auflösung besteht darin, starke Wertungen nicht als etwas rein Kognitives aufzufassen, sondern eher als leiblich manifestiertes Bewusstsein, dass etwas von grundlegender Wichtigkeit ist, wie es etwa der Soziologe Robert Gugutzer[419] vorschlägt. Dies würde implizieren, dass Resonanzerleben nicht an eine bestimmte Entwicklung kognitiver Fähigkeiten gebunden wäre. Ich werde auf diesen Punkt zurückkommen.
Mit dem Verfügen über starke Wertungen hinsichtlich der Natur, zusammen mit der Tatsache, dass der Widerspruch zwischen Umweltbewusstsein und Umwelthandeln bei suffizient lebenden Personen wenig bis gar nicht ausgeprägt ist, erfüllt eine suffiziente

[417] Singer 1994, S. 422.
[418] Rosa 2016, S. 456.
[419] Gugutzer 2017, S. 73-78.

Lebensweise bereits zwei Kriterien, welche für Erfahrungen von Resonanz von grundlegender Bedeutung sind.

6.3.2 Der Modus der Sorge

Im weiteren Verlauf der Argumentation möchte ich aufzeigen, welches Resonanzpotential freigelegt wird, wenn man sich im Modus des Sich-Sorgens um etwas befindet, was bei Personen mit einem suffizienten Lebensstil, wie die Aussagen im vorherigen Kapitel zeigen, offensichtlich der Fall ist.
Der Begriff der Sorge meint grundsätzlich, sich um etwas oder jemanden zu kümmern, weil einem etwas an ihm liegt. Der Philosoph Harry G. Frankfurt, der sich in zahlreichen Büchern mit diesem Begriff auseinandergesetzt hat, vertritt sogar die Ansicht, dass unabhängig davon, worum wir uns sorgen, bereits die Tatsache, *dass* wir uns sorgen, eine zentrale Voraussetzung für ein gelingendes Leben (hier nicht speziell als ein resonantes verstanden) darstellt. Der Akt des Sorgens hat also an sich bereits einen Wert. Sich sorgen ist wichtig für uns, weil es „dazu dient, uns aktiv und auf solchen Wegen mit unserem Leben zu verbinden, die für uns kreativ sind und uns charakteristische Möglichkeiten der Nötigung und Freiheit aussetzen“[420]. Die Person trage also nicht in erster Linie deshalb Sorge für eine Person oder einen Gegenstand, weil deren bzw. dessen Wert es verlange, sondern umgekehrt ergebe sich der Wert von etwas aus der Tatsache, dass es ein Objekt der Sorge darstelle. Somit ist Frankfurts Theorie der Sorge nicht grundlegend auf das Konzept der starken Wertungen angewiesen. Zwischen den beiden Konzepten gibt es aber, wie ich weiter unten ausführen werde, durchaus Berührungspunkte. Der Wert des Sich-Sorgens verlange lediglich, betont Frankfurt, die Wahl eines Objekts, um den zu sorgen die Person fähig sein werde. Es kann also (für die Person selber und auch sonst) nicht gänzlich bedeutungslos sein, um welches Objekt es sich handelt. Frankfurt spricht im Zusammenhang mit der Sorge von einer „Unterordnung unter eine freiwillig gewählte Nötigung“[421], uns um die Objekte der Sorge zu kümmern.
Die Natur stellt aus verschiedenen Gründen ein geeignetes Objekt der Sorge dar. Zum einen lassen sich objektive Gründe für ihren Schutz und Erhalt finden. Dazu gehört die offensichtliche Tatsache, dass die Natur unsere Lebensgrundlage darstellt, indem sie insbesondere Nahrung, Wasser, Licht, Wärme und Sauerstoff zur Verfügung stellt. Doch auch in ästhetischer Hinsicht ist die Natur, wie das nächste Kapitel detailliert zeigen wird, für viele Menschen von grundlegender Bedeutung. Zudem sind Menschen fähig, sich um die Natur zu sorgen, indem sie sich so verhalten, dass der Natur möglichst wenig Schaden zugefügt wird, womit oben genanntes Kriterium der Sorge, nämlich die Wahl eines Objektes, um das zu sorgen eine Person fähig sein wird, nach Frankfurt ebenfalls erfüllt ist.
Weiter führt Frankfurt aus, sei es dem Begriff der Sorge inhärent, dass er seinen Fokus auf den umsorgten Gegenstand richte: „Eine Person, die für eine Sache Sorge trägt, ist sozusagen in sie eingesetzt. Sie *identifiziert* sich in dem Sinne mit der Sache, um die sie sich

[420] Frankfurt 2001, S. 114.
[421] Frankfurt 2005, S. 114.

sorgt, als sie sich verletzbar für Verluste und empfänglich für Gewinne zeigt, die davon abhängen, ob das, wofür sie Sorge trägt, vermindert oder gesteigert wird. Folglich sorgt sie sich um das, was von Belang ist, sie schenkt solchen Dingen besondere Aufmerksamkeit und orientiert ihr Verhalten entsprechend.“[422] Darin zeigt sich ein weiterer, für das Erfahren von Resonanz wichtiger Aspekt. Mache ich mir eine Haltung der Sorge um die Natur zu eigen, gewinnt mein Leben eine Fokussierung, die sich nicht bloss auf meine eigene Bedürfnisbefriedigung richtet, sondern Ziele und Zwecke in sich trägt, die mein Ich überschreiten und somit das für Resonanzerfahrungen charakteristische transformatorische Potential entfalten. Die englisch-irische Philosophin und Schriftstellerin Iris Murdoch schildert eine derartige Transformation des Selbst angesichts eines berührenden Weltausschnittes anschaulich: „I am looking out of the window in an anxious and resentful state of mind, oblivious of my surroundings, brooding perhaps on the damage done to my prestige. Then suddenly I observe a hovering kestrel. In a moment everything is altered. The brooding self with its hurt vanity has disappeared. There is nothing now but the kestrel. And when I return to thinking of the other matter, it seems less important. And of course, this is something which we may also do deliberately: give attention to nature to clear our minds of selfish care.“[423] Die zeitweilige Distanz zu den eigenen Befindlichkeiten kann dazu führen, dass das eigene Ich verändert aus der Begegnung mit einem Weltausschnitt, den es sich anverwandelt hat, hervorgeht. Und es sind insbesondere solche Momente des Überwältigtseins, wenn die personale Autonomie zeitweilig ausser Kraft gesetzt wird, in denen Rosa den Ausgangspunkt von Resonanzerfahrungen sieht. Zwar gehört, wie im vorgängigen Kapitel angesprochen, das Wahrnehmen, die Ausbildung und der Gebrauch der eigenen Stimme zu den Grundvoraussetzungen für Resonanz. Doch gleichzeitig muss das Subjekt über genügend Porosität verfügen, um sich von Weltausschnitten nicht nur ansprechen und berühren zu lassen, sondern auch durch sie transformiert zu werden. Eine solche Porosität oder Durchlässigkeit scheint in der von Murdoch beschriebenen Erfahrung zentral gegeben.

Dazu gehört unweigerlich auch, die Stimme der Natur wahrzunehmen und gelten zu lassen und die Natur als etwas Unverfügbares zu betrachten. Ob ihr dabei ein Wert an sich zugeschrieben wird, muss hier nicht genauer erläutert werden. Es reicht für meine Argumentation aus, wenn eine suffiziente Lebensweise als eine solche aufgefasst wird, in der die Natur als etwas konzeptionalisiert wird, das nicht nur für den menschlichen Gebrauch existiert, sondern auch an sich, als bloss Existierendes wertgeschätzt wird. Entscheidend ist, dass die Natur als etwas nicht vollständig Verfügbares wahrgenommen und nicht instrumentalisiert wird. Dies kann sich durchaus mit einer anthropozentrischen Position vertragen, welche die Natur z.B. aus ästhetischen Gründen als wertvoll erachtet, schliesst aber biozentrische oder sogar holistische (ökozentrische Positionen)[424] ebenfalls nicht aus. Dass Personen mit einem suffizienten Lebensstil die Natur als etwas auffassen, das nicht nur dem Nutzen für den Menschen unterliegt, ergibt sich nicht direkt aus den einen

[422] Frankfurt, 2001, S.101.
[423] Murdoch zitiert in O’Neill 1993, S. 152.
[424] Für einen Überblick über die verschiedenen Positionen der Naturethik, siehe Krebs 1997.

suffizienten Lebensstil definierenden Werten und Einstellungen der „Verantwortung gegenüber der Natur“ und einer „positiven Haltung gegenüber Ressourcenschonung“. Aussagen wie diejenige von Anton, der das Leben gesamthaft möglichst wenig gefährden möchte und dem es wichtig ist, anderes Leben zu berücksichtigen oder von Sabine, für die die Natur „einen gewissen Wert“ hat, der sich darin zeigt, dass man „nicht unnötig Tiere tötet, nicht unnötig Holz haut“ sowie die Betonung einer gefühlsmässigen Dimension, die sich nach Adrian in einer Haltung des Mitfühlens mit allem Lebendigen zeigt, und insbesondere auch der Verweis von Peter auf die Selbstzweckformel des kategorischen Imperativs[425], welchen er auf alle Lebewesen ausgeweitet sehen möchte, belegen jedoch, dass der Natur nicht nur ein instrumenteller, verdinglichender Wert zugesprochen wird.
Die Wahrnehmung der Natur als etwas, das über eine eigene Stimme verfügt und von uns nicht beliebig beherrscht und manipuliert werden kann, lässt uns unter anderem deshalb Resonanz erfahren, weil wir uns nicht nur um uns selber sorgen, sondern auch um andere und anderes um ihrer selbst willen: „Part of the problem with egoism is the very narrowness of the goods it involves. The ethical life is one that incorporates a far richer set of goods and relationships than egoism would allow. [...] the recognition and promotion of natural goods and ends in themselves involves just such an enrichment“,[426] schreibt der Umweltethiker John O’Neill. Sich um Lebewesen um ihrer selbst willen zu sorgen reichert unser Leben nicht nur mit starken Wertungen an (goods and ends) und bereitet deshalb den Boden für Resonanzerfahrungen (wie im vorhergehenden Kapitel ausgeführt), sondern schafft zusätzliche Möglichkeiten, um mit Weltausschnitten auf eine Weise in Beziehung zu treten, welche Resonanzerfahrungen befördert. Denn nur wenn die Natur nicht in einem instrumentalisierenden, verdinglichenden Sinn aufgefasst wird, stellt sie ein Gegenüber dar, zu dem auf resonante Weise in Beziehung getreten werden kann.
Und schliesslich führt eine Haltung der Sorge um alles Lebendige dazu, dass ein aktives Interesse an der Welt und am Leben ausgebildet wird und sich Menschen für das, worum sie sich sorgen, engagieren, womit zwei weitere Elemente resonanter Beziehungen erfüllt sind: Beide betreffen das, was Rosa den bidirektionalen Draht von Resonanzbeziehungen bezeichnet. So werden Menschen nicht nur berührt von Weltausschnitten, wenn sie diese als resonant erfahren; sie verfügen zugleich auch über intrinsische Interessen diesen gegenüber. Zudem bildet der Aspekt der Selbstwirksamkeit die andere, aktiv-tätige Seite der Resonanz-Beziehung als Komplementäres zum pathisch-passiven Berührtwerden. Wer einen sorgsamen und rücksichtsvollen Umgang mit der Natur pflegt und sich für ihre Belange aktiv engagiert, erlebt, wie sein Wirken in der Welt Dinge zu verändern vermag, und macht Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, welche das Resonanzerleben befördern. Gemäss dem amerikanischen Philosophen und Umweltethiker Philip Cafaro wirkt dies einem apathischen Lebensgefühl entgegen, welches an sich bereits ein „unangenehmes Gefühl“ ist und uns in einem passiven Leben verharren lässt, das „langweilig und dumpf“ ist.[427]

[425] In den Worten Kants lautet dieser: „Handle so, dass du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden anderen jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloss als Mittel brauchest.“ Kant 2005, S. 79.
[426] O’Neill 1993, S. 24/25.
[427] Cafaro 2004, S. 20.

Der Modus der Sorge beinhaltet also insofern Resonanzpotential, als er zum einen Möglichkeiten der Transformation durch anverwandelbare Weltausschnitte ermöglicht, ein nicht-instrumentalisierendes, nicht-verdinglichendes Verhältnis zur Natur fördert, welches die Bedingung dafür darstellt, die Natur als etwas Unverfügbares zu konzeptionalisieren, das mit eigener Stimme spricht, es erlaubt ein aktives Interesse an der Natur auszubilden und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen. Damit sind die zentralen Bedingungen für Resonanz erfüllt.

6.4 Ein leiblich geprägtes Natur-Verhältnis

Im Folgenden soll anhand eines weiteren Aspektes das besondere Potential einer suffizienten Lebensweise für Erfahrungen von Resonanz im Kontext der menschlichen Beziehung zur Natur aufgezeigt werden. Auch dieser Aspekt zielt darauf ab, dass eine solche Lebensweise ein Verhältnis zur Natur begünstigt, welches die Natur auf nicht-verdinglichende und nicht-instrumentalisierende Weise auffasst und behandelt. Das Naturverhältnis, das ich im Folgenden schildern möchte, wurzelt in einem „verstehenden Umgang mit der Natur als Unverfügbarem“[428] sowie einem stark ausgebildeten Bewusstsein der eigenen Leiblichkeit, wobei die beiden Aspekte eng miteinander zusammenhängen.

„Geht man davon aus, dass der wesentliche Grund für die Differenz zwischen ‚Umweltbewusstsein’ und ‚Umwelthandeln’ in der erlebten Instrumentalität der Naturbeziehung spätmoderner Subjekte liegt, [...] dann braucht es einen Ansatz in der Umweltsoziologie, durch den diese Instrumentalität als Aspekt menschlicher Lebensvollzüge mit der Nicht-Instrumentalität, die ebenso Aspekt menschlicher Lebensvollzüge ist, kontrastiert werden kann“[429], schreibt die Sozialwissenschaftlerin Katharina Block. An diese Forderung möchte ich anknüpfen und aufzeigen, dass eine suffiziente Lebensweise menschliche Lebensvollzüge begünstigt, die von einem nicht-instrumentellen Naturverhältnis geprägt sind.
Wie Rosa führt auch Block die Kluft zwischen Umweltbewusstsein und Umwelthandeln auf das in der Moderne vorherrschende rationalistisch-naturalistische Weltbild zurück, in welchem die Natur als ein dem Menschen in instrumenteller Weise verfügbarer Raum aufgefasst wird, dessen Ausmass möglichst nicht weniger als die gesamte Erde [...] umfassen soll.“[430] Die Kluft kann nach ihr nur überwunden werden, wenn die mit dem rationalistisch-naturalistischen bzw. instrumentalisierenden Weltbild einhergehende Subjekt-Objekt-Dichotomie zugunsten einem anderen Konzept der Beziehung zwischen Mensch und Natur aufgehoben wird. Block schlägt vor, zu diesem Zweck auf die Anthropologie des deutschen Philosophen Helmut von Plessner zurückzugreifen, welche ermöglicht, das Verhältnis zwischen dem Menschen und der Welt als ein „gegenseitiges Beziehungsverhältnis“ aufzufassen, das „sich in gleichursprünglichen Selbst-Welt-

[428] Block 2016.
[429] Vgl. Block 2016, S. 295.
[430] Vgl. Block 2016, S. 238.

Beziehungen realisiert.“[431] Dies bedeutet, dass ein leiblich vermitteltes Erleben und Verstehen der Beziehung zur Natur an die Stelle eines rational-instrumentellen Naturverhältnisses treten soll. Nach Plessner ist der Mensch seiner Natur nach im Unterschied zum Tier ein Wesen, das sich der Unverfügbarkeit der unmittelbaren Wirklichkeit bewusst ist, da es um deren Vermitteltheit durch Bewusstseinsakte weiss. Er nennt dies die „Exzentrizität des Menschen.“[432] Wir nehmen die Welt also nie direkt wahr, sondern stets vermittelt durch unsere (Sinnes-)Wahrnehmungen; das Ding an sich (Kant) kann nicht unmittelbar erfasst werden. Zwar gehört es zum Repertoire des Menschen, sich selber und die äussere Natur im naturalistischen Sinn als etwas Verfügbares und alles, was er noch nicht weiss oder begreift, als prinzipiell Verfügbares aufzufassen. Eine solche Haltung, die in der Moderne (wie bereits ausgeführt) zunehmend Verbreitung findet, kann zuweilen sinnvoll sein, stellt aber nicht den einzig möglichen Zugang zur Welt dar. Wie gemäss Rosa durch eine solche Weltbeziehung Resonanzerfahrungen verhindert werden, ist nach Plessner in einem Zugang zur Welt als prinzipiell verfügbarer für den Menschen keine echte Erfüllung möglich. Eine solche kann nur erfolgen angesichts eines verstehenden Umgangs mit dem Unverfügbaren, was bedeutet, dass der Mensch sich auf das Fremde einlassen muss, anstatt es mittels naturalistischen Verfügungswissens aneignen zu wollen. „Das bereits Bestimmte, in dem der Pakt mit der Wirklichkeit zum Vorschein kommt, garantiert zwar die Form des Ausdrucks (und somit Sicherheit, Anm. KS), gibt aber die Möglichkeit zum verstehenden Umgang mit dem Unverfügbaren preis und somit die Wirklichkeit ‚echter Erfüllung’.“[433] Eine Haltung zur Welt, in der das Leben in all seinen Erscheinungsformen als etwas grundsätzlich Erklärbares wahrgenommen wird, begünstigt die Auffassung einer umfassenden Verfügbarkeit und führt somit zu dem, was Max Weber die „Entzauberung der Welt“ nannte. Das Staunen über die Welt und die Wunder des Lebendigen und des Lebens weichen dem Gefühl, in einer Welt zu leben, in der alles der Verfügungsmacht des Menschen unterstellt ist bzw. sein sollte, in der alles grundsätzlich mach- und herstellbar ist, aus der das Unerklärbare, Geheimnisvolle, den Menschen Transzendierende verschwunden ist. Das Heilmittel zur Wiederverzauberung und somit zu echter Erfüllung sieht Plessner im „konstitutiven Verstehen von Unsicherheiten, Unergründlichem, Fremdem und Unverfügbarem.“[434] Denn nur da, wo es Unsicherheiten gibt, entstehen für den Menschen Fragen und damit das Bedürfnis, in der Welt Antworten zu finden bzw. zu ihr in ein Antwortverhältnis zu treten, schreibt Block.[435] Wird die Natur als etwas umfassend Beherrsch- und Manipulierbares verstanden, versiegen nicht nur die Quellen starker Wertungen, welche nach Rosa dort zu finden sind, wo Natur als etwas genuin Gegebenes, nicht vom Menschen Gemachtes erscheint, sondern zugleich auch die Fragen und das Bedürfnis nach Antworten bzw. die Sehnsucht nach Resonanz. Geht die Natur als zu verstehendes Unverfügbares verloren, droht eine Resonanzkatastrophe. Umgekehrt sieht Block im Konzept der Resonanz ein Beispiel dafür, wie ein verstehender Umgang mit dem

[431] Vgl. Block 2016, S. 239.
[432] Plessner 1975, S. 329.
[433] Block 2016, S. 287.
[434] Plessner zitiert in Block 1016, S. 258.
[435] Block 2016, S. 274.

Unverfügbaren konkretisiert werden kann. Das Unverfügbare im Sinne Rosas ist resonanzerfüllend, weil es „als ‚anverwandelbarer' Weltausschnitt eine Quelle starker Wertungen ist und so gewissermassen die Funktion eines - metaphorisch gesprochen – Resonanzreservoirs für das ‚gute' Leben einnehmen kann."[436] Die Antworten auf Fragen, welche sich aus dem Unverfügbaren ergeben, stellen sich erst in einer deutenden Auseinandersetzung mit sich und der Welt ein. Die Resonanzerfüllung ist somit, meint Block, die Bedingung der Wirklichkeit eines sinnstiftenden Ausgleichs zwischen Subjekt und Welt. Im Vollzug dieses Verstehens erfülle sich das Bedürfnis nach Resonanz.

Im weiteren Verlauf möchte ich zeigen, dass in einer suffizienten Lebensweise ein solches verstehendes Verhältnis zur Natur in Ansätzen vorhanden ist. Erstens liegen Aussagen von suffizient lebenden Personen vor, die das oben beschriebene Verhältnis anklingen lassen. Und zweitens lassen sich einige theoretische Überlegungen dafür vorbringen, dass eine solche Lebensweise zu einem leiblicheren Zugang zur Natur prädestiniert, welcher, wie im nächsten Kapitel ausgeführt, einem verstehenden Naturverhältnis zugrunde liegt.

6.4.1 Leiblicher Zugang zur Natur und verstehender Umgang mit Natur

Der verstehende Umgang mit dem Unverfügbaren ist kein rein kognitiver Prozess. Vielmehr ist das Verstehen in der hier verwendeten Auffassung vor allem ein „leiblich vermitteltes Deuten, in dem Selbst und Welt als Gleichursprüngliche impliziert sind",[437] schreibt der deutsche Soziologe Robert Gugutzer. Wenn Erfahrungen von Resonanz die Bedingung für ein gutes Leben darstellen und es sich dabei um eine Relation handelt, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren (Rosa), dann, folgert Gugutzer, stellt das Bewusstsein von und der Zugang zur eigenen Leiblichkeit ein wichtiges empirisches Kriterium für ein gutes Leben dar. Denn Berühren und Berührtwerden bedingen, sich selber und andere bzw. anderes zu spüren. Wer sich selber und die Welt, vermittelt über die eigene Leiblichkeit, nicht spürt, befindet sich in stummen oder entfremdeten Weltverhältnissen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die bewusste Wahrnehmung körperlicher bzw. leiblicher Vorgänge und von Emotionen, Stimmungen oder Befindlichkeiten, die sich körperlich manifestieren, nur eine Seite des sich selber Spürens darstellt. Die andere bildet unsere differenzierte Wahrnehmung von Gedanken, Erinnerungen, Wünschen, Träumen, Befürchtungen etc., welche normalerweise der Ebene des Kognitiven zugeordnet werden. In einem modernen „Leib-Seele" Verständnis[438] stehen diese jedoch in komplexen Wechselwirkungen mit der Ebene des Körpers. Es lässt sich also ohne Schwierigkeiten postulieren, dass Weltinterpretation und Selbstinterpretation im Verstehen nicht voneinander zu trennen sind,

[436] Block 2016, S. 274.
[437] Gugutzer 2017, S. 70.
[438] In den modernen Wissenschaften geht kaum mehr jemand von der descartschen Trennung zwischen *res cogitans* und *res extensae* aus, obwohl die Frage, inwiefern sich mentale Zustände mit Hirnzuständen eins zu eins decken, nach wie vor umstritten ist. Für einen Überblick über die verschiedenen Positionen der Leib-Seele Problematik siehe z.B. Bieri 1997.

wie Plessner und die hermeneutische Tradition meinen. Im Verstehen, schreibt Plessner, „muss ich mich selbst zum Einsatz bringen, soll der Gegenstand, um den es geht, zum Reden gebracht werden. Je grösser der Einsatz, d.h. je reicher und tiefer die persönliche Resonanzfähigkeit ist, je stärker sie ins Gewicht fällt, umso schwerer, umso gewichtiger wird der Gegenstand.“[439] Eine solche Deutung und Definition von Verstehen geht auf den deutschen Philosophen Martin Heidegger und seine Auslegung von Hermeneutik als der Lehre des Verstehens und Deutens zurück.
So schreibt der kanadische Philosoph Jean Grondin in seinen Ausführungen zu Heideggers Verstehens-Begriff, Verstehen sei nie die „blosse Kenntnisnahme des Vorhandenen, sondern ein Sich-Entwerfen des Daseins, wo das Dasein sich selbst (mit seiner „Vorstruktur“) mitbringt.“[440] Verstehen schliesst also immer auch ein sich selber Verstehen mit ein. Wahrheit, auf die die Hermeneutik abzielt, ist also weniger eine berechenbare Konsequenz einer Methode, wie der Wahrheitsbegriff in den Naturwissenschaften verstanden wird, sondern eine Sache des Geschehens, das uns ergreift und uns Wahrheit entdecken lässt.[441] Die Verwandtschaft zwischen dem Verstehen im Sinne der Tradition der Hermeneutik und dem Konzept der Resonanz zeigt sich bereits in der Wahl von Wörtern wie „Geschehen“ und „ergreifen“. Der Philosoph Hans-Georg Gadamer, einer der wichtigsten Vertreter der philosophischen Hermeneutik, schreibt: „Das Verstehen ist selber nicht so sehr als eine Handlung der Subjektivität zu denken, sondern als Einrücken in ein Überlieferungsgeschehen, in dem sich Vergangenheit und Gegenwart beständig vermitteln. Das ist es, was in der hermeneutischen Tradition zum Vorschein kommen muss, die viel zu sehr von der Idee eines Verfahrens, einer Methode beherrscht ist.“[442]

Ein verstehender Zugang zur Welt kann also den Boden bereiten für Erfahrungen von Resonanz, weil es in einem solchen Zustand nicht um eine Aneignung von Welt, sondern um deren Verständnis und Deutung geht, was in den Worten Rosas eine Anverwandlung darstellt. Weitere Parallelen zwischen einem auf Verstehen ausgerichteten Weltverhältnis und Resonanz zeigen sich darin, dass es dem hermeneutischen Verstehen nicht um eine von Subjektivität gereinigte Erkenntnis, sondern um einen „inneren Mitvollzug, eine Nachbildung des Wahrgenommenen durch Mimesis, Einfühlung und Verstehen“[443] geht. Oder in den Worten der Gebrüder Böhme: „Das Subjekt der Erkenntnis ist der Möglichkeit nach, was das Objekt ist, und erkennt, indem es selbst wird, was das Erkannte ist.“[444] Subjekt und Objekt verschmelzen in einer gelungenen Begegnung miteinander, was durchaus als Moment der Anverwandlung bzw. der Transformation im Sinne der Resonanz verstanden werden kann. Gadamer verwendet in diesem Zusammenhang die Begrifflichkeit einer „adaequatio rei et intellectus“[445]. Der Akt des Verstehens ist also nicht einer, der auf

[439] Plessner 1953.
[440] Grondin 2009, S. 42.
[441] Ebd., S. 56.
[442] Gadamer 1986, S. 295.
[443] Fuchs 2017, S. 304.
[444] Böhme und Böhme 1985, S. 279.
[445] Grondin 2009, S. 62.

Distanz zum verstehenden Objekt angewiesen ist, sondern auf unmittelbare Teilnahme daran. Insofern wird in der hermeneutischen Tradition auch von einem „teilnehmendem Verstehen“ gesprochen, welches „das menschliche Sein in seinen Möglichkeiten als den eigenen Möglichkeiten des Verstehenden“[446] einschliesst. Verstehen kann also als eine Art Zwiegespräch aufgefasst werden, das „in der Befragung des Textes sich selbst durch den Text befragen“[447] lässt. Wird ‚Text’ in einem weiten Sinn verstanden als ‚alles Verstehbare’ (Ricoeur), dann scheint die Analogie zu Rosas Idee eines Antwortverhältnisses zwischen Subjekt und Weltausschnitt, welchem Erfahrungen von Resonanz zugrunde liegt, augenfällig. ‚Text’ in diesem Sinn zu deuten macht auch vor dem Hintergrund Sinn, dass die Welt als eine solche wahrgenommen werden kann, die „sich in einer Sprache und durch eine geschichtlich gewordene und narrativ gestaltete Identität ausdrückt.“[448] Auf diese geschichtliche Identität antworten wir, meint der französische Philosoph Paul Ricoeur, indem wir sie durch individuelle Interpretationen und insbesondere daraus resultierende Handlungen bereichern.[449] Es wäre bei einem verstehenden Zugang zur Natur, so die logische Folgerung daraus, nicht mehr möglich, Verstandenes nicht in entsprechende Handlungen münden zu lassen.

Auf diesen Punkt zielt auch die Argumentation des Philosophen Gernot Böhme ab, wenn er schreibt, im Rahmen des Umweltproblems werde sich der Mensch seiner eigenen Natürlichkeit bewusst, da er „in und im Durchzug der Medien lebt.“[450] So würden die durch ihn verursachten Veränderungen an der Natur dem Menschen insbesondere dann bewusst, wenn sie auf ihn selber zurückfielen bzw. wenn er sie am eigenen Leib erfahre. Darin zeige sich, dass „die Beziehung zur äusseren Natur im Kern eine Beziehung des Menschen zu sich selbst ist.“[451] Wissen über den Körper als Leib ist aber in den Wissenschaften, so Böhmes Kritik, dem Wissen über den Körper als Gegenstand eindeutig untergeordnet. Die Vorherrschaft des wissenschaftlichen Wissens über den Körper als Gegenstand habe dazu geführt, dass ein Verkennen der eigenen Leiblichkeit vorherrsche. „Der eigene Leib ist einem unheimlich, man ist seiner nicht Herr und weicht deshalb nur allzu gern auf äussere Manipulationsmöglichkeiten aus.“[452] Darin liegt nach Böhme der Grund, dass sich der Mensch sowohl zur äusseren als auch zu seiner eigenen Natur in Form seines Leibes „objektivierend, instrumentalisierend, ausbeuterisch und destruktiv“[453] verhalte. Dabei geht er von einer Konzeptionalisierung von Leib aus, welche den Leib als Natur nicht als das dem Menschen Äusserliche und Äussere, als Gegebenes und Vorgegebenes[454] auffasst, sondern als etwas, was von innen her erfahren, gespürt und wahrgenommen wird. Insofern der Leib also die Natur ist, die der Mensch selbst ist, erfahren Menschen das Handeln in der Natur an der eigenen Natur. Besonders auffällig und drastisch werde dies dann, wenn z.B. die Luft,

[446] Bultmann 1952, S. 221.
[447] Ebd., S. 228.
[448] Grondin 2009, S. 92.
[449] Ricoeur 1985, S. 313ff.
[450] Böhme 1992, S. 78.
[451] Ebd., S. 78.
[452] Ebd., S. 18.
[453] Ebd., S. 78.
[454] Ebd., S. 79.

die wir atmen, verschmutzt oder die Nahrungsmittel, die wir essen, vergiftet seien. Das zu spüren lasse den Menschen daran denken, dass er selber Natur sei. Dies kann nach Böhme jedoch noch nicht als Umweltbewusstsein verstanden werden, ist dieses doch auch auf Faktenwissen angewiesen. Jedoch führe das am-eigenen-Leib Spüren dazu, dass sich Menschen betroffen fühlten, was ein zentraler Aspekt von Umweltbewusstsein sei.[455] Natur sein bedeutet demgemäss, „am eigenen Leib die Natürlichkeit zu spüren bekommen."[456] Dabei handle es sich um ein sinnliches Erlebnis, das aber mehr sei als bloss das Konstatieren von Sinnesdaten oder Fakten, sondern vielmehr ein „engagiertes Gewahrwerden" darstelle. Engagement in diesem Zusammenhang bedeutet, sich in den Lebensvollzug hineinbegeben, darin auf und mitgehen, was dem hermeneutischen Verstehen entspricht.
Nach Böhme besteht das „Selbstsein im Natursein [...] primär darin, dass die Lebensvollzüge eine latente Selbstbezüglichkeit"[457] aufwiesen, die sich darin äussern, dass z.B. *ich mich* angesichts einer schönen Landschaft freue, oder *mir* das Atmen im Smog schwerfällt. Leibbewusstsein, insbesondere das Bewusstwerden des Atmens, lässt uns uns selbst in unserem Lebensvollzug spüren. Das ist es, was Böhme mit „selbst Natur sein" bezeichnet. Die Erfahrung der äusseren Natur geht dabei auf eine unmittelbarere Weise in jene Erfahrung ein, insofern sie nicht mehr Erfahrung von äusseren Objekten ist. Vielmehr geht die „Natur, die ich nicht selbst bin, [...] in das eigene Natursein als Medium ein."[458] Im engagierten Vollzug des eigenen Naturseins ist also das Bewusstsein einer Abhängigkeit von oder Verbundenheit mit der Natur, die ich nicht selber bin, unmittelbar enthalten. „Sich leiblich spüren heisst zugleich spüren, wie ich mich in einer Umgebung befinde, wie mir hier zumute ist"[459], schreibt auch der Biologe und Philosoph Andreas Weber, der die These von der Natürlichkeit des Menschen weiter zuspitzt, wenn er formuliert: „Wir alle haben an der Welt teil, wir alle finden unseren Platz und unseren Lebensunterhalt in den Räumen dieser Erde, indem wir ihre Materie in uns aufnehmen, diese Aussenwelt in unseren Stoff verwandeln und im Gegenzug etwas von uns zur Aussenwelt werden lassen [...]. Es ist ein Prozess, der uns überhaupt erst als Lebewesen hervorgebracht hat."[460] Und auch unser Geist, kraft dessen wir uns unserer selbst bewusstwerden und die Natur zu unseren Gunsten umformen, ist, so Weber weiter, darauf angewiesen, dass wir ein Körper sind, der sich mit den Stoffen dieser Welt beständig austauscht. „Unsere besonderen Fähigkeiten sind nur eine unbedeutende Variation des Ganzen."[461] Dieses Bewusstsein bildet den innersten Kern eines Naturverhältnisses, das auf Teilhabe und nicht auf Instrumentalisierung abzielt. Und auch die Tiefenökologie, eine der radikalsten Positionen der Umweltethik, basiert auf einer solchen Sicht der Wirklichkeit. Die Menschheit sei von der Natur nicht zu trennen, schreibt Arne Naess, Philosoph und Begründer der Tiefenökologie, sobald wir dies verstanden

[455] Ebd., S. 83ff.
[456] Böhme 1992, S. 84.
[457] Ebd., S. 84.
[458] Ebd., S. 85.
[459] Böhme 1995, S. 31.
[460] Weber 2017, S. 27.
[461] Ebd., S. 27.

hätten, sei es uns nicht mehr möglich, der Natur Schaden zuzufügen, ohne uns selber zu verletzen.[462] Interessant ist, dass Naess die Tiefenökologie nicht als eine Ethik versteht, die sich auf Tiere, Pflanzen, das Ökosystem oder die Natur insgesamt erstreckt, sondern als eine neue Ontologie bzw. eine „Überprüfung der Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen und konstruieren."[463]

Dass ein nicht-instrumentalisierendes, auf Gefühlen der Verbundenheit basierendes Verhältnis zur Natur einen zentralen Bestandteil einer suffizienten Lebensweise bildet, zeigen Aussagen wie diejenige von Tabea, die sagt, sie „gehöre zum Boden", von Peter, der sich „zunehmend mit allem Lebendigen verbunden fühlt" oder auch von Anton und Sabine, die auf das Zitat von Albert Schweitzer verweisen, welcher das eigene Leben als „Leben inmitten von Leben, das leben will" verstanden hat. Dass es sich dabei auch um einen verstehenden und nicht um einen aneignenden Umgang handelt, tritt in der Aussage von Adrian zutage, der auf die Wichtigkeit von Landschaften hinweist, die es uns ermöglichen, die „Natur als Ganzes" wahrzunehmen und zu erleben, was einen Zugang darstelle, der sich der Ratio entzöge.

Über die Verbundenheit mit der äusseren Natur hinaus begünstigt eine suffiziente Lebensweise den Zugang zur eigenen Leiblichkeit, welcher, wie ausgeführt, die Bedingung dafür darstellt, auch die äussere Natur qua Leib wahrzunehmen und zu ihr in eine verstehende Beziehung zu treten. Dies zeigen zum einen die eben aufgeführten Aussagen unserer Probanden. Zum anderen ergibt sich ein derartiger Zugang direkt aus den einen suffizienten Lebensstil kennzeichnenden Kriterien sowie aus weiterführenden Überlegungen zu einer suffizienten Lebensweise.

6.4.2 Leibbewusstsein im Rahmen einer suffizienten Lebensweise

Bevor ich aufzeige, inwiefern eine suffiziente Lebensweise dafür prädestiniert, über ein hohes Bewusstsein der eigenen Leiblichkeit zu verfügen, möchte ich kurz skizzieren, welche Auswirkungen das Fehlen eines solchen Bewusstseins hat.
Die steigerungsorientierte Reichweitenvergrösserung, welche nach Rosa das moderne Leben beherrscht, spiegelt sich nach ihm auch im Selbstverhältnis spätmoderner Subjekte. Alle Aspekte menschlichen Lebens und des menschlichen Körpers liessen sich mittels verschiedenster Methoden und Techniken messen und erfassen mit dem Ziel, physische und psychische Prozesse zu kontrollieren und verfügbar zu machen, um unsere Ressourcenausstattung und Wettbewerbsfähigkeit zu verbessern. Die Fitness von Körper und Psyche soll gesteigert werden mit der Einnahme von Neuro-Enhancern bzw. anderen leistungssteigernden Präparaten oder durch Praktiken wie Fitnessübungen, Yoga, Meditation oder Aufmerksamkeitstraining.[464] Dies setzt voraus, unseren Körper (inklusive unser Gehirn,

[462] Naess 2013, S. 14.
[463] Ebd., S. 41.
[464] Rosa 2016, S. 417ff.

das in komplexen Interaktionsprozessen mit dem gesamten Körper bzw. den Sinnesorganen unsere Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle und Stimmungen hervorbringt) als etwas zu konzeptionalisieren, das wir haben, über das wir verfügen, das wir optimieren und verändern können, und weniger als etwas, das wir zunächst einmal sind. Zwar hat eine solche Entwicklung schon weit früher eingesetzt, als die oben genannten technischen Möglichkeiten noch gar nicht existierten oder erst zu existieren begannen. Mit der Entstehung der autonomen Person, schreibt Böhme, sei der Leib zu etwas geworden, das man habe und das mit positiven und negativen Sanktionen seiner äusseren Erscheinung von Seiten der Gesellschaft einhergeht. Mit der Entstehung des Konzepts der Innerlichkeit sei der Leib zu dessen Ausdrucksfolie geworden. „Mit der Emanzipation der Person setzt die Dialektik von Leibsein und Leibhaben, Natursein und Naturhaben ein, und das Selbst konstituiert sich jenseits und gegen die Verfallenheit an den Leib.“[465] Die Veräusserlichung der Leiblichkeit in der Moderne werde zunehmend verstärkt durch die Methoden der Wissenschaft, so Böhme weiter, welche die Illusion nährten, der eigene Leib sei ein Gegenstand, der nach Belieben manipuliert und inszeniert werden könne. Dabei handle es sich in der Differenzierung von Leib und autonomem Subjekt im Grunde um eine mühsam erreichte und fragile Leistung, die jederzeit – etwa, wenn wir von Schmerz oder Freude überwältigt werden – zusammenbrechen könne. Die Vergegenständlichung unseres Leibes bzw. Leibempfindens hat zwar, wie auch die zeitweilige bewusste Blockierung von Resonanzerfahrungen, durchaus positive Funktionen. So könne es, meint Böhme, zur Schmerzlinderung beitragen, diesen einerseits zu lokalisieren (z.B. Zahnschmerzen) und vom Modus des Leibseins in denjenigen des Leibhabens zu wechseln. Die Distanzierung vom Leib führt dann dazu, dass auch vom Schmerz Abstand genommen werden kann. Dabei handelt es sich um eine Fähigkeit, die nicht nur die Entwicklung des Menschen insgesamt prägt, sondern sich in jedem menschlichen Individuum aufs Neue vollzieht. Kleine Kinder können noch nicht von ihrem Körper abstrahieren und sind somit auch nicht in der Lage, sich von unangenehmen Empfindungen zu distanzieren oder diese zu rationalisieren. Im Zuge des Erwachsenwerdens wird diese Fähigkeit erlernt, mit all ihren Vor- und Nachteilen.
Wie Rosa ist auch Böhme der Ansicht, dass ein ausschliesslich instrumentalisierendes Verhältnis zum eigenen Leib destruktive Formen annehmen könne. Wenn der Körper, den man hat (im Gegensatz zum Leib, der man ist), wie ein fremder Gegenstand abgerichtet, instrumentalisiert und manipuliert wird ohne Rücksicht auf die Eigeninteressen des Leibes, resultiere dies nicht selten in psychosomatischen Beschwerden. Das Auseinandertreten von Selbst und Leib könne dazu führen, dass der Leib seines Eigenlebens und die Person ihrer Kraft und Produktivität beraubt werde.[466] Hinzu kommt das Problem, dass durch unser Wissen über die „Steuerungs-, Blockierungs- und Steigerungsmöglichkeiten leiblicher Vollzüge“[467] der unmittelbare Zugang zur Natur, zum eigenen Natursein verstellt sei. Dies hat dazu geführt, dass „die humane Ausgestaltung des Scheins der Natur, beispielsweise in Form der Ess- und Liebeskultur, dem Natursein als etwas Fremdes gegenüber“[468] getreten

[465] Böhme 1992, S. 87.
[466] Ebd., S. 88ff.
[467] Ebd., S. 90.
[468] Ebd., S. 90.

sei. Kulturleistungen würden nicht länger als eine Form der Natur gesehen. Auf der anderen Seite träte uns die nicht kultivierte Natur als nackte Wahrheit entgegen, die völlig losgelöst von einem selbst einfach geschehe. Das hat zur Folge, so Böhme weiter, dass das Selbstsein sich fortan über einen möglichst rationalen Umgang mit den Naturfaktoren definiert. Die Sicherheit, welche Natur sein bzw. das Vertrauen darauf, dass „die Naturzwecke in den traditionellen Lebensvollzügen auch erfüllt werden“[469], sei verloren gegangen und nicht durch hinreichendes Wissen ersetzt worden. „Aus dem Schein der Natur ausgebrochen, verliert sich der moderne Mensch im Schein der Meinungen, diätischen Methoden, neusten Informationen über Schadstoffe und Heilmittel.“ Er überfordert sich mit der Menge an teils auch widersprüchlichen Informationen und vermesse die Funktionen seines Körpers via Tracking anstatt einfach in sich hineinzuspüren und darauf zu vertrauen, dass der Körper über Selbsterhaltungs- und Selbstheilungskräfte verfüge und über ein „Wissen“ darüber, was ihm guttue.
Dabei kann es nicht darum gehen, hinter das durch wissenschaftliche Forschung generierte Wissen über den Körper zurück zu kehren und die medizinischen und technischen Fortschritte zu negieren. Der Mensch müsse aber lernen, meint Böhme, mit dem „übermächtigen Wissen fertigzuwerden, es in das Selbstsein zu integrieren bzw. das Selbstsein ihm gegenüber zu behaupten.“[470] Diese bedeute nicht nur, autonomer gegenüber Expertenherrschaft und Manipulation zu werden, sondern insbesondere Wissen über den eigenen Leib, insofern wir ihn selbst sind, entstehen zu lassen. Und schliesslich müsse der Eigensinn des Leibes, in dem die veräusserlichte, eigene Natur tätig werde, anerkannt und im Sinne eines partnerschaftlichen Verhältnisses berücksichtigt werden. „Ein solches Sicheinlassen auf die eigene Natur könnte aber nach dem Durchgang durch die Dialektik der Reflexion und des Wissens heute durchaus möglich sein“[471], zeigt sich Böhme optimistisch.

Ein solches Verhältnis zum eigenen Körper als Leib, welches die Bedingung für eine verstehende Beziehung zur Natur darstellt, wird, so meine These, durch eine suffiziente Lebensweise in verschiedener Hinsicht befördert. Im Folgenden sollen die Gründe für diese Annahme ins Feld geführt werden.

Erstens impliziert eine solche Lebensweise im Bereich Mobilität eine Wahl der Fortbewegungsmittel, die einen unmittelbaren Kontakt mit der Umwelt und dem eigenen Körper bevorzugen. Wer mit dem Fahrrad oder zu Fuss unterwegs ist und somit keine trennenden Wände zwischen sich und der Umgebung hat, ist der Natur, insbesondere dem Wetter, der Temperatur, dem Wind und der Qualität der Luft in einem hohen Mass ausgesetzt. Ein solches Ausgesetztsein bringt es mit sich, dass der eigene Körper intensiver wahrgenommen und insbesondere auch im inneren Vollzug als Leib erfahren wird. Darüber hinaus ist, wer mit dem Fahrrad oder zu Fuss unterwegs ist, im Allgemeinen, insbesondere auch infolge einer reduzierten Geschwindigkeit anders in seine Umgebung eingebunden,

[469] Ebd., S. 90.
[470] Böhme 1992, S. 92.
[471] Ebd., S. 92.

nimmt mehr von seiner Mitwelt wahr und wird nicht zuletzt auch aufgrund einer gewissen Verletzlichkeit mangels schützender Carosserie in seinem Bewusstsein um die eigene Leiblichkeit bestärkt. Dies betrifft aber nicht nur den Bereich der Fortbewegung bzw. des Unterwegsseins. Auch der Aufenthalt in der Natur in der Freizeit zum Zwecke der Erholung und Entspannung, vor allem aber die Arbeit im Garten, das Wühlen in der Erde mit blossen Händen, das Setzen der Samen, das Hegen und Pflegen der Pflanzen, das Ernten und die anschliessende Zubereitung und der Verzehr des Geernteten sind alles Vorgänge, welche ein instrumentelles Verhältnis zum eigenen Körper nahezu verunmöglichen. Der Körper als Ganzes ist derart unmittelbar eingesetzt in solche Tätigkeiten – im Unterschied zu Tätigkeiten wie beispielsweise die Arbeit am Computer, bei denen der Körper vollständig vergessen und vernachlässigt werden kann – dass er als integratives Ganzes im Bewusstsein erscheint und somit als Leib von innen her empfunden wird. Dazu gehört auch, dass viele Personen mit einem suffizienten Lebensstil nicht nur aus ökologischen und sozialen Gründen ihre Nahrungsmittel aufgrund entsprechender Kriterien auswählen. Es kümmert sie auch aus Gründen des Eigeninteresses, was sie sich *einverleiben.* Dabei kann die Präferenz von möglichst naturbelassenen Nahrungsmitteln (biologisch angebaut, wenig industrielle Verarbeitung, möglichst aus der Nähe, saisongerecht etc.) mit guten Gründen als Sehnsucht nach dem Natürlichen angesehen werden. Und das Sprichwort, wonach man ist, was man isst, erlangt eine neue Dimension.
Natürlich kann die besondere Aufmerksamkeit auf die Art und Weise der Ernährung auch lediglich als Ausdruck von Gesundheitsbewusstsein verstanden werden, welches sich durchaus mit einem instrumentalisierenden Verhältnis zum Körper verträgt. Doch wenn etwa argumentiert wird (z.B. von Anton), es sei ihm ein Anliegen zu wissen, wer die Lebensmittel, die er konsumiere, produziert habe, weist dies über die blosse Beförderung der Gesundheit hinaus. Darüber hinaus ist es wohl kein Zufall, dass nicht nur von suffizient lebenden Personen ein zunehmender Anspruch zu beobachten ist, möglichst naturbelassene Nahrungsmittel zu konsumieren oder als natürlich angesehene Heilmethoden anzuwenden. Meines Erachtens äussert sich darin ein Unbehagen gegenüber allzu invasiven Eingriffen sowohl in die äussere als auch in die innere Natur und eine Sehnsucht danach, den natürlichen Zustand möglichst unverändert zu lassen bzw. nur schonend und im Einklang mit natürlichen Prozessen einzugreifen bzw. von Prozessen des Veränderns oder Optimierens abzusehen und die „Natur der Natur“ als solche stehen zu lassen und sie nicht für ihr äusserliche Zwecke zu instrumentalisieren.
Zweitens bringt es ein suffizienter Lebensstil per definitionem mit sich, dass die Zeit zu wesentlichen Teilen analog verbracht wird. Wer einen schonenden Umgang mit Ressourcen pflegt, ist nicht die ganze Zeit vernetzt, vor dem Computer, Tablet, Fernseher oder mit dem Smartphone beschäftigt. Somit tritt eine Reihe von Tätigkeiten, bei denen der Körper inaktiv ist und deshalb oftmals nicht bewusst wahrgenommen wird, in den Hintergrund. Natürlich ist eine suffiziente Lebensweise kompatibel mit einem Leben, das aus Bücher lesen oder Schach spielen besteht. Doch zeigt unsere Befragung, dass mehr als die Hälfte der von uns interviewten suffizient lebenden Personen sich auch gerne bewegt. Hinzu kommt, dass die einer solchen Lebensweise zugehörigen Tätigkeiten wie Dinge selber machen oder reparieren, ebenfalls solche sind, bei denen der Körper in einem höheren Masse involviert ist

und somit die Wahrscheinlichkeit besteht, dass er als Gesamtheit (und nicht nur fragmentarisch z.B. als Gehirn) wahrgenommen wird, was sein Empfinden als Leib begünstigt.
Drittens geben einige Personen mit einem suffizienten Lebensstil an, seit längerem zu meditieren, in der Vergangenheit meditiert zu haben oder sich für derartige Praktiken zu interessieren. Auch beim Meditieren geht es unter anderem um eine vertieftere Wahrnehmung von (bzw. eine Konzentration auf) leiblichen Prozessen wie beispielsweise die Atmung oder einzelner Bereiche des Körpers aus der Innenperspektive. In diesem Zusammenhang ist eine Aussage Rosas interessant, die darauf verweist, dass die Konzentration auf den Atem Selbst- und Weltverhältnisse spür- und veränderbar mache.[472] Wer flach und oberflächlich atmet, befindet sich oftmals in einem Zustand der Angst und der Anspannung, eine tiefe und langsame Atmung weist auf einen entspannten, vertrauensvollen Zustand hin. Handelt es sich dabei nicht um mit spezifischen Ereignissen einhergehende, vorübergehende Zustände, sondern um strukturell sich manifestierende Angewohnheiten, dann kann davon gesprochen werden, dass sich über die Beobachtung der eigenen Atmung etwas über das eigene Weltverhältnis sagen lässt. Und es ist kein Zufall, dass Atemübungen in psychotherapeutischen Kontexten insbesondere bei Stress- und Angsterkrankungen empfohlen werden. Im Allgemeinen wird meditativen Techniken, die ein achtsames Gewahrwerden des eigenen Leibes fördern, ein hohes Potential für eine Transformation von Selbst- und Weltverhältnissen zugeschrieben. In diesem Zusammenhang sei auf das Projekt BINKA (Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining) verwiesen, das zwischen 2015 und 2018 an der Leuphana Universität Lüneburg durchgeführt wurde. Das Ziel des Projektes bestand darin zu erforschen, welche Einflüsse das Trainieren von Achtsamkeit auf das Konsumverhalten hat. Es konnte gezeigt werden, dass dem Achtsamkeitstraining eine Rolle bei der Förderung von nachhaltigem Konsum, insbesondere für die Bereitschaft dazu, zukommt. Und die Bereitschaft, sein Verhalten zu ändern ist auch auf eine Veränderung des Selbst- und Weltverhältnisses zurück zu führen.
Anders als Dinge selber herstellen oder reparieren gehört Meditation nicht zu den Kernelementen eines suffizienten Lebensstils. Jedoch besteht ein enger Zusammenhang zwischen den einen solchen Lebensstil definierenden Werten und Einstellungen (etwa das Gefühl der Verantwortung gegenüber der Natur oder der Wert von inter- und intragenerationeller Gerechtigkeit) und der Wichtigkeit einer Haltung der Achtsamkeit gegenüber anderen und anderem, welche Achtsamkeit gegenüber sich selber involviert. Zudem wird das nächste Kapitel 7 (Beziehung zur Zeit) zeigen, dass es Personen mit einem suffizienten Lebensstil wichtig ist, ihr Leben bewusst und achtsam zu führen.
Und viertens gibt es einen weiteren Zusammenhang zwischen starken Wertungen, die, wie gezeigt wurde, ebenfalls einen wichtigen Stellenwert innerhalb eines suffizienten Lebensstils aufweisen, und dem Empfinden des eigenen Körpers als Leib. Nach Gugutzer haben Wertungen, insbesondere starke Wertungen, ein leibliches Fundament, dem sich der Einzelne ganz besonders in Momenten „spürbarer Widerständigkeit“ bewusst wird. So stellt man z.B. fest, dass Gerechtigkeit einen wichtigen Wert für einen darstellt, wenn man auf eine

[472] Rosa 2016, S. 32.

Situation der Ungerechtigkeit mit Wut reagiert, welche sich in verschiedenen körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Hitzeempfinden etc. manifestiert. Auch äussert sich die Tatsache, dass einem Kunst, Natur oder Religion, nach Rosa die zentralen Resonanzsphären der Moderne, wirklich wichtig sind, als „spürbare Gewissheit“.[473] Meines Erachtens zeigt sich das Vorhandensein solcher Gewissheiten darin, dass sich die Wichtigkeit von etwas (z.B. auch einer uns nahe stehenden Person) nur schwer begründen lässt, man „spürt“ einfach, dass es sich so verhält. Sinnbildlich für eine spürbare Gewissheit ist etwa die Aussage von Rahel, wenn sie beschreibt, wie es für sie körperlich anstrengend sei, nicht nach ihren Werten und Einstellungen zu handeln und z.B. eine Alu-Dose in den Müll zu werfen. Ähnliches berichtet Sabine, wenn sie erzählt, welche Auswirkungen auch körperlicher Art es auf sie habe, wenn sie sich z.B. im Beruf auf Kompromisse einlassen müsse, die ihre innersten Wertungen tangierten. Natürlich gilt dies nicht nur für Personen mit einer suffizienten Lebensweise, sondern für alle Lebensweisen, die sich an starken Wertungen orientieren.

6.4.3 Die Rolle der Naturästhetik für einen leiblichen Naturzugang

Im letzten Teil des Kapitels 6.4 möchte ich ein weiteres Themenfeld erschliessen, in dem sich meines Erachtens ein besonderes Potential einer suffizienten Lebensweise für einen leiblichen Zugang zur Natur als Bedingung für einen verstehenden Zugang zu ihr und somit für eine resonante Weltbeziehung in dieser Sphäre zeigt.
Wie die in Kapitel 6.3 aufgeführten Aussagen zeigen, unterscheiden sich Personen mit einem suffizienten Lebensstil von anderen modernen Menschen hinsichtlich ihrer Nutzung der Natur als ästhetische Sphäre der Erholung und Entspannung bzw. als allgemeine Gegensphäre zum alltäglichen Leben kaum. Im Unterschied zu nicht suffizient lebenden Personen besteht bei ihnen aber eine weniger grosse Diskrepanz zwischen der passiv-rezeptiven Seite der Naturbetrachtung und dem aktiv-tätigen Umgang (auf diesen Aspekt werde ich in Kapitel 6.5 noch ausführlicher eingehen) mit ihr im alltäglichen Leben. Zum einen verhalten sie sich gegenüber der Natur nicht primär instrumentalisierend, insofern sie einen schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen pflegen und versuchen, ihren ökologischen Fussabdruck möglichst klein zu halten. Im Modus der Sorge stellt die Natur für sie einen starken Wert dar, was Momente der Transformation durch Anverwandlung ermöglicht sowie ein aktives Interesse an der Natur befördert. Zum anderen praktizieren sie Tätigkeiten, bei denen sie in einem direkten, bewusst nicht verdinglichenden Kontakt mit der Natur stehen, wie z.B. Gärtnern, was Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen und auch bewirken kann, dass die Natur als etwas Unverfügbares wahrgenommen wird, das mit eigener Stimme spricht. Dies zeigt sich insbesondere an Aussagen wie derjenigen von Tanja, die angibt, sie geniesse es „mit der Natur zusammen zu arbeiten und das Wechselspiel so zu gestalten, dass es für beide aufgeht.“ Und schliesslich beinhaltet eine suffiziente Lebensweise eine gewisse Neigung zu einem leiblich orientierten Zugang zur

[473] Gugutzer 2017, S. 73-78.

Natur, welcher ebenfalls eine Bedingung für ein verändertes, nicht instrumentalisierendes Naturverhältnis darstellt.
Ein solches leiblich geprägtes Naturverhältnis kann auch durch einen ästhetischen Zugang gefördert werden. Diesem wohnt aber nur dann ein Potential für Resonanz inne, wenn er nicht nur die passiv-rezeptive Seite des Naturverhältnisses aktiviert, sondern gleichzeitig auch Erfahrungen in und mit der Natur beinhaltet, die sich durch aktives Tätigsein und das Erfahren von Selbstwirksamkeit auszeichnen. Meine Argumentation wird so verlaufen, dass ich zunächst die Rolle der Naturästhetik für die Ausbildung des Bewusstseins für die eigene Leiblichkeit darstelle. Um das Argument Rosas von der einseitigen Betonung der passiv-rezeptiven Seite in einem ästhetischen Zugang zur Natur zu entkräften, werde ich in Kapitel 6.5 ausführen, inwiefern bei Personen mit einer suffizienten Lebensweise beide für Resonanzerfahrungen notwendigen Seiten – die passiv-rezeptive und die aktiv-tätige abgedeckt sind. Somit unterliegen sie nicht der von Rosa für den modernen Menschen postulierten typischen Spaltung zwischen einem ästhetisch-resonanten Zugang zur Natur in der Freizeit und einem instrumentalisierenden Umgang mit ihr in den Praktiken des alltäglichen Lebensvollzugs. Die „ästhetisch-kontemplative Rezeption und die aktiv-produktivistische Bearbeitung, Berechnung und Vernutzung der Natur“ stehen bei ihnen also nicht „unvermittelt und unvereinbar nebeneinander“[474], sondern werden im Sinne eines bidirektionalen Drahtes miteinander verknüpft, wobei die aktiv-produktivistische Seite sich nicht im Bearbeiten, Berechnen und Nutzen der Natur zeigt, sondern – wie Kapitel 6.5 zeigen wird – in einem produktiv-tätigen Miteinander. U.a. hängt dies auch damit zusammen, dass, wie ich argumentieren werde, der ästhetische Blick ethische Motive zum Schutz der und zur Sorge um die Natur generieren und entsprechendes Verhalten befördern kann.

Eine ästhetische Haltung zur Natur, welche zwar nicht ausschliesslich ein Merkmal einer suffizienten Lebensweise ist, in einem solchen aber gemäss den Aussagen unserer Probanden einen besonderen Stellenwert einnimmt, befördert grundsätzlich einen leiblichen Zugang zur Natur, weil ästhetische Erlebnisse in der hier verstandenen Definition unsere Sinne schärfen und unsere Sensibilität in sinnlichen Belangen fördern.
Den folgenden Ausführungen liegt ein Begriff von Ästhetik zugrunde, der stark von den Überlegungen Gernot Böhmes[475] geprägt ist und von ihm im Hinblick auf das Themengebiet der ökologischen Naturästhetik entwickelt wurde. Dabei bezeichnet er Natur als all „das, was von selbst da ist, das Ursprüngliche, das Andere jenseits und im Gegensatz zum disziplinierten menschlichen Bereich.“[476] Im Unterschied zur traditionellen Auffassung der Ästhetik des 18. Jahrhunderts, gemäss der es sich um eine Form der Beurteilung hauptsächlich von Kunstwerken handelt, möchte Böhme den Begriff zu seinen etymologischen Wurzeln zurückführen. So gehe es „der Ästhetik aus der Perspektive der Umwelt um Aisthesis, also um sinnliche Wahrnehmung. [...] Gegenüber dem traditionellen Begriff von Sinnlichkeit als Konstatieren von Daten, sei in die volle Sinnlichkeit das Affektive,

[474] Rosa 2016, S. 472.
[475] Böhme 1995.
[476] Böhme 1992, S. 21.

die Emotionalität und das Imaginative aufzunehmen.[477] Weiter postuliert er, ebenfalls entgegen der Tradition, das vorgängige Thema der Sinnlichkeit seien nicht die wahrgenommenen Dinge, sondern die Empfindungen, die deren Wahrnehmung erzeugen. Er nennt diese Atmosphären. „Wenn ich in einen Raum hineintrete, dann werde ich in irgendeiner Weise durch diesen Raum gestimmt. Seine Atmosphäre ist für mein Empfinden entscheidend.“[478] Dies lässt sich schön mit einer Aussage einer unserer Probandinnen (Rahel) verdeutlichen, die das Langsame, Repetitive und die Ruhe betont, welche sie beim Anblick eines Sees überkomme und das sie als etwas Wohltuendes (etwas Gesundes) empfinde. Böhme setzt sich mit der Frage auseinander, wie Eigenschaften von Umgebungen, welche teilweise objektiv feststellbar sind, unser Befinden innerhalb dieser Umgebungen beeinflussen. Ontologisch gesehen seien Atmosphären etwas, was „von den Dingen, von Menschen oder deren Konstellationen ausgeht und geschaffen wird.“[479] Sie sind also weder etwas Objektives wie Eigenschaften, die den Dingen zukommen, noch etwas Subjektives wie etwa ein Gemütszustand. Vielmehr sind sie etwas, das sich zwischen Subjekt und Objekt ereignet. Dennoch dürfen sie nicht als etwas jenseits der Dinge Schwebendes gedacht werden. Sie sind etwas zu den Dingen Gehöriges, „insofern nämlich die Dinge durch ihre Eigenschaften – als Ekstasen (d.h. die Weise, wie ein Ding aus sich heraustritt, im Unterschied zum Denken eines Dings in Abgrenzung gegen andere Dinge, Anm. KS) – die Sphären ihrer Anwesenheit artikulieren.“[480] Eine Atmosphäre ist also die „gemeinsame Wirklichkeit des Wahrnehmenden und des Wahrgenommenen. Sie ist die Wirklichkeit des Wahrnehmenden, insofern er, die Atmosphäre spürend, in bestimmter Weise leiblich anwesend ist.“[481]

Der für meine Überlegungen zentrale Punkt besteht darin, dass ästhetische Naturerfahrungen gemäss den Autoren, an denen ich mich bei meiner Argumentation orientiere, dem Menschen nur qua Erfahrung des eigenen Leibes möglich sind. So formuliert etwa der deutsche Philosoph Martin Seel: „*In* seiner Leiblichkeit ist der Mensch Teil der Natur, *durch* (kursiv im Original) seine Leiblichkeit hat er einen bestimmten, für ihn unhintergehbaren Zugang zu ihr, einen Zugang, der auch und gerade seine ästhetischen Verhaltensmöglichkeiten gegenüber der Natur prägt.“[482] Zur ästhetischen Erfahrung gehört also unmittelbar die Miterfahrung des eigenen Leibes. Das Leibbewusstsein liege allen Erfahrungen von Natur zugrunde und sei gleichzeitig auch stets ein Bewusstsein der eigenen Natur, meint Seel. Wird der eigene Leib also bewusst, intensiv und differenziert wahrgenommen, gestaltet sich die Wahrnehmung der äusseren Natur entsprechend, was dazu führen kann, dass Verletzungen an und Beschädigungen der äusseren Natur als solche des eigenen Leibes wahrgenommen werden. In einem solchen Verhältnis zur Natur entspringt ein sorgsamer, schonender und verantwortungsvoller Umgang mit ihr und damit

[477] Böhme 1995, S. 15.
[478] Böhme 1995, S. 15.
[479] Ebd., S. 33.
[480] Ebd., S. 33.
[481] Böhme 1995, S. 34.
[482] Seel 1997, S. 326.

den ureigensten Interessen des Individuums.[483] Auf diesen Aspekt, d.h. auf die Frage, wie aus einer ästhetischen Haltung zur Natur ethische Motive zu deren Schutz entstehen können, werde ich im nächsten Kapitel eingehen.
Hier sei lediglich darauf hingewiesen, dass auch Böhme in einer ästhetischen Haltung zur Natur einen starken Hebel zu einer grundlegenden Transformation des Verhältnisses zwischen Mensch und Natur sieht. Nach ihm kommt der Naturästhetik die Aufgabe zu, „in der Entfaltung des Sinnenbewusstseins die Möglichkeit, den Menschen in bewusst leibliche Existenz einzuüben, zu lehren, was es heisst, selbst Natur zu sein.“[484] Die Beziehung zum eigenen Körper als Leib und diejenige zur äusseren Natur hängen in einer solchen Auffassung also aufs Engste miteinander zusammen. Am Beispiel des Phänomens der Aura, einem demjenigen der Atmosphäre eng verwandten Phänomen, lassen sich diese Interdependenzen noch anschaulicher illustrieren. Gemäss dem Philosophen Walter Benjamin basieren Erfahrungen einer Aura auf einem Zusammenspiel von Naturstimmungen und einer besonderen Gestimmtheit der betrachtenden Person. Dabei seien es insbesondere Situationen der Musse und der „arbeitsenthobenen, leiblich entspannten Betrachtung“[485], in der die Aura in der Regel erscheine. Böhme führt aus, dass es vor allem Situationen seien, in denen man sich eines aktiven Weltzugriffs enthalte, d.h. wenn man die Welt und sich selber sein lasse, welche Aura-Erfahrungen erzeugten. Und zwar ist die Aura offenbar etwas räumlich Ergossenes, fast so etwas wie ein Hauch oder ein Dunst – eben eine Atmosphäre. Benjamin meint, dass man die Aura „atmet“. „Dieses Atmen heisst also, dass man sie leiblich aufnimmt, sie in die leibliche Ökonomie von Spannung und Schwellung eingehen lässt, dass man sich von dieser Atmosphäre durchwehen lässt.“[486]
Im Allgemeinen lässt sich also festhalten, dass Natur insbesondere dann als ästhetisches Objekt erscheint, wenn sie der Sphäre des Menschlichen und vor allem seinem Zugriff enthoben ist. So meint z.B. auch Seel: „In der ästhetischen Anschauung erkennen und bejahen wir die Natur als ein kontingentes, nichtintentionales Geschehen, das im Kern weder von uns bestimmt werden kann noch von uns bestimmt werden soll.“[487] Hier zeigt sich, was Rosa meint, wenn er schreibt, Natur werde im Modus der ästhetischen Erfahrung rein rezeptiv aufgefasst. Dies muss aber, wie ich gleich ausführen werde, nicht das Ende der Geschichte sein. Vielmehr bergen gerade solche Erlebnisse in und mit der Natur das Potential, unser Naturverhältnis auf eine Weise zu transformieren, die auch Veränderungen auf der aktiv-tätigen Seite mit sich bringt.
Ästhetische Erlebnisse in und mit der Natur befördern also unsere Sinnlichkeit und somit einen leiblicheren Zugang zu ihr, welcher eine Bedingung für die Transformation unseres problematisch gewordenen Naturverhältnisses darstellt. Ein Naturverhältnis, das nicht zu den in Kapitel 6.2 geschilderten Problemen führt und Resonanz verunmöglicht, müsste in erster Linie eines sein, das die Natur nicht als etwas primär Verfügbares konzeptionalisiert,

[483] Ebd.
[484] Böhme 1992, S. 23.
[485] Böhme 1995, S. 27.
[486] Ebd., S. 27.
[487] Seel 1997, S. 323.

sondern als ein Gegenüber, das mit eigener Stimme spricht und das schonend und rücksichtsvoll behandelt werden muss, damit seine Stimme nicht verstummt.
Als letzten Punkt des Kapitels 6.4 möchte ich aufzeigen, inwiefern im Rahmen einer suffizienten Lebensweise ein ästhetischer Zugang zur Natur ethische Motive zu deren Schutz generieren kann.

6.4.4 Von der Naturästhetik zur Ethik

Aufgrund des spezifisch menschlichen Wissens über die Unverfügbarkeit der unmittelbaren Wirklichkeit infolge ihrer Vermitteltheit durch Bewusstseinsakte bezeichnet Plessner den Menschen als einen „exzentrischen Teil der Natur“[488]. Diese Sonderstellung des Menschen in der Natur ist es, auf der nach Seel die moralische Anerkennung der Natur fundamental angewiesen ist. „Die ökologische Würde einer Kultur bemisst sich nicht nach der Einebnung oder Verdrängung, sondern vielmehr nach der Anerkennung und Positivierung dieser Differenz.“[489] Nicht die Auffassung, dass der Mensch ein ununterscheidbarer Teil der Natur sei, ist es, die nach Seel eine moralische Erfahrung generiert, sondern gerade das Wissen um die besondere Stellung des Menschen als bewusstseinsfähiges Doppelwesen. Zwar verfügen auch höher entwickelte Säugetiere über gewisse Bewusstseinsleistungen. Doch die Fähigkeit, sich selber und seine Stellung in der Welt in dem Ausmass zu reflektieren, wie es Menschen vermögen, wurde bislang bei keinem anderen Lebewesen festgestellt.
Was uns am Naturschönen anzieht, schreibt Seel, ist „ein Gefallen daran, dass nicht alles Menschenwerk, nicht alles menschliche Formung, nicht alles sinnhafte Setzung ist. Die Erfahrung des Naturschönen ist eine Erfahrung positiver Kontingenz. Das ästhetische Interesse an der Natur schliesst dasjenige an einem Abstand zur menschengemachten und menschlich gedeuteten Welt mit ein.“[490] In ästhetischer Hinsicht ist die Natur für den Menschen „gut, sofern er nichts mit ihr vorhat, ausser in ihrer vielgestaltigen, vielfarbigen, vielstimmigen Gegenwart zu sein.“[491] Insofern setzt eine „umfassende moralische Anerkennung der Natur eine umfassende ästhetische Anerkennung von Natur voraus.“[492] Mit umfassender moralischer Anerkennung bezeichnet Seel eine Anerkennung, die impliziert, dass die Natur um ihrer selbst willen berücksichtigt wird und nicht weil sie für den Menschen als Mittel oder Material instrumentell von Bedeutung ist. Die Ästhetik kann nach Seel zeigen, dass „schöne oder erhabene Natur“ ein „unersetzlicher Ort eines nicht-instrumentalisierten und nicht instrumentalisierenden Daseins“[493] darstellt. Gerade dass die Natur nicht in instrumenteller Art und Weise für uns verfügbar ist, macht also ihren ästhetischen Wert aus. In der ästhetischen Anschauung wird, wie zuvor ausgeführt, die Natur als etwas konzeptionalisiert, das von Menschen weder bestimmt werden kann noch soll. Die Natur

[488] Plessner 1975.
[489] Seel 1997, S. 328.
[490] Ebd., S. 316
[491] Ebd., S. 319.
[492] Seel 1997, S. 310.
[493] Ebd., S. 316.

wird, meint Seel, in ihrer Andersheit erkannt und anerkannt."[494] Die ästhetische Anerkennung der Natur ermögliche es dem Menschen, über seinen Kulturkreis hinaus zu sehen und die ihn umgebende Welt auf sich zu beziehen. Somit werde er frei für die Fremdheit der Natur. Und wegen dieser Freiheit, so Seels Argument, verdient die ästhetische Anerkennung der Natur unsere moralische Anerkennung. Die ästhetische Betrachtung der Natur führt nach ihm also direkt zu einem nicht-instrumentalisierenden Verhältnis zur Natur mit entsprechenden Implikationen.
Er beruft sich auf den Philosophen Theodor W. Adorno, wenn er in der ästhetischen Praxis zudem ein Werkzeug zur Überwindung des Gegensatzes zwischen begrifflicher und nicht-begrifflicher Welterkenntnis und somit eine Überwindung der Vorherrschaft der instrumentellen Vernunft sieht. Denn die „Selbstherrlichung der begrifflichen Klassifikation" geht für Adorno einher mit der Instrumentalisierung der natürlichen und sozialen Welt. Im Gegensatz dazu nimmt das betrachtende Subjekt in der ästhetischen Erfahrung Abstand von seinen Deutungen und distanziert sich gleichzeitig von einem instrumentalisierenden Zugang zur Natur. Dies ist auch der Grund, weshalb Adorno in der Deutung von Kunstwerken ein Beispiel für eine alternative Erkenntnispraxis sieht. Ästhetische Kritik zeige etwas an ihren Gegenständen auf und gebe sie dadurch einer „unreduzierten, für weitere Anregungen offenen Anschauung"[495] frei. Indem der Mechanismus der begrifflichen Domestizierung wegfalle, deren Ziel nicht die Überschreitung, sondern die Sicherung eindeutiger begrifflicher Zuschreibung sei, werde die Welt nicht länger verfehlt. In diesem Sinn kann auch das Zitat eines Probanden (Anton) verstanden werden, der auf die Wichtigkeit von Landschaften als nicht-rationalen Zugang zur Natur verweist. Natur als Landschaft wahrzunehmen verhindert, die Gesamtheit in seine Einzelteile zu zerlegen und sie durch einen rein naturwissenschaftlichen Blick erklär- und verfügbar zu machen. In der Fähigkeit, einen Blick für die Andersheit des anderen zu haben bzw. in der wahrnehmenden Rücksicht auf die Besonderheiten eines Gegenübers fallen für Adorno theoretische, ästhetische und moralische Einstellungen zusammen. Auch gemäss ihm schliesst die Betrachtung der Besonderheit des Besonderen alle Formen der Achtung mit ein. Der Blick, der diese Arten der Achtung leite, sei zwar ein begrifflich geprägter Blick, jedoch nicht einer der prädikativen Zuschreibung.[496] Damit zusammen hängt nach ihm die Einsicht, dass wer andere und anderes nicht als ein Gegenüber sein lassen könne, auch selber kein Gegenüber für andere und anderes sein könne. Er beraube sich der Freiheit, sein Denken und Handeln in Antwort auf die Konfigurationen der Welt zu bestimmen, da er zu sehr auf das „Fixieren fixiert" sei. Es gälte also, so Adorno weiter, einen Gebrauch von Begriffen vorzuziehen, der „die Gegenstände des Erkennens nicht überwältigt, sondern zu ihnen in ein Verhältnis der Anerkennung tritt, in dem Erkennendes und Erkanntes füreinander da sind, ohne voneinander dominiert zu werden"[497]. Erkennendes Anerkennen geht insofern einher mit einer Schonung der Objekte und Subjekte im Sinne zumindest teilweise entfunktionalisierten Erkennens. Ästhetische Erfahrungen im Sinne Seels und Adornos ermöglichen den

[494] Ebd., S. 323.
[495] Adorno zitiert in Seel, 2004, S. 51.
[496] Seel 2004, S. 59ff.
[497] Seel 2004, S. 59.

Menschen also, die Welt bzw. hier insbesondere die Natur nicht bloss als Mittel zu eigenen Zwecken zu sehen sondern als Zwecke in sich selber und sich „von der Fixierung auf Fixierung zu befreien und damit Abstand vom Wahn der Beherrschung von Welt und Selbst (zu) gewinnen“.[498]
Ob diese Erfahrungen ausreichen, um Veränderungen des Modus der Instrumentalisierung und Beherrschung auf der Ebene des praktischen Alltagshandelns anzustossen, kann an dieser Stelle nicht beantwortet werden. Dass sie aber zu einem anderen Naturverhältnis führen, das Resonanz ermöglicht und begünstigt, scheint offensichtlich zu sein, stimmen doch die Auswirkungen eines ästhetischen Blicks auf die Natur ziemlich genau mit den Bedingungen für Resonanzerfahrungen überein.

Ästhetische Erfahrungen in und mit der Natur können aber noch auf andere Art und Weise ethische Motive generieren. Angesichts einer schönen Landschaft, meint z.B. Angela Krebs, könne ein Gefühl der Zugehörigkeit oder der Heimat entstehen, das in uns die Sorge um diese Landschaft und den Wunsch, sie zu schützen, erzeuge. „Beautiful landscapes teach us how to „dwell“ on earth [...]. They give us a sense of place and make us honour it. They invite us to put down roots somewhere and identify and care for it, as our special „Heimat.“[499]
Und schliesslich können aus dem Modus des Staunens, welchen ich als eine Form ästhetischer Anschauung betrachten möchte, starke ethische Motive zum Schutz der Natur resultieren. Dabei muss das Staunen nicht notwendig religiös konnotiert sein, wie beispielsweise bei dem Probanden Konrad, der sagt, angesichts der Natur bzw. der Schöpfung empfinde er Gefühle von Dankbarkeit, aber auch des Staunens, denn die Natur sei für ihn „durchsichtig auf eine Schöpfung hin“. Nach Descartes beginnt Staunen oder sich wundern mit einem Moment der Überraschung: „When the first encounter with some object surprises us, and we judge it to be new, or very different from what we knew in the past or what we supposed it was going to be, this makes us wonder and be astonished at it.“[500]
Dieser Moment der Überraschung kann, bezogen auf die Natur, verschiedene Reaktionen in uns hervorrufen: wir können überwältigt sein angesichts ihrer Schönheit und Erhabenheit[501], fasziniert davon, wie andere Lebewesen ihr Leben meistern, interessiert an den komplexen Zusammenhängen, Bewunderung und Ehrfurcht empfinden darüber, dass überall Leben entsteht, vergeht und wieder entsteht, bescheiden werden, weil das meiste davon ohne unser Zutun geschieht. Gemeinsam ist diesen verschiedenen Reaktionen, dass die Natur im Modus des Staunens als etwas wahrgenommen wird, das uns mit seiner Andersartigkeit

[498] Ebd., S. 60.
[499] Krebs 2014, S. 1262.
[500] Descartes zitiert in Moore 2005, S. 267.
[501] Die Begriffe des „Schönen und Erhabenen“ gehen ursprünglich auf Immanuel Kants Theorie über Ästhetik zurück. Martin Seel definiert die Erfahrung der schönen bzw. erhabenen Natur wie folgt: „Die Wahrnehmung dieses im engeren Sinn Schönen zerreisst nicht den Zusammenhang der gelebten Welt; sie reisst lediglich in diesem Zusammenhang eine Möglichkeit inkommensurabler Betrachtung auf. Anders die Wahrnehmung der Totalität eines Raums der freien Natur (in der erhabenen Naturerfahrung, Anm. KS); hier hebt sich das Gewebe der Bedeutsamkeit im ganzen hinweg.“ Seel 1996. S.61. Ohne näher auf die Subtilitäten des Zitats eingehen zu wollen, könnte man sagen: Die Erfahrung des Schönen geht einher mit Empfindungen des angenehmen Überwältigtsein, die Erfahrung des Erhabenen enthält immer auch eine Prise Furcht, weil wir nicht nur an unsere Freiheit als Vernunftwesen, sondern auch an unsere Endlichkeit als Sinneswesen gemahnt werden.

überrascht und sozusagen mit einer eigenen Stimme, die sich von der unseren unterscheidet, zu uns spricht bzw. uns anspricht. Weiter handelt es sich bei der Natur als Objekt des Staunens um etwas, das sich einer vollständigen Verfügbarkeit durch den Menschen entzieht. Die amerikanische Biologin und Zoologin Rachel Carson bezeichnet Staunen als eine Weise des Sehens und des Seins: „Carson compared wonder to a child's view of the world, where everything is new, and the child is open to – in fact expects and watches for, even more, runs with open arms toward – a surprise around every corner."[502] Wer sich wundert (oder staunt), für den ist alles immer wieder neu, nichts wird als bekannt verstanden oder als selbstverständlich angesehen. Würde ich einer guten, Wünsche erfüllenden Fee begegnen, schreibt Carson weiter, würde ich mir wünschen, dass sie alle Kinder dieser Welt mit einer unzerstörbaren Fähigkeit zum Staunen ausstattet. Denn eine solche Haltung dem Leben gegenüber bewahre einen vor der Langeweile und möglichen Ernüchterungen des Erwachsenenlebens, welche ein Leben in vorwiegend künstlicher Umgebung und die Beschäftigung mit sterilen Artefakten mit sich bringen könne.[503] Indem die Tugend des Staunens unserem Leben Tiefe verleihe, mache sie uns zu vollkommeneren Menschen: „A good dose of wonder, a night of roaring waves, a faceful of stars, the kick in the pants of an infinite universe, the huge unknowing – these remind us that there is beauty that we didn't create. There is a mystery we cannot fathom. There are interests that are not our own. When we live humbly in full awareness of the asthonishing fact that we have any place at all in such a world, we live richer, deeper lives, more fully realizing our humanity."[504] Betrachtet man alles, was einem begegnet als selbstverständlich, bekannt und prinzipiell erklärbar, fehlt dem Leben eine Dimension des Erlebens, eine Art Sinn für das Wunderbare. Das ist es auch, was Plessner meint, wenn er sagt, dass der Mensch nur dadurch, dass er auf Dinge trifft, die er nicht vollkommen bestimmen kann[505] , auf Möglichkeiten zu einem verstehenden Umgang mit dem Unverfügbaren treffe und somit echte Erfüllung erfahre. Gemäss dem Philosophen und Religionswissenschaftler Ronald Sandler stellt das Staunen auch eine Tugend der „communion with nature" dar. Damit gemeint ist die Fähigkeit eines Individuums „to enjoy and take advantage of them (Phänomene der Natur, Anm. KS). An individual who is unable to appreciate the beauty of the sunset or the call of a songbird literally misses out on the experience."[506] Das Staunen ermöglicht also eine Weise des Sehens, die eine bestimmte Art der Erfahrung mit sich bringt. Diese kann im folgenden Sinn als Ausgangspunkt ethischer Überlegungen fungieren. „To do away the scales that keep the eye from seeing, tear away the veils due to want and custom, perfect the power to perceive" and „enter into other forms of relationship and participation than our own"[507], so beschreibt der Philosoph John Dewey diese Art des Sehens bzw. der Erfahrung. Wenn wir staunen, sind wir offen für das Andere und nehmen es als das wahr, was es ist, unabhängig von

[502] Moore 2005, S. 268/69.
[503] Ebd., S. 272ff.
[504] Ebd., S. 273.
[505] Dabei kann es sich meiner Ansicht nach um Dinge handeln, die der Mensch sowohl nicht vollständig erklären als auch nicht uneingeschränkt beherrschen kann.
[506] Sandler 2007, S. 50.
[507] Dewey zitiert in Moore 2005, S. 270.

seinem Nutzen für uns und unser Leben. Bei Seel findet sich ein verwandter Gedanke, wenn er die ästhetische Kontemplation definiert als die „sinnfremde phänomenale Individualität eines Gegenstandes, auf die es der kontemplativen Wahrnehmung ankommt. Diese Individualität wird sichtbar, sobald von jeder Wichtigkeit und Wertigkeit der Dinge für das Erkennen und Handeln abgesehen wird.“[508] Und Carson schreibt: „A sense of wonder impels us to act respectfully in the world. There is worth in these products of time and rock and water, far beyond their usefulness to human purposes. The sweep of time, the operations of chance have created something that leaves us breathless and rejoicing, struggling to understand the very fact of it, its colors, its squeaks and songs. It deserves respect; which is to say that a sense of wonder leads us to celebrate and honor the Earth.“[509] Im Modus des Staunens werden die Objekte des Staunens also nicht nur als das wahrgenommen, was sie sind, sondern auch um ihrer selbst willen wertgeschätzt, was die Bereitschaft zu ihrem Schutz und entsprechendes Verhalten nahelegt.

Das Staunen über die oder angesichts der Natur enthält jedoch nicht nur das Potential für die Herausbildung ethischer Motive, sondern ebenfalls eine Reihe von Kriterien, welche erfüllt sein müssen, damit es zu Resonanzerfahrungen im Sinne Rosas kommen kann. So wird die Natur im Modus des Staunens als etwas Unverfügbares, von uns Unterschiedenes wahrgenommen, das mit eigener Stimme spricht. Zudem kommen wir über das Staunen mit etwas in Kontakt, das uns unmittelbar affiziert, anspricht und „in Schwingung versetzt“[510]. Und schliesslich birgt Staunen ein transformatives Element. Begegnen wir einem Weltausschnitt, der uns im zuvor beschriebenen Sinn etwas zu sagen hat, sind wir nach der Begegnung nicht mehr dieselben wie vorher. Ein Teil des Weltausschnittes ist in uns eingegangen und ein Teil von uns ist in den Weltausschnitt eingeflossen oder mit Rosa gesprochen, es findet eine „Verflüssigung der Weltbeziehungen“ statt, die dazu führt, dass „Subjekt und Welt verändert aus der Begegnung hervorgehen.“[511]

Abschliessend möchte ich auf einen interessanten Widerspruch in der Resonanz-Theorie Rosas eingehen. Nach Rosa bilden ästhetische Erfahrungen nur bedingt einen fruchtbaren Boden für Resonanz, da ihnen das praktisch-tätige Element fehle. Gemäss ihm werden im Modus der ästhetischen Anschauung lediglich passiv-rezeptive Elemente angesprochen, was dazu führe, dass eine Seite von Resonanz, die darin besteht, Selbstwirksamkeit zu erfahren bzw. Welt zu berühren, fehle. Dass dem nicht notwendigerweise so sein muss und ein ästhetischer Zugang zur Natur durchaus das Potential hat, ethische Motive zu deren Schutz zu generieren (von denen anzunehmen ist, dass sie sich teilweise auch in Handlungen manifestieren), wurde zuvor aufgezeigt.
Demgegenüber gilt es aber auch Folgendes zu beachten: Es könnte sich auch so verhalten, dass gerade weil der Modus des Aktiv-Tätig-Seins in der ästhetischen Anschauung zeitweilig aufgehoben ist, etliche der für Resonanzerfahrungen zentrale Bedingungen gegeben sind.

[508] Seel 1996, S. 39/42.
[509] Moore 2005, S. 271.
[510] Rosa 2016, S. 279.
[511] Ebd., S. 318.

Sich auf ein Gegenüber einlassen, es in seinem So-Sein stehen lassen, sich von ihm berühren und transformieren lassen sind Kernbedingungen von Resonanz. Hinzu kommt, dass ästhetische Erfahrungen das Bewusstsein für den eigenen Leib stärken sowie den Blick für die Andersartigkeit und Unverfügbarkeit der Natur bzw. das Ohr für die Stimme der Natur schärfen, was die Bedingung dafür darstellt, dass es zu einer Begegnung mit gegenseitiger Anverwandlung kommen kann, aus der beide Pole transformiert hervorgehen.
Wenn Rosa im Zusammenhang mit seiner These von der Bidirektionalität der Resonanz davon spricht, dass es der Mangel an Selbstwirksamkeit sei, der es dem Menschen in der ästhetischen Erfahrung unmöglich mache, Resonanz zu erfahren, dann stellt sich ausserdem die kritische Frage, wie sich dies bei der Kunst oder der Musik verhält, zwei weiteren zentralen Resonanzsphären der Moderne. Bei diesen wird das Problem der fehlenden aktiv-tätigen Seite an keiner mir bekannten Stelle von ihm bemängelt. Konsequenterweise müsste dies bedeuten, dass bei Erfahrungen mit diesen Sphären die aktiv-tätige Seite gegeben ist. Doch wie lässt sich dies denken? Was bedeutet es, beim Genuss eines Kunstwerkes oder Musikstückes aktiv tätig zu sein und Selbstwirksamkeit zu erfahren? Der Modus des Aktiv-Tätig-Seins muss nicht notwendig so verstanden werden, dass auf eine von aussen sichtbare Art und Weise in einen Weltausschnitt eingegriffen wird. Im Falle von Kunst oder Musik könnte es vermutlich auch einfach bedeuten, dass ich nicht nur passiver Zuhörer oder Zuschauerin bin, sondern dass ich meine Erfahrungen und Weltdeutungen auf das Werk übertrage. Innerlich verleihe ich ihm Sinn und Bedeutung, indem ich meine Interpretationen an es herantrage. Doch kann hier tatsächlich von einer gegenseitigen Anverwandlung, ja Transformation gesprochen werden? Geht ein künstlerisches Werk tatsächlich verwandelt aus einer Begegnung mit mir hervor? Und wenn ja, in welchem Sinne ist das zu verstehen? Natürlich, man liest nie zweimal dasselbe Buch auf genau dieselbe Art und Weise, denn man ist selbst dann jeweils schon ein anderer oder eine andere. Daher fallen einem bei jeder weiteren Lektüre andere Aspekte auf, Passagen regen zu anderen Gedanken an, lösen unterschiedliche Gefühle aus, Dinge werden anders gedeutet etc. Doch handelt es sich objektiv gesehen, d.h. beispielsweise für einen anderen Leser, immer noch um dasselbe Buch. Es wurde nach meiner Lektüre nicht umgeschrieben, kein einzelner Buchstabe wurde durch mein Lesen bewegt. Es scheint also nicht ganz klar, was Rosa meint, wenn er von einer gegenseitigen Transformation von Subjekt und Objekt der Erfahrung spricht, solange es sich beim anderen Pol der Erfahrung nicht um andere Lebewesen handelt.
Und wie verhält sich dies bei der Natur, die ja vor allem Lebewesen umfasst? Die zuvor dargelegten Überlegungen zur ästhetischen Anschauung der Natur legen die Schlussfolgerung nahe, dass der aktiv-tätige Modus für Erfahrungen der Resonanz mit dem Weltausschnitt Natur eher hinderlich ist. Und gleichzeitig bemängelt Rosa, dass die ästhetische Anschauung der Natur nicht die Brücke zu unseren praktischen Handlungsvollzügen des Lebensalltags zu schlagen vermag und zu bewirken, dass wir die Natur nicht in einem instrumentellen Modus behandeln. Dass dies nicht zutrifft und der ästhetischen Naturbetrachtung ein Potential zu einer umfassenden Transformation des Naturverhältnisses inklusive entsprechendem Verhalten innewohnt, haben meine vorhergehenden Überlegungen gezeigt. Was es darüber hinaus bedeuten kann, der Natur in einem aktiv-tätigen, nicht instrumentalisierenden Modus zu begegnen und inwiefern eine

suffiziente Lebensweise dafür besonders prädestiniert, möchte ich im letzten Kapitel darlegen.

6.5 Natur als Feld tätiger Arbeit

Dem modernen Naturverhältnis fehle die praktisch-tätige Dimension bzw. Erfahrungen der Selbstwirksamkeit in und mit der Natur, konstatiert Rosa. Über den konkreten Inhalt eines solchen Verhältnisses kann insofern nur spekuliert werden, als Rosa selber dieses nicht genauer ausführt. Eine Ahnung davon, worin es bestehen könnte, ergibt sich aber u.a. aus den Überlegungen des Biologen und Philosophen Andreas Weber hinsichtlich des Wirtschaftens in einer ökologischen Allmende. Weber bezieht sich dabei auf eine Studie über eine Dorfgemeinschaft von Kleinbauern im indischen Staat Odisha. Die Bauern leben von dem, was sie in den Wäldern finden, von der Jagd und dem Gemüse- und Früchteanbau, betreiben also Subsistenzwirtschaft. Ein solches Wirtschaften sei weniger ein Haushalten als vielmehr eine Weise des Seins, heisst es in der Studie. Mit der Natur in einer Allmende verbunden zu sein bedeute, „eine lebende Landschaft zu sein“[512]. Weiter meint es, „ein Naturgebiet so zu nutzen, dass seine Nutzer ihre Identität aus der Landschaft beziehen, die sie ernährt. Diese Pflege bedeutet umgekehrt, die Arbeit an dieser Allmende nicht als Investition in ein Kapital zu verstehen, sondern als Gabe, die Leben spendet.“[513] Die Dorfgemeinschaft kümmert sich um den Wald, pflegt ihn und erhält von ihm etwas zurück. Die Identität der Dorfbewohner basiere stark auf der Freude darüber, Teil eines lebendigen Austausches zu sein. Die Menschen betrachteten den Wald als ihre Heimat. Auch würden sie nicht unterscheiden zwischen „Natur“ und „Kultur“ bzw. zwischen „belebt“ und „unbelebt“. Vielmehr praktizierten sie „ein Kontinuum der Wesen und Dinge, der Tätigkeiten und Gefühle, welches in Wahrheit ein Stoffwechsel zwischen den individuellen Körpern und dem Körper des Ökosystems“[514] sei. Diese lebende Integration würde als sinnstiftend erfahren, als eine „existentielle Zugehörigkeit zu einem grösseren Ganzen, das sie nährt und das sie im Gegenzug pflegen.“[515]
Selbstverständlich ist es für moderne Menschen in industriell entwickelten Gesellschaften nicht mehr möglich, vollumfänglich in einem solchen Zustand zu leben. Die Seinsweise, von der Weber spricht, lässt sich aber nachempfinden und in kleinem Rahmen ein Stück weit auch leben. Nahrungsmittel selber anpflanzen, gärtnern oder zumindest um eine biologische Produktion besorgt sein, sich in der Natur statt in geschlossenen Räumen aufhalten, mit dem Velo oder zu Fuss unterwegs sein und so die Umgebung unmittelbarer wahrnehmen, das sind alles Elemente, die Bestandteil einer suffizienten Lebensweise sind oder sein können. Zwar zählen lediglich die Berücksichtigung von ökologischen und sozialen Kriterien beim Kauf von Lebensmitteln und eine ressourcenschonende Mobilitätswahl zu den notwendigen Kriterien eines suffizienten Lebensstils gemäss Projektdefinition.[516] Jedoch werden das

[512] Weber 2017, S. 78.
[513] Ebd., S. 78.
[514] Ebd., S. 82.
[515] Ebd., S. 83.
[516] In unserem Projekt haben wir uns aus den in Kapitel 3 dargelegten Gründen bewusst auf die Aspekte Mobilität und Alltagskonsum konzentriert. In einer weiter gefassten Definition einer suffizienten Lebensweise müsste

Gärtnern und der Anbau eigener Lebensmittel von etlichen suffizient lebenden Personen als wichtige Teile ihres Lebens genannt bzw. verspüren sie die Sehnsucht danach, sich weitgehender als bisher selber zu versorgen. So gibt etwa Tanja an, sie empfinde es als „etwas sehr Schönes, [...] der Sonne, dem Wind, dem Regen ausgesetzt zu sein", wenn sie für Ortoloco im Garten arbeite und die Natur so „eins-zu-eins" spüre. Sie geniesse es, „mit der Natur zusammen zu arbeiten und das Wechselspiel so zu gestalten, dass es für beide aufgeht." Dies sei insbesondere dort „faszinierend" und „interessant", wo es darum gehe, den Boden in alternativen Kultivierungsformen (z.B. Permakultur, Anm. KS) und nicht so zu nutzen, dass „nach drei Jahren alles kaputt ist." Sabine erzählt, sie habe als Kind einen eigenen kleinen Garten gehabt, um den sie sich sorgen musste, und dies habe ihr Verhältnis sehr stark und positiv geprägt. Auch Tabea, die auf einem Bauernhof aufgewachsen ist, führt ihr Gefühl der Verbundenheit mit dem Boden auf ihre Erfahrungen in der Kindheit zurück. Sie bedauert es, dass ihr aktueller Lebensstil, in dem sie viel Zeit darauf verwendet, sich in sozialen Projekten zu engagieren, keine Zeit für einen eigenen Garten lasse, denn sie hält es für „etwas Beruhigendes", sich zu „erden" und weist darauf hin, dass der Ausdruck wohl nicht zufälligerweise in dieser Form gebraucht wird. Und auch Marco gibt an, er würde in Zukunft sehr gerne mehr auf der „Selbstversorgerschiene fahren."

Hinsichtlich der Berücksichtigung von ökologischen Kriterien beim Kauf von Lebensmitteln wird deutlich, dass es nicht nur um die Kriterien geht, sondern auch stark darum, einen Bezug zu dem zu schaffen, was man isst bzw. sich einverleibt und dabei auch die Produzierenden zu bedenken. So gibt etwa Adrian an, dass es ihm beim Kauf von Wein wichtiger sei, den Winzer zu kennen, als sich an Bio-Labels zu orientieren. Er geht davon aus, wenn er die Haltung des Winzers zu den Produktionsbedingungen kenne, dann seien Kauf und Konsum des Produkts für ihn vertretbar. Konrad spricht davon, wie wichtig es ihm sei, dass er bei dem, was er esse, wisse, woher es komme. Weiter ist es ihm ein Anliegen, dass die Nahrung keine langen Transportwege hinter sich habe und er dafür nicht in einen Supermarkt gehen und lange an der Kasse anstehen müsse. Deshalb kaufe er vieles, was er esse, von einem Bio-Bauern in der Nähe, der in der Siedlung, in der selber wohnt, regelmässig vorbeikomme. Nebst der ökologischen Komponente der kurzen Transportwege geniesst Konrad auch den direkten Kontakt mit den Menschen, die „seine" Nahrung produzieren. Und ausserdem schmeckten die Lebensmittel, zu denen er in dieser Form komme, auch einfach gut. Und auch Jonathan bezieht „möglichst viel von einem Produzenten und Bauern, zu dem ich wirklich Kontakt aufgebaut habe, also so der ganze Reis, die Pasta und so weiter." Nur so könne er wirklich sicher sein, dass die Produktion von dem, was er esse, auch seinen ethischen Grundsätzen entspreche. „Mit dem habe ich telefoniert, mit dem habe ich das angeschaut, ich habe das recherchiert, ich weiss, der macht eine gute Sache", erklärt er sein Vorgehen. Jonathan geht in seinem Wunsch nach Nähe zu dem, was er isst, noch einen Schritt weiter, wenn er sich eine „Art Feinfühligkeit" attestiert, die es ihm ermögliche „in eine Pflanze reinzuspüren." So könne er zum Beispiel

teilweise Subsistenzlandwirtschaft im eigenen Garten oder die Mitgliedschaft bei einer Gartengemeinschaft aber konsequenterweise Teil eines solchen Lebensstils sein, da dieser bereits aufgrund der fehlenden oder stark reduzierten Transportwege Ressourcen spart und schont.

„merken, ob mir etwas gut tun wird. Ich nehme z.B. eine Avocado in die Hand und dann merke ich, ahh nein, ich esse sie jetzt nicht, denn das ist nicht der passende Moment. Dann nehme ich etwas anderes in die Hand und merke, ahh ja, Vollresonanz, das esse ich jetzt sofort.“ Daneben hat ihn die Erfahrung der Anwendung von pflanzlichen Heilmitteln zur Behandlung einer Hautkrankheit (Neurodermitis) dazu veranlasst, „das Verhältnis Pflanzen und Menschen wirklich anzuschauen.“ Dass sich die Verwendung von Produkten auf pflanzlicher Basis so positiv auf den Verlauf seiner Krankheit ausgewirkt hat, führte dazu, dass er „seit Jahren keine Kosmetikprodukte mehr kaufe“ und sich nur noch mit Öl und Salz pflege.
Diese verschiedenen Praktiken führen augenscheinlich dazu, dass das Leben „näher an der Natur“ stattfindet als dasjenige von Menschen, die sich nicht darum kümmern, woher ihre Lebensmittel kommen und unter welchen Umständen sie produziert wurden oder sich selten in der Natur aufhalten und fortbewegen. Doch was bedeutet das nun für das Weltverhältnis im Hinblick auf Resonanz? Die Vermutung liegt nahe, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen diesen Praktiken und dem Gefühl der Verbundenheit mit der Natur, von dem einige Personen mit einem suffizienten Lebensstil sprechen. Die genannten Praktiken führen zu einer Annäherung an die eigene biologische Natur und bestärken einen in dem Gefühl, Teil eines grösseren Ganzen zu sein. Dies kann Erfahrungen der Entfremdung verhindern und somit den Boden bereiten für solche der Resonanz. Darüber hinaus bilden die Praktiken einen Teil dessen, was Rosa mit einem tätig-aktiven Naturverhältnis meint, welches die andere Seite der Medaille von Resonanzerfahrungen darstellt. Natur wird nicht nur rezeptiv-passiv erfahren und das Subjekt wird von ihr affiziert, sondern der Draht geht auch in die andere Richtung: das Subjekt wirkt auf die Natur in einer nicht instrumentellen Art und Weise ein und transformiert diese, wie es auch von ihr transformiert wird. Am deutlichsten wird dies beim Gärtnern: Der Mensch sät Samen, kümmert sich um das Gewachsene und ernährt sich anschliessend davon, ohne aber den Boden, auf dem die Pflanzen gedeihen, zu übernutzen.

Ein Fazit erübrigt sich an dieser Stelle, da im Unterschied zum vorherigen Kapitel die verschiedenen Aspekte bereits an mehreren Stellen zusammengeführt und miteinander in Bezug gesetzt wurden.

7. Beziehung zur Zeit

In diesem Kapitel geht es um die Frage, welcher Umgang mit Zeit bzw. welche Arten der Wahrnehmung von Zeit und des Seins in der Zeit Resonanz begünstigen und welche sie eher blockieren. Dabei soll aufgezeigt werden, inwiefern eine suffiziente Lebensweise mit Praktiken der Zeitnutzung und -erfahrung einhergeht, welche Resonanz fördern.
In den Diskussionen um Suffizienz kommt dem Begriff der ‚Entschleunigung' eine besondere Bedeutung zu. Dabei handelt es sich um eine Wortneuschöpfung, die auf den deutschen Sozialwissenschaftler und Sachbuchautor Fritz Reheis zurückgeht.[517] Nach Wolfgang Sachs, der den Begriff der Suffizienz im deutschsprachigen Raum erstmals in den Nachhaltigkeitsdiskurs[518] einbrachte, handelt es sich bei der Entschleunigung um eines der vier Konzepte (die 4 Es),[519] die Suffizienz definieren. Entschleunigung fungiert als Gegenbegriff des von Sachs kritisierten Phänomens der Beschleunigung: „Beschleunigung, gründlich genug betrieben, zeigt freilich die missliche Tendenz, sich selbst aufzuheben: man kommt immer schneller dort an, wo man immer kürzer bleibt. Beschleunigung, das ist ihre kontraproduktive Seite, macht gleichgültig für das Hier und Jetzt, sie ist der Feind von gelungener Gegenwart. [...] Der Geschmack für Gemächlichkeit bildet sich aus in der Liebe zur Gegenwart, Intensität führt von selbst zur Verlangsamung."[520]
Auch wenn viele der Zusammenhänge zwischen einer suffizienten Lebensweise und Erfahrungen von Resonanz im Kontext der Beziehung zur Zeit Momente der Entschleunigung enthalten, spielen noch andere Aspekte eine Rolle, die gut unter dem Begriff des ‚Zeitwohlstandes'[521] subsumiert werden können. Entschleunigung stellt in dem Sinn ein wichtiges Element von Zeitwohlstand dar. Auch gemäss Rosa ist die Antwort auf die Probleme der Beschleunigung, auf die noch genauer eingegangen werden wird, nicht in erster Linie Entschleunigung, sondern Resonanz. Wobei diese jedoch, wie sich zeigen wird, auf eine gewisse Langsamkeit angewiesen ist.
Im Folgenden soll also zunächst der Begriff des Zeitwohlstandes genauer erläutert werden.

7.1 Zeitwohlstand

Zeitwohlstand lässt sich gemäss dem Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler Jürgen P. Rinderspacher anhand der folgenden vier Komponenten definieren: 1) rein quantitatives

[517] Reheis 1999 , S. 53ff.
[518] Sachs stellt in seinem Plädoyer für einen massvollen Wirtschaftsstil der Effizienz die Suffizienz an die Seite und betont die Wichtigkeit der letzteren wie folgt: „Eine naturverträgliche Gesellschaft kann man in der Tat nur auf zwei Beinen näherkommen: durch eine intelligente Rationalisierung der Mittel wie durch eine kluge Beschränkung der Ziele. Mit anderen Worten: die „Effizienzrevolution" bleibt richtungsblind, wenn sie nicht von einer „Suffizienzrevolution" begleitet wird." Sachs 1993, S. 2.
[519] Die anderen drei E's sind: Entflechtung, Entkommerzialisierung und Entrümpelung. Sachs 1993.
[520] Sachs 1993, S. 3.
[521] Bei Zeitwohlstand handelt es sich zusammen mit Raum- und Beziehungswohlstand um alternative Wohlstandskonzepte, welche auf andere Werte als den Besitz von Gütern abzielen. Vgl. z.B. Rinderspacher 2014, Scherhorn 2002, Paech 2011 .

Genug an Zeit, 2) gesellschaftliche Verfügung über Zeitinstitutionen kollektiver Arbeitsruhe, die gemeinsame Zeiten mit anderen Menschen ermöglichen, 3) über möglichst viel Selbstbestimmung oder Souveränität über die eigene Zeit verfügen und 4) eine adäquate Arbeitsdichte, welche die psychophysischen Grenzen berücksichtigt und nicht die Lebenszeit, die nicht mit Erwerbsarbeit verbracht wird, qualitativ entwertet.[522] Es wird sich im Folgenden zeigen, dass sich alle Zusammenhänge zwischen einer suffizienten Lebensweise und einem insgesamt resonanten Leben im Spektrum dieser vier Komponenten bewegen. Gerhard Scherhorn definiert Zeitwohlstand weiter als „das Wohlbefinden in der Zeit" bzw. „die aus Zeitverwendung bezogene Zufriedenheit."[523] Zeitverwendungen, meint er, seien immer Aktivitäten mit zeitlicher Erstreckung, d.h. eigenes Tätigsein oder eigenes Erleben von Ereignissen. Er weist darauf hin, dass für die meisten Zeitverwendungen Güter gebraucht werden. Deshalb müsse davon ausgegangen werden, dass der Zeitwohlstand auf sehr niedrigem Niveau bei einer Steigerung der Gütermenge zunimmt, auf hohem Niveau der Güterausstattung bei weiter steigender Gütermenge aber wieder abnimmt, da mit der Verfügbarkeit von Gütern im Allgemeinen auch der Zeitaufwand für deren Unterhalt und für den Umgang mit ihnen zunimmt.[524] Auf diesen Zusammenhang wurde im Kapitel 5 ausführlich eingegangen. Der Zeitwohlstand sinkt gemäss Scherhorn also dann, wenn eine Grenze überschritten wird, die sich aus der Verfügbarkeit von Zeit und dem Zeitbedarf der Aktivität ergibt. Entsprechend erfordert Zeitwohlstand genug Zeit, um die einzelnen Aktivitäten angemessen ausführen zu können bzw. um der Aufgabe und der eigenen Leistungsfähigkeit gerecht zu werden. Dieses Spannungsverhältnisses sind sich die von uns befragten, suffizient lebenden Personen deutlich bewusst und sie streben diesbezüglich nach einer einem guten Leben zuträglichen Balance.

In den folgenden Kapiteln soll nun genauer dargelegt werden, inwiefern eine suffiziente Lebensweise Zeitwohlstand begünstigt bzw. Beziehungen zur Zeit ermöglicht, die Resonanzerfahrungen fördern und Resonanzblockaden verhindern.
Kapitel 7.2 zeigt, über welches Potential eine suffiziente Lebensweise verfügt, um Beziehungen zu Familie und Freunden zu knüpfen und zu pflegen. Familiäre und freundschaftliche Beziehungen gelten nach Rosa als besonders resonanzaffine Lebensbereiche. Es muss allerdings genauer untersucht werden, wie diese Beziehungen beschaffen sein müssen, damit sie Erfahrungen der Resonanz ermöglichen. Ich werde zeigen, welche Möglichkeiten eine suffiziente Lebensweise beinhaltet, um Beziehungen auf eine Art und Weise zu gestalten, die Resonanzerfahrungen begünstigen. Auch wenn Zitate aufgeführt werden, die belegen, dass Familien- und Freundschaftsbeziehungen für suffizient lebende Personen von besonderer Wichtigkeit für ihre Lebenszufriedenheit sind, darf nicht der Eindruck entstehen, dies sei der Kern der Argumentation. In Beziehungen zu sein ist ein allgemein menschliches Bedürfnis. Mein Argument zielt vielmehr darauf ab, dass eine suffiziente Lebensweise u.a. besonders viel Raum und Zeit zur Verfügung stellt, um

[522] Rinderspacher 2014, S. 16.
[523] Scherhorn 2002, S. 276.
[524] Ebd., S. 276ff.

Beziehungen so zu gestalten, dass sie auch tatsächlich zu mehr Lebenszufriedenheit im Sinne von Resonanz führen. In Kapitel 7.3 zeige ich auf, inwiefern eine suffiziente Lebensweise hinsichtlich des ihr inhärenten Umgangs mit Zeit ein besonderes Potential aufweist, kohärent, authentisch und selbstbestimmt zu leben, was ebenfalls für Erfahrungen von Resonanz wichtig ist. Kapitel 7.4 ist etwas anders aufgebaut. Hier geht es nicht mehr primär darum zu argumentieren, dass eine suffiziente Lebensweise Zeiträume schafft, um bestimmte Aspekte zu verwirklichen, die Resonanz befördern. Vielmehr handelt dieses Kapitel davon, wie die Zeit als Lebenszeit von suffizient lebenden Personen wahrgenommen wird, wie mit ihr bewusst umgegangen, welche Arten von Zeiterfahrungen angestrebt und welche vermieden werden. Zu diesem Zweck werden in einem ersten Teil des Kapitels die Theorie der Beschleunigung von Rosa und diejenige der Atomisierung der Zeit von Byung-Chul Han vorgestellt (7.3.1). Diese bilden sozusagen die Antithese zu dem, was suffizient lebende Personen anstreben. Rosa und Han skizzieren eine Reihe von negativen Erscheinungen, welche sie als eine Folge der Beschleunigung bzw. der Atomisierung der Zeit betrachten. Anschliessend zeige ich in Kapitel 7.3.2 anhand von ausgewählten Zitaten, was für Zeiterfahrungen Personen mit einem suffizienten Lebensstil anstreben. Ausgehend von diesen Aussagen und anhand der Metapher der ‚duftenden Zeit' von Han sowie Theorien zu Musse (Russel, Elberfeld) und Kontemplation (Adorno, Seel), wird im darauf folgenden Kapitel 7.3.3 dargelegt, wie ein anderes Zeitverhältnis bzw. ein Befinden in der Zeit aussehen könnte, das resonanzaffiner ist als bestimmte in der Moderne vorherrschende Verhältnisse. Dieses andere Zeitverhältnis wird in Kapitel 7.4.4 in Bezug gesetzt zu Resonanz bzw. es wird aufgezeigt, inwiefern ein Leben, das bewusst Zeiten der Musse und der Kontemplation enthält, ein besonderes Potential für Erfahrungen der Resonanz aufweist. Und schliesslich geht es in Kapitel 7.4.5 um die Frage, inwiefern eine suffiziente Lebensweise den durch bestimmte Zeitverhältnisse erzeugten Resonanzblockaden entgegenwirken kann. Am Ende erfolgt eine Zusammenfassung des gesamten Kapitels (7.4.6).

7.2 Zeit für Beziehungen

Dadurch dass Personen mit einer suffizienten Lebensweise ihre materiellen Ansprüche bewusst tief halten, können sie mit weniger finanziellen Mitteln auskommen, d.h. sie müssen weniger Zeit für die Erwerbsarbeit aufwenden und können es sich leisten, Teilzeit zu arbeiten. Natürlich bedingt dies, dass der Lohn dieser Teilzeitarbeit hoch genug ausfällt, damit die Grundbedürfnisse wie Nahrung, Kleidung, Sicherheit und ein Dach über dem Kopf abgedeckt werden, was wiederum mit einem gewissen Ausbildungsgrad einhergeht. Ich werde weiter unten auf diesen Punkt zurückkommen. Über die Zeit, die nicht durch Erwerbsarbeit abgedeckt wird, können sie selbstbestimmt verfügen und sie für Dinge nutzen, die ihnen als wichtig und sinnvoll erscheinen. Dazu zählt insbesondere Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen, sich in ehrenamtlichen Projekten und Initiativen engagieren oder auch einer Erwerbsarbeit nachgehen, die finanziell nicht viel einbringt, dafür aber als sinnvoll und in Übereinstimmung mit den eigenen Werten und Einstellungen erachtet wird.

Florian zum Beispiel sagt, dass er durch seine bewusst reduzierten, materiellen Ansprüche „nicht jeden Monat einen gewissen Betrag“ erarbeite müsse, um seinen „Besitz zu wahren.“ Er könne es sich leisten, den Beschäftigungsgrad „etwas tiefer zu halten und dafür etwas mehr Freizeit und Zeit für die Familie zu haben.“ Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen, ist für suffizient lebende Personen eine wichtige Quelle ihrer Lebenszufriedenheit. So sagt Florian weiter, dass dies für ihn schon immer „eine hohe Priorität“ gehabt habe. Und auch die Partnerschaft sei ihm wichtig. Sie gebe ihm durch die Nähe und Vertrautheit Halt. Manuel spricht davon, dass es für ihn wichtig sei, dass er sich um seine Mutter kümmern könne, die aus gesundheitlichen Gründen zunehmend auf Zuwendung angewiesen sei. Dies könne er nur, weil er sich „nicht in einem engen Setting von einem 150% Job“ befinde. Und Maria betont, dass sie dadurch, dass sie nur wenig Erwerbsarbeit leiste (ihr Mann und sie arbeiten beide Teilzeit), nie unter Zeitdruck stehe und „eigentlich fast alles machen (könne)“, was und wie sie es möchte. So könne sie beispielsweise ihre sozialen Kontakte pflegen und viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. Und auch für Tanja ist es entscheidend für die Lebenszufriedenheit, mit „anderen Leuten Sachen zu unternehmen“. Anton betont, wie wichtig es für ihn ist, das eigene Glück nicht auf Kosten anderer Menschen zu leben. Vielmehr sollte es einem „mit anderen zusammen gut gehen“. Sabine bezeichnet die Beziehungen zu ihrem Umfeld als einen „ganz wesentlichen Faktor meines Wohlbefindens“. Anton argumentiert ganz im Sinne des Resonanzkonzepts, wenn er betont, dass er sich selber nicht als isoliertes Subjekt auffasse. Vielmehr lebe er als Individuum „nur in Bezug auf meine Umwelt, die soziale, die gesamte ökologische, aber auch die gebaute Umwelt.“ Auch Albrecht nennt auf die Frage, was für ihn ein gutes Leben ausmache, als erstes den Freundeskreis, mit dem er „einiges gemeinsam“ unternehme und sich auch „gemeinsam mit ihm für etwas“ engagiere. Und für Jonathan ist es sehr wichtig, dass er „viele Menschenbegegnungen“ hat, die „echt sind und nicht irgendwie ein Theaterstück.“

Bevor auf das Potential von Familie und Freunden als „Resonanzhafen“ (Rosa) eingegangen wird, möchte ich einen Einwand gegen die zuvor gemachten Aussagen der Probanden zumindest teilweise entkräften. Oft wird im Zusammenhang mit den Vorteilen einer suffizienten Lebensweise eingewendet, es handle sich dabei um ein Luxusphänomen. So könne sich z.B. nur Teilzeitarbeit leisten, wer über ein gewisses Einkommen verfüge, was einen höheren Bildungsgrad bedinge. Gänzlich von der Hand zu weisen ist dies nicht. Wer mit einem 100% Arbeitspensum finanziell am Existenzminimum lebt und auch noch eine Familie zu versorgen hat, kann es sich nicht leisten, Teilzeit zu arbeiten. Wie die Lebensbedingungen unserer Probanden eindrücklich zeigen, kann aber durch eine suffiziente Lebensweise – die nebst tiefen materiellen Ansprüchen auch zum Beispiel das gemeinsame Nutzen oder Tauschen von materiellen Dingen oder Dienstleistungen beinhaltet – Geld eingespart werden. Was den Bildungsstand anbelangt, ist ein gewisses Mass an Reflexionsfähigkeit für das Führen einer solchen Lebensweise unabdingbar. Diese muss aber nicht notwendig im Rahmen einer universitären Ausbildung erworben werden.

7.2.1 Familie und Freunde als Resonanzhafen

Moderne Gesellschaften funktionieren nach Rosa grundsätzlich nach dem Modus des Wettbewerbs. Reichtum, Güter und Lebenschancen, Macht, Privilegien und Positionen, aber auch Anerkennung und Status würden nicht „zugeteilt oder ausgehandelt, sondern kompetitiv vergeben und verteilt".[525] Ein solches Weltverhältnis bietet wenig Raum für Resonanzerfahrungen. Im Kontrast dazu steht die Familie als geschützter Innenraum. Dabei handelt es sich aber keinesfalls um ein neues Phänomen. Das „dichotome Modell eines geschützten Innenraums resonanter Familienbeziehungen auf der einen Seite und des ‚feindlichen Lebens' der öffentlichen Sphäre auf der anderen Seite"[526] zeige sich, so Rosa, auf allen Ebenen des kulturellen Daseins vieler, nicht nur westlicher, moderner Gesellschaften. Insbesondere verweist er auf die literarischen und religiösen Kulturdokumente wie die Bibel oder Gedichte etwa von Schiller. Im Zusammenhang mit der ‚Heiligen Familie' spricht er von einer „schöpfungsgeschichtlichen Tiefenresonanz", welche der feindlichen Sozialwelt gegenüberstehe. Empirische Daten zeigen, dass die Kleinfamilie in der Moderne das präferierte Lebensmodell junger Menschen darstelle.[527] Es ist aber zu betonen, dass auch moderne Familienformen wie Patchwork-Familien, gleichgeschlechtliche Paare mit und ohne Kinder oder auch grössere Gemeinschaften, die das Leben zu grossen Teilen gemeinsam gestalten, über die Kriterien verfügen können, welche Resonanz ermöglichen oder befördern. Welche Kriterien dies im Besonderen sind und wo die Grenzen liegen, soll im Folgenden dargelegt werden. Dabei erstrecken sich die meisten Kriterien nicht auf familiäre Beziehungen, sondern können auch auf Freundschaften angewendet werden.

Zum einen unterscheiden sich familiäre Beziehungen im Unterschied z.B. zu Geschäftsbeziehungen oder Beziehungen zu Personen in einem Verein, Club o.ä. dadurch, dass das Selbst in der Regel ganzheitlich(er) angesprochen und mobilisiert wird. So schreibt etwa die Soziologieprofessorin Eva Illouz „Das Vermögen, aus Beziehungen und Gefühlen einen Sinn zu beziehen, lässt sich [...] eher bei denjenigen Bindungen antreffen, die das ganze Selbst in Anspruch nehmen und die es ihm ermöglichen, sich auf selbstvergessene Weise auf eine andere Person einzulassen."[528] Dies findet sich insbesondere in der Beziehung zwischen Intimpartnern und in der Eltern-Kind-Beziehung. Leidenschaftliche Liebe befreie uns zudem, so Illouz weiter, von Unsicherheit und Ungewissheit, weil sie unseren Willen binde. Somit stelle sie eine wichtige Quelle dar, um zu verstehen und zu verwirklichen, was uns wichtig ist und bilde eine Richtlinie, woran wir unser Leben orientieren können.
Dass wir uns als ganze Personen und nicht nur hinsichtlich bestimmter Rollen auf eine andere Person einlassen und uns in unserem ganzen Sein ansprechen und berühren lassen, sind schon einmal wichtige Voraussetzungen für Erfahrungen von Resonanz. Denn nur wenn wir uns ganzheitlich öffnen und unsere eigene Stimme vernehmen lassen, kann es zu einer gegenseitigen Anverwandlung kommen. Dass leidenschaftliche Liebe unseren Willen bindet,

[525] Rosa 2016, S. 341.
[526] Ebd., S. 341.
[527] Siehe Rosa 2016, S. 343.
[528] Illouz 2011, S. 22.

zeigt zudem, dass sie das Potential hat, mit starken Wertungen[529] einherzugehen, was wiederum, wie ich noch genauer ausführen werde, eine Bedingung für Resonanz darstellt. Die Tatsache, dass gemäss Rosa seit dem 20.Jahrhundert das Kind als schützens- und liebenswertes Wesen, das nicht verdinglicht und instrumentalisiert werden darf, angesehen wird, hat dazu geführt, dass auch die Eltern-Kind-Beziehung zu einer wichtigen Resonanzsphäre der Moderne geworden ist. Nach Rosa bündelt sich „die Resonanzsehnsucht der Moderne in ihrer Konzeption der intakten und wohlbehüteten Kindheit wie in einem Brennglas: Die Familie wird als der Resonanzhafen konzeptualisiert, in dem sich Kinder geliebt, gemeint, getragen und geborgen fühlen können.“[530] Entsprechend werde der Verlust eines Kindes, früher ein Ereignis, mit dem zwangsläufig gerechnet werden musste, heute als das denkbar Schlimmste angesehen, was einen passieren könne. Der Grund dafür liegt nach Rosa in einem damit einhergehenden und befürchteten Verlust der Resonanzfähigkeit insgesamt.
Die moderne Familie ist aber nicht nur Resonanzhafen, sondern auch „organisatorisches Zentrum und institutionelle Zurechnungsinstanz für die Akkumulation ökonomischen, sozialen und kulturellen Kapitals.“[531] Dabei besteht aber die Gefahr, dass im alltäglichen Kampf um die stets knapper werdenden Ressourcen Zeit und Aufmerksamkeit und der Organisation der verschiedenen Aufgaben des Alltags bzw. der gemeinsamen Handlungsziele die einzelnen Familienmitglieder sich nur noch selten im Modus der Resonanz begegnen könnten. Denn dieser verlangt nicht nur (und vielleicht nicht einmal unbedingt) physische Präsenz, sondern vor allem „geteilte (kognitive und emotionale) Aufmerksamkeit, die im Zeitalter permanenter medialer Fragmentierung und Diversifikation ihrerseits zu einem knappen Gut geworden ist.“[532]

Auch hinsichtlich dieses Aspekts verfügt eine suffiziente Lebensweise meines Erachtens über ein besonderes Potential. Zum einen ist es, wie ich in Kapitel 7.4 ausführlicher zeigen werde, suffizient lebenden Personen grundsätzlich ein Anliegen, aufmerksam und bewusst zu leben und den ihnen wichtigen Menschen und Dingen achtsam zu begegnen. Dies bildet schon einmal eine wichtige Voraussetzung dafür, dass sie sich darum bemühen, sich aufmerksam auf das Gegenüber einzulassen, es in seinem So-Sein wahrzunehmen und stehen zu lassen und es auch wertzuschätzen. So betont z.B. Florian, dass es ihm wichtig sei, gegenwärtig und präsent zu sein“. Er arbeite bewusst daran, „mehr Empathie zu haben und mehr auf andere Personen eingehen zu können.“ Sei er während eines Gesprächs unkonzentriert oder gedanklich an einem anderen Ort, mindere dies die „Qualität der Interaktion.“ Er wünscht sich, „wirklich bei den Leuten zu sein und den Moment, den man zusammen verbringt, auch wirklich wertzuschätzen und somit das Gegenüber zu würdigen.“ Eng damit verknüpft ist die Tatsache, dass Personen mit einer suffizienten Lebensweise nicht nur hinsichtlich ihres materiellen Standards nach einer gewissen Einfachheit und Leichtigkeit streben, sondern auch allgemein in ihrer Lebensführung darauf achten, ihre

[529] Der Begriff der starken Wertungen wird in Kapitel 7.3.4 genauer erläutert.
[530] Rosa 2016, S. 350.
[531] Rosa 2016, S. 352.
[532] Ebd., S. 352.

Energie und Aufmerksamkeit auf die Dinge zu richten, die für sie bedeutsam sind und sich bewusst gegen Dinge zu entscheiden, mit dem Ziel, sich nicht zu verzetteln. So betont etwa Rahel, wie sie danach strebe, ihre Energien, die Aufmerksamkeit und Konzentration auf das zu richten, was ihr wichtig sei. Rosa sieht Resonanzerfahrungen innerhalb der Familie vor allem da gefährdet, wo viel Zeit dafür genutzt werden muss, um die „Bewältigung stummer Weltbeziehungen“[533] durch Routinehandlungen und Alltagszwänge wie z.B. shoppen, putzen, rechnen und planen voranzutreiben. Dabei handle es sich um weniger resonanzaffine Kontexte im Gegensatz zu gemeinsamen Konzertbesuchen, Ausflügen in die Natur oder tiefer gehenden Gesprächen. Insofern als eine suffiziente Lebensweise mit dem Wegfallen oder zumindest der Reduktion von komplizierten Verkaufsentscheiden oder der Beanspruchung eines grossen zeitlichen Budgets für Konsumaktivitäten einhergeht, kann sie dazu führen, dass Familienmitglieder in einem erhöhten Masse in Resonanzbeziehungen zueinander treten können. Hinzu kommt, dass weniger geputzt werden muss, weil die Wohnfläche insgesamt kleiner ist[534], weniger materielle Gegenstände gewartet werden müssen (siehe hierzu Kapitel 5) und aufgrund des Strebens nach einer gewissen Einfachheit und Leichtigkeit der Lebensführung bzw. der bewussten Fokussierung auf das Wesentliche, weniger Zeit für Planung und Organisation aufgewendet werden muss. Dabei ist aber zu beachten, dass auch gemäss Rosa die Unterteilung in resonanzbefördernde und resonanzverhindernde Tätigkeiten mit Vorsicht zu geniessen ist. Zwar schreibt er explizit Tätigkeiten wie z.B. Bergwandern ein höheres Resonanzpotential zu als etwa dem Shoppen. Dennoch vertritt er die These und ich stimme ihm diesbezüglich zu, dass Erfahrungen von Resonanz sich weniger an den einzelnen Tätigkeiten festmachen lassen als an der Art und Weise, wie Subjekte mit entsprechenden Weltausschnitten in Beziehung treten. So kann jemand durchaus in einer die Landschaft um ihn herum wie auch sich selber instrumentalisierenden Art und Weise und unter dem Duktus eines konkurrenzorientierten Leistungsprimats durch die Berge hetzen und auf der anderen Seite jemand anders von einem gekauften Gegenstand in seiner ganzen Person angesprochen und berührt werden und sich so in einem resonanzaffinen Kontext bewegen.
Aussagekräftiger sind deshalb diejenigen Argumente, die sich darauf beziehen, dass die einer suffizienten Lebensweise innewohnenden Tendenz zu einer gewissen Langsamkeit (z.B. im Bereich der Mobilität, wo die meisten Wege zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden) und Achtsamkeit, welche darauf abzielt, Verzettelungen der Aufmerksamkeit zu vermeiden, Bedingungen schafft, die resonanzfördernder wirken als eine Lebensweise, die auf Schnelligkeit und eine hohe bzw. rasch wechselnde Abfolge von Erlebnissequenzen setzt. Bezüglich des oben genannten Beispiels könnte dann argumentiert werden, dass ein gemeinsamer Aufenthalt in der Natur mehr Zeit und Raum lässt, um sich wirklich zu begegnen und auf einander einzulassen, als eine gemeinsame Shopping-Tour, bei der die Familienmitglieder eher auf ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche und somit auf sich fokussiert sind. Natürlich sind Shopping-Szenarien zu denken, bei denen eine Familie

[533] Ebd., S. 354.
[534] In unserem Forschungsprojekt wurde der Bereich des Wohnens aus den in Kapitel 3 dargelegten Gründen ausgeklammert. Eine suffiziente Lebensweise geht aber aufgrund des ihr inhärenten Strebens nach einem verminderten Ressourcenverbrauch mit einer möglichst geringen Pro-Kopf-Wohnfläche einher.

z.B. eine gemeinsame Anschaffung tätigen möchte und sich diesbezüglich in einem Diskussionsmodus befindet, der gewissen Kriterien von Resonanz Rechnung trägt. Da aber ein zur Verfügung stehendes Kaufobjekt im Vordergrund steht, ist die Energie für gegenseitige Anverwandlung und Transformation limitiert. Natürlich hängt es immer auch von der Haltung ab, mit der spezifische Tätigkeiten vollzogen werden, ob es zu Erfahrungen von Resonanz kommt oder nicht. Mein Punkt ist aber der, dass es Tätigkeiten gibt (wie z.B. körperliche Bewegung in der freien Natur oder auch kreative Tätigkeiten wie Malen oder Musizieren), die aus den zuvor dargelegten Gründen eher resonanzfördernde Haltungen erzeugen als andere wie z.B. Einkaufen.
Hinzu kommt, dass das Leben einer Familie, in der beide Partner nicht Vollzeit arbeiten, vermutlich in einem weniger hohen Mass durchgetaktet ist, insgesamt also quantitativ gesehen mehr Zeit zu Verfügung steht und so auch mehr Gelegenheiten, sich im Modus der Resonanz zu begegnen. Und auch Tätigkeiten, die in einer suffizienten Lebensweise angelegt sind und welche entsprechend das Familienleben prägen, wie z.B. Lebensmittel anpflanzen oder selber herstellen, Dinge selber machen oder reparieren, teilen und tauschen zählen eher zu denjenigen, die Resonanzerfahrungen begünstigen, weil sie oftmals die ganze Person ansprechen und Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen und/oder kooperativ und nicht konkurrenzorientiert sind (vgl. hierzu das Kapitel 5.3). Zudem ist zu vermuten, dass Personen, die insgesamt die Ökonomisierung von Lebensbereichen in Frage stellen und konsumkritisch eingestellt sind, sich auch darum bemühen, in ihren familiären Beziehungen darauf zu achten, diese nicht auf eine instrumentalisierende Art und Weise zu gestalten.
Doch nicht nur die Familie im engeren Sinn ist für suffizient lebende Personen von zentraler Bedeutung in ihrem Leben. Sie nehmen sich auch bewusst Zeit, die Beziehungen zu Freunden und Bekannten zu pflegen und gemeinsam mit anderen etwas zu unternehmen. So bezeichnet z.B. Albrecht seinen Freundeskreis, mit dem er „gemeinsam etwas unternehme oder sich für etwas engagiere“, als einen wichtigen Faktor seiner Lebens-zufriedenheit. Wie in Kapitel 2 dargelegt, können sich Resonanzachsen nach Rosa nur dort ausbilden, wo kulturell etablierte und praktizierte starke Wertungen im Spiel sind. Das bedeutet, wo Subjekte davon überzeugt sind, mit etwas in Verbindung zu stehen, das „genuin *antwortfähig*“[535] ist. „Kulturelle Resonanzachsen bedürfen der (dichterischen und imaginativen) Artikulation, sie müssen eingelassen sein in das *sozial Imaginäre* der gesellschaftlichen Praxis“.“[536] Bezüglich der Freundschaft nennt Rosa insbesondere die klassischen Dichtungen, aber auch andere Geschichten, Filme und Bilder, sowie die praktizierten Verhaltensweisen und Artefakte, die „den ‚Resonanzwert’ der Freundschaft inszenieren, replizieren und alltagspraktisch institutionalisieren“ (z.B. Poesiealben, Festtagskarten, etc.).[537] Lange währende Freundschaftsbeziehungen stiften zudem einen „biographischen Resonanzdraht“,[538] indem sie sozusagen als Zeugen unseres Lebens fungieren, die uns immer wieder mit unserer Biographie in Kontakt bringen. Sie stellen ein

[535] Rosa 2016, S. 357.
[536] Ebd., S. 357.
[537] Ebd., S. 357ff.
[538] Ebd., S. 359.

Moment der „Kontinuität und Kohärenz dar, wo das eigene Leben fragmentarisch zu werden droht (etwa infolge schwieriger Umstände oder Veränderungen, Anm. KS).“[539] Dasselbe gilt meines Erachtens zwar auch für unsere Beziehungen zu Familienmitgliedern. Im Unterschied zu unserer Familie, die wir uns nicht selber aussuchen können (mit Ausnahme des Partners), sind wir aber in der Wahl unserer Freundschaften verhältnismässig frei. Wie sich dies auf die Struktur der Beziehungen auswirkt, kann hier nicht genauer thematisiert werden. Zentral scheint mir aber für meine Zwecke der Hinweis zu sein, dass auch diesbezüglich eine suffiziente Lebensweise ein hohes Resonanzpotential enthält. Und zwar nebst den bereits genannten Gründen insbesondere auch deshalb, weil ein Leben, das sich in einem lokal übersichtlichen Feld (aufgrund des Strebens nach umweltschonender Mobilität) abspielt, gute Voraussetzungen für das Aufrechterhalten und die Pflege solcher Freundschaften bildet, welche einer Fragmentierung des Selbst entgegenwirken. Wer nicht ständig in der Welt herum reist oder viel Zeit an seinem Arbeitsplatz verbringt und sich zudem in seinem näheren Umfeld engagiert, tritt in der Regel in engere Beziehungen zu seinen Mitmenschen und kann schon aufgrund der Regelmässigkeit der Kontakte verlässliche und andauernde Beziehungen aufbauen.

7.3 Zeit für Authentizität, Selbstbestimmung und starke Wertungen

Im Folgenden soll aufgezeigt werden, über welches Potential eine suffiziente Lebensweise verfügt, gewisse Werte zu kultivieren, die für das Erfahren von Resonanz von zentraler Bedeutung sind. Dabei handelt es sich um Authentizität im Sinne eines Hörens und Befolgens der „inneren Stimme“[540] sowie der Kohärenz zwischen den eigenen Werten und Einstellungen und den Handlungen. Eng damit verknüpft sind das Streben nach Selbstbestimmung und der Aufbau von starken Wertungen, welche für Resonanz ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Es muss dabei beachtet werden, dass diese Werte auch deshalb wichtig für Resonanz sind, da sie in der Moderne oftmals nicht als selbstverständlich gelebt werden können, obwohl sie als relevant wahrgenommen werden, es verschiedene Bedingungen gibt (wie z.B. die Beschleunigungszwänge auf die ich in Kapitel 7.4.1 eingehen werde, sowie gesellschaftliche Erwartungen im Hinblick auf permanente Produktivität oder Leistungs- und Konkurrenzdenken), die Resonanzblockaden verursachen. Es ist denkbar, dass in anderen Gesellschaften, etwa solchen, die sich an Kriterien der Suffizienz orientieren, andere wichtige Werte für Resonanz in den Vordergrund rücken könnten, denen in einer solchen Gesellschaft allenfalls zu wenig Entfaltungsmöglichkeit zukommen. Die folgenden Ausführungen zeigen auf, in welcher Hinsicht Resonanzerfahrungen auf Authentizität und Selbstbestimmung angewiesen sind. Zugleich bedingt das Verfolgen dieser Werte eine Gestaltung des Lebens, die bewusst Zeiträume für Reflexion und die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und der Lebensführung insgesamt schafft. Eine suffiziente Lebensweise, so meine Argumentation, stellt eine solche Lebensgestaltung dar.

[539] Ebd., S. 359.
[540] Was genau darunter zu verstehen ist, wird im Folgenden noch näher definiert.

7.3.1 Authentizität und Selbstbestimmung in einer suffizienten Lebensweise

Den von uns befragten Personen mit einem suffizienten Lebensstil ist es wichtig, authentisch zu leben, d.h. im Einklang mit ihrem Inneren, sich nicht verbiegen oder zu sehr anpassen zu müssen an Bedingungen, die ihnen widersprechen. Julian z.B. meint in Bezug auf seinen Lebensstil insgesamt, dass er einer „inneren Berufung folge". Aber auch im Erwerbsleben sei es ihm wichtig, seine „Berufung zu finden" und nicht einfach nur einen Job zu machen. Dies sei sein Anspruch ans Leben und trage wesentlich zu seiner Lebenszufriedenheit bei. Er „verbiege, verrenke" sich nicht, sondern „folge (seinem) inneren Impuls". Pascal fühlt sich mit seiner an Kriterien der Suffizienz orientierten Lebensweise „näher an dieser Linie" (an einer Art Kern des eigenen Wesens, den er nicht genauer definieren kann und der auch nicht im Zusammenhang mit einem bestimmten religiösen Glauben steht. Anm. KS). Er merke es daran, dass es ihm „guttue", so zu leben, dass er „gedeihe". Entferne er sich dagegen zu sehr von dieser „Linie" oder „Spur", fühle er sich „energielos" und „fremdbestimmt". Die „eigene, innere Stimme" sei das höchste Gut, meint er. Leider würde einem in unserer Gesellschaft abtrainiert, auf diese zu hören. Stattdessen lernten wir, uns an äusseren Zielen wie Geld oder Karriere zu orientieren. Somit gehe die Selbstbestimmung verloren und man sei nicht mehr fähig, „von innen" (aus sich heraus oder intrinsisch motiviert, Anm. KS) Freude zu entwickeln. Tabea erklärt den Zusammenhang zwischen einer freien, selbstbestimmten Wahl und ihrer Lebenszufriedenheit, wenn sie sagt, „Verzicht kann glücklich machen. Weil ich es will, weil ich es wähle." Adrian argumentiert ähnlich: „Das (gemeint sind die mit einem suffizienten Lebensstil verbundenen Entscheide, Anm. KS) sind alles Entscheidungen, bei welchen man immer sagen kann, dass ein Entscheid ein Entscheid für etwas und gegen alles andere ist. Insofern ist es ein Verzicht. Aber ich nehme es nicht so wahr, dass ich auf grosse Dinge verzichte." Er betont, dass er bezüglich Bildung, materieller Ausstattung und dem gesellschaftlichen Kontext, in dem er lebt, zu einer sehr privilegierten Gruppe von Menschen gehöre, in der er seine individuelle Freiheit in einem hohen Mass im Einklang mit seinen Werthaltungen ausleben könne. Insofern empfinde er den Begriff des Verzichts „überhaupt nicht treffend" in Bezug darauf, was er unter einem guten Leben verstehe. Und Jonathan betont, er verzichte eigentlich nur auf Dinge, die ihm ohnehin nicht guttäten, so z.B. auf Milchprodukte, die ihn körperlich „belasten", und auf das Fliegen, das ihn „neben die Schuhe stellt", wenn er am Zielort ankommt. Haben suffizient lebende Personen Wünsche oder Bedürfnisse, die den eigenen Werthaltungen widersprechen, gehen sie diesen Bedürfnissen auf den Grund und versuchen herauszufinden, was sie *eigentlich* suchen: „Ich habe wirklich versucht rauszufinden, was für Werte dahinter sind oder was ich hoffe, auf der Reise zu finden", erklärt Rahel ihren Konflikt, den sie durchlebte, als sie zwei Monate Urlaub hatte und sich überlegte, einen Langstreckenflug zu buchen. Nach einem längeren Reflexions- und Abwägungsprozess ist sie zu dem Schluss gekommen, dass eine solche Reise vor dem Hintergrund ihrer Werthaltungen nur dann in Frage käme, wenn sie z.B. einen kranken Bekannten besuchen würde und dies die letzte Gelegenheit wäre, diesen vor seinem Tod zu sehen. „Was ich rausgefunden habe, ist, wenn es für mein Wohl oder das Wohl von jemand anderem ganz entscheidend wäre, dann würde ich es machen, sonst nicht", begründet sie ihren Entscheid, die Reise nicht zu buchen. Obwohl der Verzicht

durchaus „mit ein klein wenig Trauer“ verbunden gewesen sei, empfand sie es nach dem Entscheidungsfindungsprozess für sie als „nicht möglich“, ihrem Wunsch nach einer Fernreise nachzugeben. Auch im alltäglichen Verhalten sei es für sie „sehr anstrengend“, nicht gemäss ihren Werten und Einstellungen zu handeln. „Viele Leute finden es z.B. anstrengend, Sachen zu trennen. Ich finde es viel anstrengender, eine Alu-Dose in den normalen Kehricht zu tun.“ Sie sagt, sie spüre eine Verantwortung insbesondere sich selbst gegenüber, das zu tun, was sie für richtig halte und dass sie sich wohler fühle, wenn sie „stimmig lebe“ mit dem, was ihr wichtig sei. Für Tabea ist es grundlegend für ihre Lebenszufriedenheit, wenn sie mit ihrer „tiefsten Identität“, mit ihrer „Lebensausrichtung“ im Einklang ist. Auch sie spricht von der tiefen Befriedigung, die ihr Kohärenz verschaffe im Sinne der Übereinstimmung ihres Handelns mit ihren tiefsten Überzeugungen davon, wie sie das Leben als Ganzes versteht. Und auch Thomas hält es für einen wichtigen Teil seiner Lebenszufriedenheit, dass er sein Leben so gestalten könne, wie er möchte, die „Freiheitsgrade nutzen“ und „mit Überzeugung hinter dem stehen“ könne, was er tue. Erlebt er z.B. bei seiner Arbeit in der Verwaltung Dinge (z.B. Entscheidungen, die gefällt werden), die seinen Werthaltungen widersprechen, könne sich dies auf die Lebenszufriedenheit auswirken. Sabine geht es genauso. „Ich kann nicht damit leben, wenn ich mich mit meinem Arbeitsumfeld inkohärent fühle. [...] Dass ich mit einem schlechten Gewissen was machen muss, das geht gar nicht“, erklärt sie im Zusammenhang damit, dass sie beruflich oft fliegen müsste. Florian sagt, er möchte „etwas Sinnvolles machen im Leben.“ Er (der zur Zeit der Befragung auf Jobsuche war) möchte beruflich in einem Feld arbeiten, in dem er sich für soziale Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit engagieren kann. Dabei ist es ihm ein Anliegen, einem „Ziel zu dienen“. Er sieht dies aber nicht als etwas rein Selbstloses, vielmehr gehe es ihm auch um seine Selbstverwirklichung. Ein gutes Leben heisst für ihn auch, „zu etwas beizutragen, was ich für gut und richtig halte.“ Dies gebe ihm Bestätigung, er erhalte etwas zurück und opfere sich nicht auf. Pascal stellt sich bei seinen Entscheidungen und Handlungen oft vor, er würde als 80jähriger auf sein jüngeres Ich zurückblicken und fragt sich dann, ob er sich selber in die Augen schauen könne. Und Sabine betont: „Um zufrieden zu sein, muss ich meinen Standards gerecht werden. Zu meinem guten Leben gehört, dass ich mich auch gut fühle in dem Sinn, dass ich mich so verhalte, dass ich das verantworten kann.“

Etliche Probanden betonen explizit, dass Selbstbestimmung für ihre Lebenszufriedenheit von besonderem Wert ist. So sagt beispielsweise Maria, es trage viel zu ihrer Lebenszufriedenheit bei, dass sie viele Dinge bewusst selber entscheiden könne (z.B. die Wohnform, wie viel sie arbeite, was sie kaufe oder nicht kaufe, was sie esse, wie sie sich fortbewege. Anm. KS). Florian spricht davon, dass er sich beim Velofahren sehr selbstbestimmt fühle, was er sehr schätze. Er könne losfahren, wann er wolle, und müsse sich nicht an Abfahrtszeiten orientieren. Und auch wenn er langsamer unterwegs sei, mindere dies nicht das Gefühl von Selbstbestimmung. Tabea spricht von dem guten Gefühl, das sie hat, wenn sie Dinge selber entscheiden könne. Und auch für Adrian ist es eine Frage der Lebensqualität, über seine Lebensweise „weitgehend selber zu entscheiden“. Für Thomas trägt es unmittelbar zu seiner Lebenszufriedenheit bei, viel Zeit zu haben, um „das zu machen, was ich will, wann ich will, mit wem ich will, warum ich will“. Dazu gehört für ihn

u.a. Freiwilligenarbeit, Wandern oder Kochen. Und für Jonathan ist es für ein gutes Leben zentral, dass es ihm gelinge, „nicht mehr so stark in den Mustern“ zu agieren „in diesen inneren Abläufen“. Dass er nicht einfach mache, was seine Vorfahren in einer gewissen Situation machten, sondern dass er „reinspüren kann (in sich selber, Anm. KS)“ und „sich neu entscheiden“ (wie er sich verhalten soll, Anm. KS). Als Beispiel nennt er eine Streitsituation, in der er jeweils einen Schritt zurücktrete und sich überlege, wie er sich am besten verhalten solle, anstatt einfach seinen aktuellen Gefühlen nachzugeben.

Das einer suffizienten Lebensweise inhärente Streben nach Zeitwohlstand bildet eine wichtige Grundlage dafür, dass diese Werte umgesetzt werden können. Denn gemäss den eigenen Werthaltungen zu leben und Denken und Handeln in Einklang zu bringen ist, wie noch genauer zu zeigen ist, auf eine gewisse Langsamkeit und auf Zeiträume der Musse bzw. der Kontemplation angewiesen.

Ausgehend von den Aussagen der von uns befragten Personen mit einem suffizienten Lebensstil möchte ich im Folgenden einige theoretische Überlegungen zu den Begriffen Authentizität und Selbstbestimmung ins Feld führen und genauer aufzeigen, welche Rolle sie für die Erfahrung von Resonanz spielen. Dabei muss bedacht werden, dass ein Leben, das nach Authentizität und Selbstbestimmung strebt, nicht notgedrungen ein an Kriterien der Suffizienz ausgerichtetes Leben sein muss. Rosa vertritt in Anlehnung an Taylor sogar die Ansicht, dass es sich dabei um diejenigen Werte handelt, die in modernen Gesellschaften am stärksten gewichtet werden.[541] Gleichzeitig aber, so Rosa, erschwerten die Bedingungen und Strukturen moderner Gesellschaften die Realisierung dieser Werte. So konnte sich die in der Neuzeit dominant gewordene Vorstellung individueller und kollektiver Autonomie bzw. Selbstbestimmung der eigenen Lebensform nur in einem „mittleren Geschwindigkeitsfenster“ des sozialen Wandels herausbilden.[542] Der zunehmende Anspruch auf individuelle Autonomie legitimierte jedoch nach und nach zahlreiche Umstrukturierungen, welche die Entwicklung eines Beschleunigungsregimes begünstigten. So ging etwa die Dynamisierung der Gesellschaft im Sinne einer Verflüssigung der sozialen Ordnung einher mit einer zunehmenden Steigerung der ökonomischen Effizienz und einer Verdichtung wissenschaftlicher und technischer Innovationen. Und auch diese, für die Individuen zunächst positiven Entwicklungen, haben sich mangels natürlicher Grenzen im 21. Jahrhundert gegen die Individuen selbst gewendet, kritisiert Rosa. So spricht er davon, dass die vorherrschenden Imperative der Beschleunigung beispielsweise in der Politik, aber auch im Privatleben dazu geführt haben, dass sich soziale Bedingungen formierten, welche die Freiheitspotentiale von Individuen hinsichtlich ihrer Lebensgestaltung untergraben. [543]
Wie die Zitate unserer Probanden zeigen, erleichtert es eine suffiziente Lebensweise aus verschiedenen Gründen, ein Leben gemäss diesen Werten zu leben und dabei die negativen Nebenfolgen zu umgehen. In Kapitel 7.3.3 werde ich aufzeigen, worin das besondere

[541] Siehe dazu Taylor 2009, S. 788-842.
[542] Rosa 2012, S. 300ff.
[543] Ebd., S. 304.

Potential einer suffizienten Lebensweise für Resonanz im Hinblick auf die darin realisierten Werte der Authentizität und Selbstbestimmung liegt, ohne in Abrede zu stellen, dass diese Werte auch in anderen Lebensweisen im Fokus stehen können.

7.3.2 Authentizität und Selbstbestimmung in der Theorie

Ich möchte mich bei meinen Ausführungen über Authentizität und Selbstbestimmung an Überlegungen des Schweizer Philosophen Peter Bieri[544] orientieren, die mir für meine Zwecke brauchbar scheinen, weil sie das abbilden und vertiefen, was die von uns interviewten Personen mit einem suffizienten Lebensstil aussagen. Dabei muss beachtet werden, dass die begründeten Vorbehalte gegen ein Leben, das sich an individueller Authentizität ausrichtet, wie es Taylor für die Subjekte liberaler, moderner Gesellschaften konstatiert, auf Personen mit einem suffizienten Lebensstil weniger stark zutreffen als auf Personen mit eher materialistisch geprägten oder konsumbezogenen Lebensstilen. So kritisiert Taylor etwa, dass das ursprüngliche „Gesamtpaket" einer expressionistischen Lebensweise, die ihm gemäss ihren Ausgang in der deutschen Romantik (insbesondere mit Friedrich Schillers „Ästhetischen Erziehung des Menschengeschlechts") genommen und sich in Form verschiedener Gegenkulturen bis in die 68er-Bewegung durchziehe, in der heutigen Zeit fundamentale Abstriche machen musste bzw. in der ursprünglichen Form nicht ohne Bezahlung eines bestimmten Preises umzusetzen sei. Mit Gesamtpaket meint er die Verfolgung von Zielen wie „ganzheitliche Selbstentfaltung, Freisetzung der Sinnlichkeit, Gleichberechtigung und sozialer Zusammenhalt."[545] Insbesondere kritisiert er, dass im Zuge einer unreflektierten Überbetonung des Konzepts der individuellen Wahlfreiheit der Gemeinschaftsgedanke zu sehr in den Hintergrund getreten sei. „Wird der Ausdruck der eigenen Persönlichkeit (im Sinn einer authentischen Lebensführung, Anm. KS) nicht nur als vereinbar mit einer wahren Gemeinschaft Gleicher, sondern als der eigentliche Weg zu einer solchen Gemeinschaft gesehen", schreibt er, „hat er Gewicht und Bedeutung. Davon geht viel verloren, wenn sich herausstellt, dass es nur um die eigene Person geht."[546] Da eine suffiziente Lebensweise beinhaltet, sich selber aus Rücksicht auf die Mitwelt Grenzen zu setzen und im Zuge dessen bewusst auf bestimmte Optionen zu verzichten und auch das Gefühl der Verbundenheit mit der Mitwelt, wie ich noch zeigen werde, ein wichtiges Element einer solchen Lebensweise darstellt, trifft die Kritik Taylors am Konzept der Authentizität[547], die hier nur sehr punktuell Eingang findet, auf Personen mit einer suffizienten Lebensweise nicht unbedingt zu.

---

[544] Bieri 2011, S. 7ff.
[545] Taylor 2009, S. 795.
[546] Taylor 2009, S. 796.
[547] Dabei muss beachtet werden, dass Taylor dem Streben nach Authentizität nicht per se negativ gegenüber steht. Sein Anliegen ist es, auf die damit verbundenen Neben- und Auswirkungen hinzuweisen und aufzuzeigen, welchen Preis eine Gesellschaft bezahlt, wenn sie den mit dem Konzept der Authentizität eng verwandten Grundsätzen der uneingeschränkten individuellen Wahl-und Entscheidungsfreiheit oder der Abwesenheit von Autoritäten unreflektiert nachlebt.

Nach Bieri hängen Authentizität und Selbstbestimmung aufs engste miteinander zusammen. Er unterscheidet grundsätzlich zwischen äusserer und innerer Selbstbestimmung. Die oben genannten Zitate von Personen mit einem suffizienten Lebensstil beziehen sich auf beide Arten gleichermassen. Bei der äusseren Selbstbestimmung geht es darum, dass uns niemand befiehlt, wie wir denken, reden, handeln oder leben sollen. Selbstbestimmung in diesem Sinn strebt nach einem Leben, das im Rahmen gewisser Regeln des Zusammenlebens, über die wir aber auch mitbestimmen können, frei von äusseren Zwängen ist. Unter die innere Selbstbestimmung fasst Bieri die Fähigkeit, über sich selber zu bestimmen, indem ich „Einfluss auf meine Innenwelt nehme, auf die Dimension meines Denkens, Wollens und Erlebens, aus der heraus sich meine Handlungen ergeben.“[548] Zur Veranschaulichung unterscheidet er zwischen einem Leben, in dem sich jemand um sein Denken, Fühlen und Wollen kümmert und so in einem „empathischen Sinne sein *Autor* und sein *Subjekt“*[549] ist und einem Leben, das einer Person lediglich zustösst. Im zweiten Fall wird eine Person von ihrem Erleben quasi überwältigt und erfährt sich selber weniger als Subjekt, sondern vielmehr als „Schauplatz“. Nur im ersten Fall kann von innerer Selbstbestimmung gesprochen werden. Sich selber bestimmen heisst also, sich selber zum Thema werden und sich um sich selber kümmern. Eine wichtige Rolle spielt nach Bieri dabei die „Kategorie des *Möglichen*[550]*“.* Jede reflektierende Einstellung beinhalte Gedanken wie: Es wäre möglich, anders zu denken, zu fühlen oder zu wollen und somit die Fähigkeit zu einer inneren Distanznahme zum eigenen Erleben. Dazu gehört auch wertend zu seinem Erleben Stellung zu beziehen und Gedanken, Emotionen und Wünsche zweiter Ordnung[551] zu entwickeln. Diese geben darüber Auskunft, mit welchen meiner Gedanken, Gefühle und Wünsche ich mich identifiziere, von welchen ich mich distanziere und welche ich in Handlungen übersetze. Gemäss dem amerikanischen Philosophen Harry G. Frankfurt, auf dessen berühmte Theorie Bieri sich hier bezieht, hängt Selbstbestimmung (Frankfurt gebraucht dafür den Begriff der Autonomie) wesentlich an der Frage, ob wir „in unseren Motiven und Entscheidungen eher aktiv als passiv sind und ob wir diese Motive und Entscheidungen – unabhängig davon, wie wir zu ihnen gelangen – wirklich wollen.“[552] Denn nur dann, so Frankfurt, sind sie uns nicht fremd. Eine Person sein bedeutet nach Frankfurt, eine „evaluative (nicht notwendig an Moral orientierte) Einstellung zu sich selbst einzunehmen.“[553] Das bedeutet, dass wir versuchen, zwischen verschiedenen Impulsen und Wünschen Ordnung zu schaffen und uns mit gewissen psychischen Eigenschaften mehr identifizieren als mit anderen bzw. uns von einigen distanzieren. Eine Person im frankfurt’schen Sinn lässt sich also nicht von denjenigen Wünschen leiten, die gerade zufällig am stärksten sind, sondern von den Zielen, die ihr wirklich am Herzen liegen.
Insgesamt ist unser Leben nach Bieri dann selbstbestimmt, wenn wir fähig sind, es „innen und aussen im Einklang mit unserem Selbstbild zu leben – wenn es uns gelingt, im Handeln,

[548] Bieri 2011, S. 9.
[549] Ebd. S. 11.
[550] Ebd. S. 12.
[551] Die Theorie der Zweistufigkeit von Wünschen geht auf Frankfurt 2001 zurück.
[552] Frankfurt 2001, S. 26.
[553] Ebd. 2001, S. 163.

im Denken, Fühlen und Wollen der zu sein, der wir sein möchten."[554] Es geht also darum, dass wir uns unsere Gedanken und Wünsche, aber auch unsere Affekte und Erinnerungen aneignen. Nach Bieri geschieht eine solche Aneignung in erster Linie durch Artikulation.[555] Gelingt dies nicht, kommt es zu Erfahrungen der Selbstentfremdung[556], was Resonanz blockiert. (Der Begriff der Entfremdung und der Zusammenhang zu Resonanz wurde in Kapitel 2. genauer dargestellt.)

Bieris Definition von Selbstbestimmung bringt meines Erachtens die Bestrebungen suffizient lebender Personen nach Authentizität und Kohärenz zwischen Werten und Verhalten gut auf den Punkt. Welche anthropologischen Grundannahmen dabei dem Begriff der Authentizität zugrunde liegen, kann anhand der Aussagen der Probanden nicht präzise erschlossen werden. Bieri weist diesbezüglich auf zwei Positionen hin, wobei die eine dafür plädiert, dass das Aufdecken einer Selbsttäuschung (als Ausdruck mangelnder Authentizität, Anm. KS) die „wahren Tatsachen" freizulegen vermag und die andere davon ausgeht, dass es sich dabei lediglich darum handelt, „ein Stück in einer Geschichte, das nicht passt, durch eines zu ersetzen, das sich besser einfügt."[557] Pascals Aussage mit der ‚Spur' scheint eher in die erste Richtung zu deuten. Für meine zentrale Fragestellung spielt es aber eine untergeordnete Rolle, von welchem Authentizitätsverständnis genau ausgegangen wird. In zeitgenössischen akademischen Debatten wird das zweite Verständnis favorisiert, da die Möglichkeit der Bestimmung eines inneren Kerns des Menschen umstritten ist.
Die Bedingung dafür, ein Leben selbstbestimmt zu führen, ist nach Bieri, dass Subjekte sich selber erkennen. Die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis, meint er, führt dazu, dass wir eine „transparente seelische[558] Identität"[559] ausbildeten und so zum Autor und Subjekt unseres Lebens werden. Ebenso wie der Proband Pascal, der die Meinung vertritt, in unserer Gesellschaft werde einem die „eigene Stimme regelrecht abtrainiert", sieht auch Bieri diese Fähigkeit in unserer Gesellschaft als gefährdet. Zwar gelte die Freiheit der Entscheidung als ein hohes Gut, ein kritischer Abstand zu sich selber einzunehmen, das Ausbilden von differenzierten Selbstbildern und der Prozess ihrer Revision, Selbsterkenntnis, Aneignung des Denkens, Fühlens und Erinnerns, sowie das kritische Durchschauen und Abwehren von Manipulation seien aber nicht so präsent wie sie sein sollten. Zu laut sei die Rhetorik von Erfolg und Misserfolg, Sieg und Niederlage und Wettbewerb. Er wünscht sich stattdessen eine Kultur der Stille, „in der die Dinge so eingerichtet wären, dass jedem geholfen würde, zu seiner eigenen Stimme zu finden."[560] Die Fähigkeit, einen solchen Abstand zu sich selber einzunehmen, wird u.a. befördert durch einen bestimmten Gebrauch der bzw. bestimmte Erfahrungen von Zeit (Kontemplation), wie sie in Kapitel 7.4 dargestellt werden. Zunächst

[554] Bieri 2011, S. 13.
[555] Jaeggi 2016, S. 77ff.
[556] Zum Begriff der Entfremdung siehe Jaeggi 2016.
[557] Bieri 2011, S. 54.
[558] Der Begriff scheint an dieser Stelle etwas missverständlich. Wenn er aber, wie ich meine zu recht und in Bieris Sinn durch den Ausdruck „psychisch" oder auch „mental" ersetzt wird, fällt der theoretische Ballast, der den Ausdruck „Seele" begleitet weg, ohne dass der Inhalt der Aussage verändert wird.
[559] Bieri 2011, S. 15.
[560] Bieri 2011, S. 34.

soll aber aufgezeigt werden, welche Rolle Authentizität und Selbstbestimmung für das Erfahren von Resonanz spielen.

7.3.3 Authentizität, Selbstbestimmung und Resonanz

Resonanz nach Rosa bezeichnet, wie in Kapitel 2 ausgeführt, eine spezifische Art des in-der-Welt-Seins, bei der Subjekt und Welt derart in Beziehung treten, dass sie sich „wechselseitig berühren, dass sie als *aufeinander antwortend,* zugleich aber auch *mit eigener Stimme sprechend* [...] begriffen werden können."[561] Dabei betont er immer wieder, dass Resonanz keinesfalls mit Echo verwechselt werden dürfe. Denn ein Echo werfe die eigene Stimme lediglich zurück. Resonanz hingegen erzeuge die Antwort einer *anderen Stimme*. Den oder das Andere als Anderes stehen lassen können und nicht Macht auf es ausüben zu wollen ist für Rosa Teil dessen, was er den „Moment des *Unverfügbaren"* nennt. Resonanz beruht darauf, dass Subjekte Weltausschnitte als antwortend erfahren, was voraussetzt, dass das antwortende Gegenüber mit eigener Stimme spricht.[562] Damit einhergehend bedingen Resonanzerfahrungen aber auch, dass die eigene Stimme als solche erkannt und von derjenigen der anderen unterschieden werden kann. Deshalb ist Selbsterkenntnis nicht nur zentral für Selbstbestimmung, sondern auch für Resonanz. In der Resonanzerfahrung erfüllt Selbsterkenntnis eine doppelte Rolle: Sie ermöglicht, die eigene Stimme als eigene, von anderen Stimmen unterschiedene zu erkennen, aber gleichzeitig auch die andere Stimme als andere wahrzunehmen. Nach Bieri stellt letzteres eine wichtige Bedingung dafür dar, insbesondere andere Lebewesen als Andere zu achten. Denn um die Bedürfnisse anderer Wesen respektieren zu können, muss ich sie, so Bieri „ *als* Andere erkennen, und das wiederum setzt voraus, dass ich weiss, wie ich selbst bin."[563] Fehlende Selbsterkenntnis hingegen könne uns daran hindern, einen moralischen Willen in eine sinnvolle Handlung zu übersetzen, meint er. Dies vermutlich u.a. deshalb, weil eine Vermischung eigener und fremder Bedürfnisse die Sicht darauf verstellen kann, was der andere braucht.

Um Resonanz zu erfahren muss nach Rosa die eigene Stimme genügend gegen aussen abgegrenzt sein, damit sie überhaupt als eigene wahrgenommen wird und zugleich über eine gewisse Durchlässigkeit verfügen, um durch andere Stimmen in Schwingung versetzt zu werden. Subjekte, die nach Authentizität und Selbstbestimmung im Sinne Bieris streben und sich zudem an Werthaltungen orientieren, welche Rücksicht auf andere (aktuell und zukünftig lebende Menschen) und anderes (andere Lebewesen und die unbelebte Natur) vorsehen – sprich z.B. Personen mit einer suffizienten Lebensweise – verfügen somit über eine wichtige Fähigkeit, welche Resonanz befördert: Sie haben eine eigene Stimme ausgebildet (oder streben zumindest danach), welche andere Stimmen als andere wahrnehmen und gelten lassen möchte. Denn nur wer seine Stimme wirklich als die eigene wahrnimmt, d.h. sich seine Gefühle, Gedanken, Handlungen, etc. angeeignet hat, wer sich in

[561] Rosa 2016, S. 285.
[562] Ebd., S. 296ff.
[563] Ebd., S. 59.

sich selber auskennt und Subjekt seines Lebens ist, hat wirklich eine eigene Stimme und kann die Stimme anderer als andere wahrnehmen und mit ihnen in ein Resonanzverhältnis treten.
Gemäss Rosa ist der Zusammenhang zwischen einer Lebensweise, die nach Authentizität und Selbstbestimmung strebt, und einem erhöhten Potential für Resonanzerfahrungen bzw. der Etablierung von stabilen Resonanzachsen sogar noch unmittelbarer. Denn nach ihm handelt es sich beim Wunsch nach Authentizität im Grunde um ein Resonanzverlangen. Es sei der Wunsch nach einem „konstitutiven und expressiven Widerhall", nach einem Angesprochenwerden oder einer „affirmativen Antwortbeziehung."[564] Wie in Kapitel 2 dargelegt, stellt Rosa dem Begriff der Resonanz denjenigen der Entfremdung gegenüber. Die Gleichsetzung des Strebens nach Authentizität mit dem Verlangen nach Resonanz resultiert meines Erachtens auch daraus, dass das Fehlen von Resonanz zu Entfremdung führt und Entfremdung nach Rosa, in Orientierung an Jaeggi, stark den Charakter fehlender Authentizität annimmt. Jaeggi geht davon aus, wer von sich selber, d.h. von seinen Handlungen, Wünschen oder Überzeugungen entfremdet ist, sich „in entscheidender Hinsicht" das Leben, das er führt, „nicht *aneignen"* und in dem, was er tut, „nicht über sich *verfügen"* kann.[565] Wem sein Leben als fremd erscheint und wer sich nicht bei sich selber fühlt, der ist nicht wirklich anwesend in ihm. Er ist in den Worten Bieris nicht der „Autor seines Lebens". Diese Beschreibungen können positiv formuliert als Definition von Authentizität angesehen werden. Sich etwas zu eigen machen bedeutet aber nicht, absolute Verfügungsmacht über das eigene Leben zu haben. In den meisten Fällen heisst es einfach, sich zu den nicht verfügbaren Geschehnissen des eigenen Lebens in eine „(affirmative) Beziehung"[566] zu setzen. In einem nicht entfremdeten Sinne sich selbst und somit potentiell fähig zu Resonanz ist man auch nach Jäggi dann, wenn man „in seinen Handlungen *präsent"*[567] ist und sein Leben selber steuert, anstatt sich von ihm treiben zu lassen. Als Voraussetzung nennt auch sie, dass Subjekte sich selber weitgehend zugänglich sind in dem, was sie wollen und tun. Nur so sei es möglich, sich soziale Rollen anzueignen, sich mit seinen Wünschen zu identifizieren und sich somit sich selber und die Welt anzuverwandeln. Insofern ist auch für sie Selbsterkenntnis grundlegend für ein nicht-entfremdetes und somit resonantes Leben. Im Unterschied zu Rosa bildet für sie aber, wie in Kapitel 2 ausgeführt, Selbstbestimmung und nicht Resonanz den Gegenbegriff zu Entfremdung.[568]
Wie die zu Beginn des Kapitels aufgeführten Zitate zeigen, bemühen sich suffizient lebende Personen sehr um Authentizität und Selbstbestimmung und richten ihr Leben stark danach aus. Insbesondere die Tatsache, dass sie sich bewusst Zeit nehmen, ihre Wünsche und Bedürfnisse auszuloten, über ihre Motive und Beweggründe zu reflektieren und ihr Verhalten an ihren Werthaltungen auszurichten, führt dazu, dass es ihnen oft gelingt, so zu leben, wie sie leben möchten. Wiederum kann eingewendet werden, dass dies inhaltlich nicht an eine suffiziente Lebensweise gebunden sein muss. Doch insofern suffizient lebende Personen,

[564] Rosa 2016, S. 313.
[565] Jaeggi 2016, S. 77ff.
[566] Bieri 2011, S. 98.
[567] Jaeggi 2016, S. 217.
[568] Ebd.

wie ich noch ausführen werde, Zeit und Raum für Reflexion und Musse schaffen, sich einem engen Setting von Erwerbsarbeit und Konsum bewusst entziehen und versuchen, das Leben so zu gestalten, dass Verhalten und Werthaltungen möglichst kohärent sind, bietet eine solche Lebensweise ein besonderes Potential für Resonanz. Dies zeigt sich auch darin, dass suffizient lebende Personen sich bewusst gewissen gesellschaftlichen Gepflogenheiten verweigern und sich Räume und Konstellationen suchen, in denen sich ‚anders' leben lässt. In diesem Zusammenhang konstatiert der Soziologe Axel Honneth, dass die Tendenz zur Selbstverdinglichung zunimmt, je stärker die Subjekte in „Institutionen der Selbstpräsentation" einbezogen sind, die sie latent dazu zwingen, bestimmte Empfindungen entweder bloss vorzutäuschen oder „abschlusshaft zu fixieren", wie es etwa bei Bewerbungsgesprächen oder der internetvermittelnden Partnersuche der Fall sein könne. Dies fördere die Bereitschaft zur „Ausbildung selbstverdinglichender Einstellungen".[569] Es werde eine Form der Selbstbeziehung kultiviert, in der die eigenen Wünsche und Absichten nicht mehr „im Licht persönlicher Begegnungen artikuliert, sondern nach Massgabe beschleunigter Informationsverarbeitung nur noch erfasst und vermarktet werden müssen."[570] Und auch die US-amerikanische Soziologieprofessorin Arlie Russel Hochschild sieht beispielsweise in Berufen, in denen von Arbeitnehmenden erwartet wird, gewisse Gefühle wie Empathie oder Wohlwollen gegenüber Kunden, Patienten, etc. nicht nur vorzutäuschen, sondern auch zu empfinden, um sie möglichst authentisch nach aussen tragen zu können, die Gefahr eines teilweisen Identitätsverlustes oder einer Entfremdung von den eigenen Gefühlen: „Diese Verdinglichung von Emotionen löst Beschädigungen aus, die nicht nur die Erfahrungen im Berufsleben betreffen, sondern insgesamt die Identität von Personen berühren. Ob man zu ‚richtigen' Gefühlen überhaupt noch in der Lage ist und was man ‚wirklich' fühlt, drängt sich nunmehr als nagendes Problem auf, das die authentische Welterfahrung von Personen in Frage stellt, zeitweilig zur Verarmung im eigenen Gefühlshaushalt führt, dann wieder anfällig für die Inszenierung von Stimmungen macht." [571] Gerade auch in beruflicher Hinsicht streben Personen mit einem suffizienten Lebensstil danach, einer Arbeit nachzugehen, die mit ihren Werten und Einstellungen kohärent ist, bei der sie sich nicht verbiegen oder Dinge tun müssen, die ihren Haltungen widersprechen. Und weil sie aufgrund ihrer materiellen Bescheidenheit finanziell unabhängiger sind, können sie dies oft auch realisieren. Zudem nehmen sie sich Zeit, diejenigen Kontakte zu pflegen, die nicht primär verdinglichender Art sind (Familie, Freunde) oder sein müssen. Und auch in „ehrenamtlichen Tätigkeiten", gemeinnützigen Initiativen oder Projekten, in denen sich viele suffizient lebende Personen engagieren, ist die Tendenz zu verdinglichenden Beziehungsformen vermutlich kleiner, weil diese Art von Tätigkeiten in der Regel nicht von Wettbewerb und Konkurrenz, sondern von Kooperation und Solidarität geprägt sind.
Und schliesslich gilt es im Zusammenhang mit dem Streben nach Authentizität und Selbstbestimmung einen weiteren Punkt zu bedenken. Heutige Subjekte fühlen sich, meint Rosa, oft schuldig, weil sie das Gefühl hätten, weder ihrer Arbeit noch ihrer Familie (noch

[569] Honneth 2005, S. 101.
[570] Ebd., S. 102.
[571] Hochschild 2006, S. 20.

sich selber Anm. KS) gerecht zu werden. Sie handelten in vielen Bereichen ihren moralischen Landkarten[572] zuwider, insbesondere auch in Bezug auf ihren Umgang mit Zeit. Er spricht von einer unüberbrückbaren Lücke zwischen dem Wunsch, es „nächstes Jahr langsamer angehen zu lassen, achtsamer zu leben, sich mehr Zeit zu nehmen und dem faktischen Beschleunigungshandeln".[573] Dies wirke sich auf die Lebensführung insgesamt aus, was sich allgemein in einer „Blockade der handlungsleitenden oder -orientierenden Funktionen starker Wertungen"[574] zeige. Jene Aktivitäten, von denen Subjekte sagen, dass sie ihnen am Wichtigsten sind (z.B. Musizieren, Fussball spielen, Zusammensein mit Familie und Freunden, ehrenamtliche Tätigkeiten) drohten in der Alltagspraxis häufig unterzugehen, weil sie nicht an Fristen oder Deadlines geknüpft und somit per se aufschiebbar seien. Dabei seien ihnen die genannten Tätigkeiten *wirklich* wichtig, laut Studien[575] seien sie während deren Ausübung tatsächlich am glücklichsten. Sie täuschten sich also nicht einfach über ihre Präferenzen. Dies sei ein Grund dafür, weshalb spätmoderne Subjekte häufig das Gefühl beschleiche, sie kämen in ihrem Leben nicht zu dem, was ihnen wirklich wichtig ist.[576] Dadurch würden Zustände der Selbstentfremdung bzw. Resonanzblockaden herbeigeführt und Resonanz verhindert. Rosa spricht von „dispositionaler und institutionalisierter *Entfremdung",* wenn er konstatiert, in nahezu allen Resonanzsphären der Moderne würden die „(durchaus resonanzsensiblen) starken Wertungen der Subjekte mit ihren (steigerungsorientierten) Handlungspraktiken" kollidieren. Die Handlungspraktiken moderner Subjekte scheinen sich losgelöst von ihren normativen Orientierungen zu „verselbständigen und zu immunisieren"[577].

Suffizient lebende Personen hingegen verweigern sich bewusst solchen steigerungsorientierten Handlungspraktiken. Dies zeigt sich u.a. darin, dass sie vorwiegend langsam unterwegs sind, sich Zeit für sich und andere nehmen und ihr Leben weitgehend nach dem ausrichten, was ihnen wirklich wichtig ist. Es geht ihnen aber nicht nur darum, authentisch zu leben. Einige wollen sich sogar explizit vom Mainstream bzw. von dem, was „man" tut, abgrenzen. So betont z.B. Maria, ihr sei es wichtig, auch losgelöst von ökologischen Aspekten sich zu überlegen, was man eigentlich mache und nicht immer „allen Trends nachzurennen" und das zu machen, „was alle machen." Auch hier zeigt sich das Potential einer suffizienten Lebensweise für Erfahrungen von Resonanz. Nach Jäggi verdecken konventionelle Lebensweisen oft grundlegende Fragen der Lebensführung, weil sich hier vieles von selbst verstehe und ohne zu hinterfragen einfach gemacht werde. Hingegen seien unkonventionelle Lebensweisen (zu welchen ich eine suffiziente Lebensweise zähle) einem grösseren Reflexions- und Legitimationsdruck ausgesetzt. Dieser befördere die Thematisierung von „praktischen Fragen", was wiederum eine Bedingung dafür darstellt, sich mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen, den Werthaltungen und dem

[572] Der Begriff der moralischen Landkarte geht auf Charles Taylor zurück. Er versteht darunter eine mentale Struktur, welche das für ein Subjekt oder eine Gesellschaft im moralischen Sinne Anzustrebende bzw. zu Vermeidende abbildet. Siehe Taylor 1994.
[573] Rosa 2016, S. 721.
[574] Ebd. S. 721. Der Begriff der starken Werte wird im nächsten Kapitel noch ausführlicher thematisiert.
[575] Siehe Rosa 2016, S. 271ff. Sowie: Sotomo Zeit-Studie 2017.
[576] Rosa 2016, S. 720ff.
[577] Ebd., S. 717.

Verhalten auseinander zu setzen, d.h. sich zur Autorin des eigenen Lebens zu machen und nach Authentizität und Selbstbestimmung zu streben.

Unter den Kriterien, welche die Grundlage für Resonanzerfahrungen bilden, finden sich noch zwei weitere Aspekte, welche durch eine suffiziente Lebensweise meines Erachtens befördert werden. Es handelt sich dabei um die Kultivierung von starken Wertungen und das Erleben von Selbstwirksamkeit. Die nächsten beiden Kapitel zeigen das besondere Potential einer suffizienten Lebensweise im Hinblick auf diese beiden Aspekte sowie deren Relevanz für Resonanz auf (Kapitel 7.3.4 und 7.3.5).
Die Ausbildung starker Wertungen kann aus meiner Sicht als eine Begleiterscheinung der Kultivierung von Authentizität und Selbstbestimmung gesehen werden. Wer ein selbstbestimmtes Leben gemäss der eigenen inneren Stimme anstrebt, lässt sich nach Frankfurt und Bieri von denjenigen Wünschen leiten, von denen er sich leiten lassen möchte. Da es sich dabei um eine reflektierte Hierarchisierung der eigenen Wünsche handelt und nicht lediglich um das Verfolgen derjenigen Wünsche, die im aktuellen Moment am stärksten sind, liegt die Vermutung nahe, dass es sich dabei nicht selten um starke Wertungen handelt. Eine suffiziente Lebensweise bietet also, wie eben gezeigt, nicht nur Zeit und Raum zur Kultivierung von Authentizität und Selbstbestimmung, sondern damit verbunden auch für die Ausbildung von starken Wertungen.

7.3.4 Starke Wertungen

Nach Rosa sind Resonanzerfahrungen untrennbar mit dem Vorhandensein von starken Wertungen verbunden. Dabei handelt es sich um einen Begriff, der auf den kanadischen Philosophen Charles Taylor[578] zurückgeht. Starke Wertungen treten dann auf, „wenn Subjekte mit etwas in der Welt in Berührung kommen, das für sie eine unabhängige Wertquelle darstellt, das ihnen als *schlechthin* wichtig und wertvoll entgegentritt und *sie etwas angeht*“[579]*,* zitiert Rosa Taylor. Taylor unterscheidet zwischen ‚starken' und ‚schwachen' Wertungen. Schwache Wertungen beziehen sich auf Dinge, die von uns gewünscht werden und deshalb von uns als gut oder in einem anderen Sinn als erstrebenswert angesehen werden. Starke Wertungen dagegen gehen über das bloss Wünschenswerte hinaus. Sie berühren unser Selbst als Ganzes und basieren auf Überlegungen darüber, was für Menschen wir sein und welche Art Leben wir insgesamt führen möchten. „Einen Wunsch oder eine Neigung als wertvoller, edler oder ausgeglichener als andere zu bezeichnen, heisst, von ihm in Kategorien der Art von Lebensqualität zu sprechen, die er ausdrückt und aufrecht erhält“[580], schreibt Taylor. In Übereinstimmung zu handeln z.B. mit einer schwachen Wertung, etwa dem Wunsch, ein Bier trinken zu gehen,

[578] Taylor 1995.
[579] Rosa 2016, S. 291.
[580] Taylor 1995, S. 23.

reicht also für die Erfahrung von Resonanz nicht aus, weil Bier trinken in der Regel nicht als etwas an sich Wertvolles[581] angesehen wird.
Suffizient lebende Personen verfügen per definitionem (gemäss der Definition in unserem Forschungsprojekt, siehe Kapitel 3) über starke Wertungen: Inter- und intragenerationelle Gerechtigkeit und ein rücksichtsvoller Umgang mit der Natur stellen für sie Werte dar, an denen sie ihr Handeln ausrichten, auch wenn sie ihren gegenwärtigen Wünschen widersprechen, wie etwa das Beispiel von Rahel im vorangehenden Kapitel zeigt (der Wunsch, eine Flugreise zu unternehmen wurde aufgrund des Strebens nach Ressourcenschonung nicht umgesetzt). Insofern stimmen bei ihnen Sein und Sollen weitgehend überein, was gemäss Rosa eine wesentliche Bedingung für Resonanzerfahrungen darstellt.[582].
Taylors Konzept der starken Wertungen erinnert an den im letzten Kapitel erwähnten Personen-Begriff von Harry G. Frankfurt: Eine Person im Sinne von Frankfurt lässt sich nicht von denjenigen Wünschen leiten, die gerade zufällig am stärksten sind, sondern von den Zielen, die ihr wirklich wichtig sind. Insofern es sich hier um Ziele handelt, die als unabhängige Wertquelle wahrgenommen werden, kann eine Parallele gezogen werden zu Taylors starken Wertungen. Wenn Resonanz bedingt, dass begegnende Weltausschnitte mit starken Wertungen belegt sind und Selbstentfremdung im Sinne der Unmöglichkeit, sich die eigene Person aneignen zu können, zu Resonanzblockaden führt, dann ergibt sich daraus eine interessante Verbindung zwischen dem Personen-Begriff von Frankfurt und der Möglichkeit zu Resonanzerfahrungen. Zwar betont Taylor, dass „Wollen zweiter Stufe“ auch auf der Grundlage schwacher Wertungen möglich sei und verweist hiermit auf einen wichtigen Unterschied zwischen den beiden Theorien.[583] Frankfurts Begriff des ‚Ideals’, welcher für das Person-Sein ebenfalls wichtig ist, scheint hingegen mit Taylors starken Wertungen eng verwandt zu sein: „Die Ideale eines Menschen sind die Verpflichtungen, die er nicht zu verraten vermag, und die Bestimmungen, deren Verletzung für ihn undenkbar sind.“[584] Rosa stimmt dem zu, wenn er schreibt, dass unsere Identität über die Dinge geformt werde, die uns wichtig sind. Wenn darüber Unsicherheit herrscht, könne dies zu Störungen oder zumindest einer Gefährdung unserer Selbstbeziehung führen.[585] Er konstatiert, dass in der Spätmoderne die „Parameter der Identitätsfindung“ unscharf und fliessend seien, was dazu führe, dass Identität nicht mehr als eine dauerhafte angelegt sei, sondern den Charakter von etwas Situativem annehme. Es sei nicht mehr klar, was Identität im Prinzip konstituiere. Im individuellen Identifikationsmuster existiere in der Tendenz nicht mehr der Beruf, die Familie, die politische oder religiöse Orientierung. Diese würden zunehmend ersetzt durch temporäre Jobs, Lebensabschnittsbegleiter und wechselnde, experimenthafte politische und religiöse Orientierungen.[586]

[581] In diesem Zusammenhang ist damit gemeint, dass etwas auch noch dann einen Wert zugeschrieben wird, wenn die momentbezogenen Lüste darauf und die Wünsche danach nicht (mehr) vorhanden sind.
[582] Rosa 2016, S. 291ff.
[583] Taylor 1995, S. 13.
[584] Ebd., S. 155.
[585] Rosa 2005, S. 321.
[586] Ebd., S. 238ff.

Das Verfügen über und das Verfolgen von starke(n) Wertungen, wie es bei suffizient lebenden Personen der Fall ist, kann dem eine gewisse Stabilität entgegensetzen und die Identität von Subjekten stärken u.a. dadurch, dass das Engagement für eine Veränderung der Strukturen Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht.
Die von Frankfurt angesprochene Undenkbarkeit, die eigenen Ideale zu verletzen, zeigt sich bei suffizient lebenden Personen im Kleinen (d.h. auf der Ebene einzelner Verhaltensweisen) gut z.B. an der Aussage von Rahel, die sich „unwohl" fühlt und es als „sehr anstrengend" empfindet, eine Alu-Dose in einen normalen Abfalleimer zu werfen. Die Verletzung ihrer Ideale ist für sie in der Tat undenkbar. Im Grossen (d.h. bezüglich der Lebensweise insgesamt) wird dies darin deutlich, dass suffizient lebende Personen auch schon einmal eine Arbeitsstelle kündigen, wenn sie sich gezwungen sehen, Dinge zu tun, die ihren Werthaltungen widersprechen. Auch der Abwägungsprozess von Rahel bezüglich eines Langstreckenflugs weist stark in diese Richtung (vgl. Kapitel 7.3.1). So wie sie ihren inneren Konflikt schildert, geht es nicht nur darum, konkurrierende Wünsche gegeneinander abzuwägen, sondern sich auf einer tieferen Ebene[587] darüber klar zu werden, ob sie ein Mensch sein möchte, der aus blosser Reiselust und -neugierde seine Einstellungen bezüglich Ressourcenschonung über den Haufen wirft.
Frankfurt weist darauf hin, wie wichtig es für die Identität eines Menschen sei, dass er über die Fähigkeit verfüge, Entscheidungen zu treffen, die „in einem klaren Verständnis seiner Wertungen und Bedürfnisse begründet sind."[588] Eine zu grosse Anzahl von Handlungsoptionen könne diese Fähigkeit und damit die Identität schwächen. Ein Übermass an Optionen zerstöre den Willen, welcher die Identität und Individualität eines Menschen im Kern konstituiere. Ohne Individualität machten aber auch Freiheit und Selbstbestimmung keinen Sinn, denn Handlungsspielräume hätten nur dann einen Wert, wenn unter ihnen ausgewählt werden könne, was ohne Willen unmöglich sei. Eine suffiziente Lebensweise bietet auch hier Vorteile, denn suffizient lebende Personen schränken sich zumindest in den Bereichen, in denen der Verbrauch natürlicher Ressourcen auf dem Spiel steht, relativ stark ein (siehe Kapitel 3). Dadurch, dass sie z.B. nur das kaufen, was sie wirklich brauchen, wenig Fleisch essen, sich an Kriterien der Nachhaltigkeit orientieren und sich auch in ihrem Mobilitätsverhalten beim Fliegen und der Benützung des individuellen Personenverkehrs zurückhalten, reduzieren sie die ihnen zur Verfügung stehenden Optionen bewusst und freiwillig. Nebst der Stärkung der Identität wird die dadurch entstehende Verkürzung und Vereinfachung von Entscheidungsprozessen von den suffizient lebenden Personen selber positiv bewertet und als Erleichterung wahrgenommen. So betont z.B. Florian, dass der Verzicht auf gewisse Dinge sein Leben weniger komplex mache, was „ein Gefühl von Leichtigkeit" hervorrufe. Auch müsse er sich mit gewissen Verkaufsentscheiden gar nicht erst auseinandersetzen, weil er gewisse Dinge (wie z.B. ein Auto, Anm. KS) nicht kaufe oder sich (z.B. bei elektronischen Geräten, Anm. KS) an Kriterien der Nachhaltigkeit orientiere, was die

[587] Taylor bezeichnet die Ebene, auf der sich mit dem Vokabular starker Wertungen nachgedacht wird als „tiefer", weil sie Fragen berühren, die uns grundlegend erscheinen (z.B. bezüglich unserer Lebensqualität). Im Gegensatz dazu bewegten sich schwache Wertungen im Bereich „trivialer und unwichtiger" Dinge wie das „Interesse am äusseren Glanz" des Lebens oder am Erscheinungsbild. Taylor 1995, S. 24/25.
[588] Frankfurt 2001, S. 157.

Optionen reduziere und somit Kaufentscheide vereinfache und verkürze. Dies empfindet er als „extrem befreiend." Auch Rahel betont, dass sie manchmal froh sei, weniger Optionen zu haben. Es mache „überhaupt nicht glücklich, eine so grosse Auswahl zu haben." Und Alexander spricht über die Freiheit und das Glücksgefühl, das sich bei ihm einstelle, wenn er merke, dass er viele Dinge, die in den Läden angeboten werden, nicht brauche. „Es kann wahnsinnig befreiend sein, nichts kaufen zu müssen". Zudem erwähnt er die Last des Besitzes. „Materieller Besitz ist schwer, das merkt man immer, wenn man umzieht. Die trägt man ja alle irgendwie mit sich herum, diese ganzen Sachen." Im Sinne Frankfurts wird durch eine bewusste Beschränkung der Optionen die Identität und Individualität von Subjekten gestärkt oder verfestigt, was eine wichtige Bedingung für Selbstbestimmung darstellt, welche wiederum, wie oben gezeigt wurde, für das Erfahren von Resonanz bzw. den Aufbau von Resonanzachsen zentral ist.
Wie bereits im Zusammenhang mit Authentizität und Selbstbestimmung ausgeführt erfordert die Identifikation von starken Werten, die dem Leben Richtung geben und für den Aufbau einer stabilen Identität wichtig sind, Zeit zum Nachdenken und in sich hinein spüren. Solche Zeiträume werden im Rahmen einer suffizienten Lebensweise bewusst geschaffen und entsprechend genutzt. Dasselbe Argument kann auch für den letzten für Resonanz wichtigen Aspekt, die Selbstwirksamkeit, ins Feld geführt werden. Wer Wirksamkeit in der Welt erzeugen möchte, muss sich nicht nur genug gut kennen, um zu wissen, in welchen Bereichen dies für ihn möglich und sinnvoll ist, er muss sich auch die Zeit nehmen, sich entsprechend zu verhalten. Natürlich ist Selbswirksamkeit nicht eine Fähigkeit, die nur im Rahmen einer suffizienten Lebensweise zum Vorschein kommt. Doch eine solche Lebensweise bietet, wie ich zeigen möchte, besondere Gelegenheit, um auf eine Weise selbstwirksam auf die Welt Einfluss zu nehmen, die Resonanzerfahrungen fördert.

7.3.5 Selbstwirksamkeit

Gemäss Rosa stellt Selbstwirksamkeit die andere Seite der Resonanz bzw. des sogenannten bidirektionalen Drahtes zur Welt dar, der sich durch Berühren und Berührtwerden bildet. Das Moment des Berührens bezieht sich darauf, auf die Welt Einfluss zu nehmen, etwas im Aussen zu bewirken, sprich Selbstwirksamkeit zu erfahren. Wer inter- und intragenerationeller Gerechtigkeit und dem rücksichtsvollen Umgang mit der Natur einen hohen Wert zuschreibt und sein Verhalten daran ausrichtet (gemäss unserer Definition im Forschungsprojekt ein zentrales Kriterium für einen suffizienten Lebensstil), geht in der Regel davon aus, zumindest im Kleinen, d.h. im näheren Umfeld einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten zu können. Auch wenn nicht wenige Elemente einer suffizienten Lebensweise auch Selbstzweckcharakter aufweisen, würde ohne die Aussicht, etwas bewirken zu können, die Motivation fehlen, sich suffizient zu verhalten.
Die von uns befragten Personen vertreten durchwegs die Auffassung, dass ihr Handeln einen gewissen Unterschied macht und in kleinem Rahmen zu einer gerechteren Welt beiträgt. So findet etwa Sabine, sie habe sowohl durch ihre berufliche Tätigkeit im Bereich Forschung zu Fragen der Gerechtigkeit einen gewissen Einfluss als auch in ihrem direkten

Umfeld, in dem auch schon Personen, durch ihr Beispiel beeinflusst, begonnen hätten „biologische Nahrungsmittel einzukaufen“ oder durch die Lektüre ihrer wissenschaftlichen Paper angeregt wurden, sich mehr Gedanken zu machen. Auch Peter sieht seinen Einfluss darin, dass er als eine Art Vorbild oder Pionier die Menschen in seiner näheren Umgebung dazu motiviere, sich Gedanken zum Thema Nachhaltigkeit zu machen. Konrad betrachtet sich als „Vorbild ohne Fahne und Zeigefinger“. Und Tabea glaubt daran, etwas bewirken zu können, wenn sie „mit Begeisterung“ von ihrer Wohnsituation in einer autofreien Siedlung erzählt.

Insofern erfüllen suffizient lebende Personen ein weiteres Kriterium für Resonanz. Dabei handelt es sich um die andere Seite des zuvor besprochenen Phänomens der starken Wertungen. Resonanz ist nach Rosa sowohl ein kognitives als auch affektives und leibliches Weltverhältnis, bei dem ein Subjekt zum einen von einem bestimmten Weltausschnitt, dem ein starker Wert zugeschrieben wird, berührt und angesprochen werde und sich zum anderen als auf die Welt einwirkend und bezogen erlebe und somit als wirksam erfahre. Nur so sei Resonanz als Antwortverhältnis bzw. als vibrierender Draht zwischen Subjekt und Welt möglich. Nur dort, wo Subjekte das Gefühl hätten, Welt zu erreichen und in einem gewissen Mass steuern zu können, komme es zu Selbstwirksamkeitserfahrungen und somit zu Resonanzerleben. Subjekte müssten sich zutrauen, Herausforderungen zu bestehen, die Welt in einem gewissen Mass zu kontrollieren und planvoll etwas bewirken zu können. Wichtig sei aber, so Rosa, dass Selbstwirksamkeit auch im Umgang mit sich selber nicht primär als kontrollierende und steuernde Technik, sondern als ein „dialogisches Erreichen“[589] erlebt werde. Denn die Gefahr des Verlusts von Weltausschnitten als Resonanzsphären, die wir uns durch Technik erschliessen, sei nicht zu unterschätzen. Er bezeichnet die Selbstwirksamkeitsstrategien der Moderne deshalb auch als ein „janusköpfiges Geschöpf“[590] , welches zwar für resonante Weltbeziehungen zentral sei, gleichzeitig aber ein hohes Entfremdungspotential beinhalte. Erfahrungen höchsten Gelingens und Glücks seien oftmals von einem Moment des Autonomieverlusts geprägt, weil sie sich vielfach dann einstellten, wenn uns etwas begegnet, das *uns etwas zu sagen* und die Fähigkeit, uns zu transformieren, habe, was unsere Autonomiefähigkeit je nach Definition übersteigen könne. Nur wenn Autonomie mit einem Selbstwirksamkeitsbegriff verknüpft werde, welcher Selbstwirksamkeit nicht nur in einem instrumentellen Sinne als *Beherrschen* und *Verfügen* verstehe, könne dieser Widerspruch aufgelöst werden.[591] Die Aussagen der Personen mit einem suffizienten Lebensstil weisen darauf hin, dass es sich dabei eher um Selbstwirksamkeit im Sinne eines dialogischen Erreichens und nicht in dem der technischen Herstellbarkeit handelt. Einfluss nehmen durch begeistertes Erzählen von der eigenen Lebensweise (Tabea), durch Vorangehen ohne erhobenen Zeigefinger (Konrad) oder mit dem Initiieren von Diskursen über das Verfassen wissenschaftlicher Texte scheint mir einer Form der Selbstwirksamkeit zuzugehören, die Resonanz befördert. Da es sich dabei aber lediglich um einzelne Aussagen handelt, lässt sich dieses Argument weniger gut belegen als

[589] Rosa 2016, S. 716.
[590] Ebd., S. 278.
[591] Ebd., S. 255ff.

die vorangehenden Ausführungen zu Authentizität, Selbstbestimmung und starken Wertungen. Zudem sind im Rahmen einer suffizienten Lebensweise andere Formen der Selbstwirksamkeit denkbar – politisches Engagement z.B. – die einen anderen Charakter annehmen könnten und im Hinblick auf Resonanz weniger fruchtbar sind. Da diese aber von den von uns befragten Personen nicht genannt wurden, soll darauf nicht näher eingegangen werden.

7.4 Ein anderer Modus der Zeiterfahrung

Eine suffiziente Lebensweise bietet also Freiräume, die von entsprechend lebenden Personen genutzt werden, um Beziehungen zu pflegen und das Leben im Kontext der eigenen Werthaltungen authentisch und selbstbestimmt zu gestalten in der Überzeugung, in der Welt etwas bewirken zu können.
Darüber hinaus ist es Personen mit einer solchen Lebensweise ein mehr oder weniger bewusst formuliertes Anliegen, Zeit in einem anderen Modus zu erfahren: Sie möchten ihr Leben tendenziell langsam, vor allem aber achtsam und bewusst leben, sich auf das konzentrieren, was ihnen wichtig ist und ihre Energie und Aufmerksamkeit gezielt einsetzen. Dabei stellt sich in gewisser Weise die Frage nach der Kausalität der Verhältnisse: Streben Personen mit einem suffizienten Lebensstil nach anderen Modi der Zeiterfahrung und bemühen sich deshalb darum, achtsam, fokussiert etc. zu leben oder leben sie auf diese Weise, weil sie den Wert der Achtsamkeit, Langsamkeit und Konzentration an sich anerkennen und wertschätzen? Diese Fragen können in dem Kontext nicht abschliessend beantwortet werden. Wichtiger als eine Antwort darauf ist für meine Zwecke jedoch aufzuzeigen, inwiefern eine suffiziente Lebensweise es ermöglicht, weniger den von Hartmut Rosa beklagten Beschleunigungszwängen und einer von Byung-Chul Han thematisierten Fragmentierung der Zeit zu unterliegen, welche dafür verantwortlich gemacht werden, dass es zu Resonanzblockaden kommt (Rosa) und dadurch die Fähigkeit verloren geht, Zeit als Dauer und somit als ‚gute Zeit' zu erleben (Han). Insofern diese gute Zeit als eine Zeit der Resonanz angesehen werden kann, wie ich meine, werde ich argumentieren, dass eine suffiziente Lebensweise auch in dieser Hinsicht über ein erhöhtes Resonanzpotential verfügt. Um dieses Potential in seinem ganzen Umfang erfassen zu können, sollen im Folgenden zunächst die Beschleunigungstheorie von Rosa und diejenige der atomisierten Zeit von Han kurz vorgestellt werden (7.4.1). Daran anschliessend wird aufgezeigt, in welchen Modi suffizient lebende Personen Zeit erfahren (7.4.2). Kapitel 7.4.3 legt anhand verschiedener Überlegungen aus der Literatur zu Musse und Kontemplation dar, wie Zeiterfahrungen aussehen, die diese nicht als beschleunigt oder atomisiert wahrnehmen (7.4.3). Davon ausgehend führe ich in Kapitel 7.4. aus, inwiefern Musse und Kontemplation für Erfahrungen von Resonanz von zentraler Bedeutung sind. Und schliesslich werden in Kapitel 7.4.5 die Fäden zusammengeführt und es wird erläutert, inwiefern eine suffiziente Lebensweise Modi der Zeiterfahrung begünstigt, die nicht von Beschleunigung und Fragmentierung geprägt sind und somit ein erhöhtes Potential für Erfahrungen der Resonanz aufweisen und das gute Leben befördern.

7.4.1 Beschleunigte und atomisierte Zeit

Das menschliche Leben hat sich, meint Rosa, seit dem Beginn der Moderne kontinuierlich und auf verschiedenen Ebenen beschleunigt. Er unterscheidet dabei drei Formen der Beschleunigung, die eng miteinander zusammenhängen: technische Beschleunigung, Beschleunigung des sozialen Wandels und Beschleunigung des Lebenstempos.[592] Alle drei Formen sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden.

1. Technische Beschleunigung

Unter technischer Beschleunigung versteht Rosa die „intentionale Steigerung der Geschwindigkeit zielgerichteter Prozesse."[593] Im Fokus stehen also die technische und technologische Erhöhung des Tempos, mit dem Transport-, Kommunikations- und Produktionsprozesse ablaufen. Zur Erhöhung des Tempos haben insbesondere die industrielle und die digitale Revolution beigetragen. Diese Form der Beschleunigung hat unsere Wahrnehmung von Raum und Zeit wesentlich verändert und geprägt, meint Rosa. So habe insbesondere die Steigerung der Fortbewegungsgeschwindigkeit zur kulturellen Wahrnehmung einer fortschreitenden „Raumschrumpfung" geführt, weil unser Gefühl für die Ausdehnung eines Raumes wesentlich davon abhänge, wie viel Zeit und Mühe es kostet, ihn zu überwinden. Weiter spricht er von einem veränderten Verhältnis zur Dingwelt, welches er darauf zurückführt, dass wir die „materialen Strukturen unserer Umwelt" in immer kürzerer Zeit vollständig austauschen. Dieser Aspekt wurde in Kapitel 5 näher untersucht. Und schliesslich hätten die verschiedenen Formen von „ortloser Kommunikation", welche neue Medien ermöglichen, Auswirkungen auf unsere sozialen Beziehungen. Damit gehe einher, dass sich unsere kollektive und individuelle Identität von geographischen und sozialen Orten und Räumen abzulösen begännen, was wiederum neue Zeitstrukturen impliziere.

2. Beschleunigung des sozialen Wandels

Diese Beschleunigungsform bezieht sich auf die Geschwindigkeit, mit der sich Praxisformen und Handlungsorientierungen sowie Assoziationsstrukturen und Beziehungsmuster verändern. Rosas These ist, dass es die Veränderungsraten selbst sind, die sich beschleunigen. Als Beispiel nennt er die Ersetzung von Parteiprogrammen mit vierjähriger Gültigkeit durch solche mit zweijähriger. Auch aufgrund des beschleunigten sozialen Wandels komme es zu einer „Gegenwartsschrumpfung", weil sich die Verfallsraten von Erfahrungen und Erwartungen, an denen sich menschliches Handeln ausrichte, steigere und sich die für die entsprechenden Funktions-, Wert- und Handlungssphären als Gegenwart zu bestimmenden Zeiträume verkürzten. Gleichzeitig komme es zu Desynchronisationsphänomenen, weil sich nicht in allen Gesellschaftsbereichen die Gegenwartsschrumpfung gleich schnell oder teilweise auch gar nicht vollziehe. So lassen

[592] Rosa 2012, S. 190ff.
[593] Ebd., S. 190.

sich beispielsweise Prozesse des Lernens und Verstehens oder Situationen, in denen Menschen gepflegt oder therapiert werden müssen, nicht beschleunigen.

3. Beschleunigung des Lebenstempos

Und schliesslich fasst er unter der Beschleunigung des Lebenstempos eine „Steigerung der Zahl der Handlungs- oder Erlebnisperioden pro Zeiteinheit infolge einer Verknappung von Zeitressourcen.“[594] Dabei unterscheidet er eine objektive und eine subjektive Komponente. Objektiv lasse sich eine Erhöhung der Handlungsgeschwindigkeit, weniger Pausen zwischen den Aktivitäten, das Ausführen von mehreren Tätigkeiten gleichzeitig (Multitasking) sowie das Ersetzen langsamer Aktivitäten durch schnellere (z.B. home delivery statt selber Kochen) beobachten.[595]Auf der subjektiven Seite zeigten sich eine Zunahme der Empfindungen von Zeitdruck, Zeitnot und Beschleunigungszwang, einhergehend mit der Angst, nicht mehr mithalten zu können.[596]

Mit dem Soziologen Gerhard Schulze geht Rosa davon aus, dass nicht nur die Zahl der objektiv messbaren Handlungsepisoden, sondern auch die passiven, subjektiven Erlebnisperioden zugenommen haben. Lebe so, dass Du möglichst viele Erlebnisepisoden in möglichst kurzen Zeiträumen erfährst, lautet nach Schulze der Imperativ des guten Lebens in der Moderne.[597] Dies führe dazu, meint Rosa, dass die Zeitstrukturen der Spätmoderne in einem hohen Masse durch Fragmentierungen geprägt seien. Handlungs- und Erlebnisepisoden würden in immer kleinere Sequenzen mit immer kürzerer Aufmerksamkeitsdauer zerlegt. Der Grund dafür liege in der „Flexibilisierung und De-Institutionalisierung vieler sozialer Praktiken sowie in einem allgemeinen Überschuss an Informationen.“[598] Unter sozialen Praktiken werden beispielsweise die regelmässige Einnahme gemeinsamer Mahlzeiten oder fixe Feierabendzeiten bzw. arbeitsfreie Tage wie bis anhin der Sonntag verstanden.

Zwischen den drei Formen der Beschleunigung besteht gemäss Rosa ein „autodynamischer Feedbackzirkel“. So gingen etwa technische Innovationen wegen ihrer Auswirkungen auf die Wahrnehmung von Zeit und Raum immer auch mit einer Veränderung von Alltags- und Handlungspraktiken sowie neuen Wahrnehmungs- und Verhaltensformen einher und trügen somit zur Beschleunigung des sozialen Wandels bei. Die Angst davor, in verschiedenen Bereichen des sozialen Lebens den Anschluss zu verpassen und der Druck, sich stets und überall auf dem Laufenden zu halten, führten wiederum zu einer Beschleunigung des Lebenstempos. Der Zirkel schliesse sich dort, wo Individuen und Organisationen auf die Verknappung ihrer zeitlichen Ressourcen mit dem Wunsch nach technischer Beschleunigung reagierten.

Die quantitative Erhöhung des objektiven Lebenstempos führt nach Rosa zu einer qualitativen Veränderung der subjektiven Zeiterfahrung, worauf sich im Folgenden mein

[594] Rosa 2012, S. 194.
[595] Rosa 2005.
[596] Geissler 1999 , S. 92ff.
[597] Schulze 1997.
[598] Rosa 2005, S. 203.

Hauptaugenmerk richtet. Ob Rosa mit seinen Ausführungen Recht hat, soll hier nicht ausführlich diskutiert werden. Es liegen empirische Erkenntnisse vor, die seine Theorie stützen.[599] So zeigt beispielsweise eine Studie aus der Schweiz[600], die 2017 mittels einer Befragung von rund 8000 Schweizerinnen und Schweizer durchgeführt wurde, dass sich zwei von drei Erwachsenen häufig wegen Zeitmangel gestresst fühlen. Obwohl gemäss Selbsteinschätzung 5 Stunden täglich für Essen, Fernsehen und Hobbies zur Verfügung stehen, geben fast 9 von 10 Personen an, es fehle ihnen die Zeit für die Dinge, die ihnen eigentlich wichtig wären wie z.B. Sport oder die Pflege von Freundschaften.
Und auch das Aufkommen von Begriffen wie „Achtsamkeit" oder „Entschleunigung" im gesellschaftlichen Diskurs sowie die Diskussion um Zeitwohlstand als Alternative zum Güterwohlstand (siehe Kapitel 7.1.) lassen darauf schliessen, dass er mit seinen Deutungen nicht gänzlich falsch liegt. Und auch die von uns befragten, suffizient lebenden Personen empfinden das moderne Leben oft als hektisch und fragmentiert und versuchen, dem einen alternativen Gebrauch der Zeit entgegen zu setzen, indem sie, wie ich zeigen werde, ihr Leben bewusst in gewissen Bereichen auf Langsamkeit ausrichten und Gelegenheiten schaffen für Zeiten der Musse und der Kontemplation.

Doch was bedeuten die verschiedenen Formen der Beschleunigung für das Erfahren von Resonanz? Nach Rosa untergräbt die Dynamisierung unserer Weltbeziehungen die Neigung und Möglichkeit, sich Weltausschnitte durch Erfahrung anzuverwandeln und birgt somit die Gefahr der Unmöglichkeit Resonanzbeziehungen aufzubauen. Die daraus resultierende Steigerung der Wahrscheinlichkeit von Entfremdungserfahrungen[601] zeigt sich in verschiedenen Lebensbereichen. So werde etwa, meint der Soziologe Axel Honneth soziale Wertschätzung in der Moderne nicht selten nach dem Wettbewerbsprinzip vergeben.[602] Geschwindigkeit sei zu einem entscheidenden Bestimmungsfaktor auf der Landkarte der Anerkennung geworden. Subjekte müssten schnell und flexibel sein, um soziale Wertschätzung zu gewinnen und zu bewahren, zugleich treibe der Kampf um Anerkennung die Antriebsräder der Beschleunigung unaufhörlich an. Hinzu komme, dass Anerkennung in der Moderne nicht mehr in erster Linie das Ergebnis des Lebenslaufs sei. Zunehmend gehe es um Performanz, die Triumphe und Erfolge von heute seien morgen schon verjährt. Anerkennung und Status stellten nicht mehr kumulative Grössen dar, sondern unterlägen ständig der Gefahr, innerhalb kürzester Zeit durch den „permanenten Fluss der Ereignisse und die sich dynamisch verschiebenden sozialen Landkarten entwertet zu werden."[603] Die fortwährende Dynamisierung der materiellen, sozialen und geistigen Verhältnisse bewirke, dass Subjekte ihren Platz in der Welt nicht mehr als gegeben erführen, sondern dass sie ihn finden, erkämpfen und verteidigen müssten. Subjekte in der spätmodernen

[599] Eine kritische Betrachtung der Beschleunigungsthese findet sich bspw. bei Glotz 1998. Für Gegenargumente zur These, dass das spätmoderne Leben in Industrienationen psychische Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen oder Burnout fördere, siehe Dornes 2016.
[600] Sotomo Zeit-Studie 2017.
[601] Rosa 2012, S. 16.
[602] Honneth 2005.
[603] Rosa 2012, S. 282.

Beschleunigungsgesellschaft lebten immer in einer Welt der „rutschenden Abhänge“. Sie könnten sich nicht in feste Nischen zurückziehen, sondern müssten ständig damit rechnen, dass ausruhen oder stillstehen zurückfallen bedeutet. Dies gelte für den Beruf, den Bildungswettbewerb, das soziale Networking, aber auch in der materiellen oder technischen Ausstattung. Es ist zu vermuten, dass sich diese Beobachtungen nicht auf alle sozialen Bereiche gleichermassen übertragen lassen. Wenn aber bedacht wird, dass in politischen Debatten die Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen oder ganzen Volkswirtschaften nicht selten als eines der schlagkräftigsten Argumente ins Feld geführt wird, im Bildungsbereich der Begriff des „lebenslangen Lernens“ Hochkonjunktur hat und von Arbeitnehmenden gefordert wird, sich fortwährend weiter zu bilden, um ihre Stelle behalten zu können, scheinen die Tendenzen unabweisbar. Hinzu kommen die verschiedenen Partnervermittlungsplattformen, die ebenfalls die Tendenz, möglichst viele Optionen auszuprobieren und sich nicht verbindlich festzulegen, verstärken können.[604]
Als eine mögliche versteckte, aber wirkungsmächtige Antriebskraft für die soziale Beschleunigungsspirale der Spätmoderne sieht Rosa interessanterweise die Furcht davor, nichts zu hören, nur der indifferent schweigenden Welt zu begegnen, also der Verlust von Resonanzmöglichkeiten.[605] Dies scheint eine naheliegende Erklärung zu sein – denn weshalb sollten sich Menschen dieser Art von Stress aussetzen, wenn sie sich dadurch nicht Vorteile für ihr Leben erhofften – und zudem auch einen Grund für das vielzitierte Phänomen darzustellen, dass sich viele moderne Menschen von der Welt isoliert fühlen, wenn sie z.B. offline sind. Natürlich kann die Angst vor dem Verlust der Arbeitsstelle beispielsweise auch existentielle Gründe im Sinne der Angst vor Armut und Entbehrung beinhalten. In einem Land wie beispielsweise der Schweiz mit materiellem Wohlstand und einem gut funktionierenden Sozialsystem scheinen solche Ängste aber doch eher unbegründet.

Paradoxerweise werden, argumentiert Rosa weiter, Resonanzerwartungen im Kontext individueller Lebensführung nahezu panisch auf die Zukunft verschoben. Wann immer Freiräume entstünden, die potentiell Resonanz ermöglichen könnten, würden diese zugepflastert mit neuen Verpflichtungen und To-Do-Listen.[606] Dies zeige sich auch darin, dass Akteure ihre Freizeit vorwiegend mit Tätigkeiten füllten, die sie für weniger wertvoll hielten als andere und die ihnen zudem weniger Befriedigung verschafften.[607] Die Zeiteinteilung bzw. -priorisierung in der Freizeit stehe in Kontrast zu den Werturteilen der Individuen. Dies liege möglicherweise darin begründet, dass eine Gesellschaftsstruktur mit hoher Instabilitäts- und Wandlungsraten auf Kurzfristigkeit setze. Die Unterhaltungsindustrie warte mit zahlreichen attraktiven Erlebnismöglichkeiten auf, die eine sofortige Bedürfnisbefriedigung versprächen. Andere, längerfristig gesehen zwar befriedigendere Tätigkeiten, die ein Mehr an zeitlichem und energetischem Aufwand implizieren (wie z.B.

[604] Siehe hierzu beispielsweise die Ausführungen von Illouz 2011.
[605] Rosa 2012, S. 400.
[606] Rosa 2016, S. 327ff.
[607] Robinson/ Godbey 1999.

musizieren, lesen, etc.), würden zugunsten der schnellen Befriedigung vernachlässigt.[608] Anstelle von moralischen oder sozialen Regulierungen hätten moderne Individuen eine „Rhetorik des Müssens“ entwickelt und fühlten sich getrieben von endlosen (meist selbst auferlegten) To-Do-Listen, die es abzuarbeiten gelte, was aber niemals geleistet werden könne.[609]

Weiter weist Rosa auf die Schwierigkeit hin, in einer beschleunigten Welt genuine Erfahrungen zu machen, welche sich dadurch auszeichneten, dass sie in die Lebensgeschichte und somit in die Identität der Subjekte eingingen. Dies werde in einer Welt sich „permanent verändernder Erwartungshorizonte und fortlaufend neu konstruierter Erfahrungsräume“[610] nahezu verunmöglicht. Je kürzer der Zeitraum der Deckungsgleichheit von Erfahrungsraum und Erwartungshorizont (Gegenwart) und je höher die Zahl der Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit, desto unwahrscheinlicher werde die Transformation von Erlebnissen in Erfahrungen. Die Nachhaltigkeit von Erinnerungsspuren bestimme darüber, wie lang uns ein erinnerter Zeitraum im Rückblick erscheine.[611] Er verweist auf eine Studie, die zeigt, dass ein langweiliger Tag, bei dem die Zeit still zu stehen scheint, uns in der Erinnerung als sehr kurz vorkomme. Umgekehrt erscheine uns ein Tag voller Abwechslung, an dem die Zeit zu fliegen schien, rückblickend als lang.[612] Rosa vermutet, dass der Übergang zu einem kurz/kurz-Muster im Erleben postmoderner Subjekte darauf zurückzuführen sei, dass sich unsere Handlungsepisoden immer mehr gegeneinander isolierten. Das spätmoderne Leben sei insofern stark fragmentiert, als die mit den von uns frequentierten Orten (Büro, Shoppingcenter, Fitnessstudio, Flughafen, Kino) verbundenen Aktivitäten lauter isolierte Handlungsepisoden konstituierten, die aus sich heraus nicht auf eine Integration im erlebenden Subjekt angelegt seien. Das spätmoderne Leben erweise sich als reich an Erlebnissen, jedoch arm an Erfahrungen. Dies führe insgesamt zu einer Zeiterfahrung, die „an beiden Enden“ zu rasen scheine: Sie vergehe schnell im atemlosen Erleben und schrumpfe in der Erinnerung.

Zudem führen die Prozesse der Beschleunigung wie bereits angesprochen, zu einer Entfremdung vom Raum. Im Zeitalter der digitalen Globalisierung löse sich die menschliche „Situierung“ in der Welt in hohem Mass von der unmittelbar räumlichen Umgebung. Physische und soziale Nähe stünden in keiner unmittelbaren Beziehung mehr zueinander. Menschen, Dinge oder Vorgänge in unmittelbarer physischer Nähe könnten für Bewusstsein und Lebensführung der Subjekte völlig irrelevant sein, während soziale Nähe nicht mehr durch physische Distanz verhindert werde. Die räumliche Verortung sei für eine Vielzahl sozialer Vorgänge irrelevant und oft auch unbestimmbar geworden.[613] Wer immer wieder woanders wohne, werde sich auch die Orte, an denen er sich aufhält, nicht mehr anverwandeln können. Die räumlichen Weltbeziehungen nähmen dann eine instrumentelle Form an. Man müsse wissen, wo der Bäcker, das Kino, das Fitnesscenter etc. sind. Die Orte

[608] Rosa 2005, S. 225.
[609] Rosa 2012, S. 296.
[610] Rosa 2005, S. 235.
[611] Rosa 2012, S. 318.
[612] Flaherty 1999.
[613] Rosa 2012, S. 305.

dazwischen würden zu „Nicht-Orten“, sie erzählten keine Geschichte, weckten keine Erinnerungen, berührten unsere Identität nicht und blieben uns somit fremd. Gemäss dem französischen Anthropologen Marc Augé, auf den der Begriff der Nicht-Orte zurück geht, werden die Nicht-Orte der Moderne insbesondere von „Worten und Texten definiert, die sie uns darbieten“[614]. Er spricht auch von Gebrauchsanweisungen in Form von Vorschriften, Verboten oder Informationen. Nach ihm sind es insbesondere Flughäfen, Bahnhöfe und Einkaufszentren sprich Orte der Durchreise, die als Nicht-Orte fungieren, mit denen wir nur mittels Sprache und nie direkt in Verbindung treten, denen wir uns nicht anzuverwandeln vermögen. Interessenterweise bezeichnet Augé einen Nicht-Ort als Gegenteil einer Utopie (gr: kein Ort), da er existiert, jedoch „keinerlei organische Gesellschaft beherbergt“.[615] Damit wird noch deutlicher, weshalb Nicht-Orte auch in Bezug auf Resonanz als wenig fruchtbar angesehen werden müssen.
Eine derartige Entfremdung vom Raum hat nach Rosa fundamentale Auswirkungen auf unsere Identität. So definierten sich Subjekte durch ihre Handlungen, Erlebnisse, Interaktionspartner und die Art und Weise, wie sie sich in Raum und Zeit und in der Objektwelt verorten. Aus diesen Komponenten strickten sie sich die konstitutiven Erzählungen des eigenen Lebens. Gelinge es jedoch nicht, sich diese Dinge anzuverwandeln, dann sei keine der möglichen Geschichten, die sich daraus ergäben, mehr verbindlich oder über den gegebenen Kontext hinaus überzeugend. Das spätmoderne Subjekt sei gezwungen, sich stets neu zu erfinden und gleichzeitig erscheine ihm das je aktualisierte Selbst fremd.
Durch die verschiedenen Arten der Beschleunigung sind spätmoderne Subjekte also in ihrer Fähigkeit, „sich die Welt in ihren räumlichen, zeitlichen, sozialen, handlungspraktischen und dinglichen Dimensionen ‚anzuverwandeln‘“ [616], stark eingeschränkt.

Bevor darauf eingegangen wird, was eine suffiziente Lebensweise dem entgegenzuhalten vermag bzw. worin ihr Potential im Hinblick auf die ihr inhärenten Formen des Seins in der Zeit liegt, soll kurz auf eine zweite Art der Kritik an den temporalen Strukturen der Moderne eingegangen werden. Die Konzepte der Beschleunigung und der Atomisierung der Zeit ähneln sich insbesondere in den Folgen, die sie als Resultat der veränderten Zeitstrukturen in der Moderne postulieren. Die Überlegungen des südkoreanischen Philosophen und Medientheoretikers Byung-Chul Han werden deshalb hinzugezogen, weil sie zusätzliche Aspekte beleuchten. Mehr noch als Rosa geht er darauf ein, wie es sich für Subjekte in phänomenologischer Hinsicht anfühlt, innerhalb der temporalen Strukturen der Moderne zu leben. Zudem weist er darauf hin, in welche Richtung eine mögliche Auflösung der Problematik zu denken ist. Hinzu kommt, dass sich, wie ich weiter unten noch ausführen werde, zwischen Han’s Metapher einer „duftenden Zeit“ und Rosas Begriff der Resonanz fruchtbare Parallelen festmachen lassen. Bezüglich des Umgangs mit und des Seins in der

[614] Augé 2012, S. 97.
[615] Ebd., S. 111.
[616] Rosa 2012, S. 322.

Zeit bildet die Metapher von der „duftenden Zeit“ also eine interessante inhaltliche Ergänzung des Resonanz-Konzepts.

Han’s Theorie unterscheidet sich insofern von der Beschleunigungsthese nach Rosa, als er Beschleunigung nicht als Ursache, sondern als Ergebnis eines tiefer liegenden Phänomens deutet. Beschleunigung setze, meint er, einen gerichteten Prozess voraus. Gerade dieser fehle aber heute. Die moderne Zeit sei, wie auch Rosa konstatiert, in einem starken Mass fragmentiert. Es mangle an einer allgemeinen Erfahrung von Dauer. Der Eindruck, das Leben beschleunige sich, sei in Wirklichkeit eine Empfindung der Zeit, die richtungslos „schwirre“.[617] Das Gefühl des Gehetztseins, welches das moderne Leben präge, resultiert nach ihm aus einer allgemeinen Unfähigkeit zu schliessen bzw. abzuschliessen. Die Zeit stürze fort, weil sie nirgends zum Schluss, zum Abschluss kommen könne. Sie werde von keiner „temporalen Gravitation gehalten.“ Die Zeit fliesse halt- und richtungslos und habe jeden Rhythmus verloren. Dadurch dass die Zeit fortstürze wie eine Lawine, reduziere sich die Gegenwart auf die Aktualitätsspitze. Sie verkomme zu einem flüchtigen Zeit-Punkt und führe „keinen langen Schweif des Vergangenen und Zukünftigen mit sich.“[618] Somit verschwände auch jede rechte oder gute Zeit.
Es geht mir hier nun nicht darum zu diskutieren, ob die Zeitstrukturen der Moderne sich eher durch Beschleunigung oder durch Fragmentierung auszeichnen bzw. welches die Ursache ist und wie die beiden Phänomene miteinander zusammenhängen. Für meine Zwecke ist dies weniger relevant als die daraus resultierenden Folgen für die menschlichen Weltbeziehungen, die kurz erläutert werden sollen.

Auch Han konstatiert Auswirkungen der fragmentierten Zeit auf verschiedene Lebensbereiche. So käme es beispielsweise auf der psychologischen Ebene zu einer Zunahme von Angst und Unruhe, wenn Versprechen, Verbindlichkeit oder Treue als genuin temporale Praktiken der grassierenden Kurzfristigkeit weichen müssten. Wenn Praktiken des sich-Bindens (welche nach Han eine Form des Abschliessens darstellen) aufgeweicht würden, werde die Zukunft nicht länger dadurch gebunden, dass die Gegenwart in die Zukunft weitergeführt und somit stabilisiert werde, Der Wegfall sozialer Strukturen, welche die Erfahrung von Kontinuität und Dauer stifteten, führt nach Han zu der Unmöglichkeit, erfüllte Zeit zu erfahren. Ständig fange man neu an, zappe sich durch Lebensmöglichkeiten, weil man nicht vermöge, die eine Option abzuschliessen aus Angst, den Anschluss zu verpassen. Aufgrund der Vielzahl der Möglichkeiten und Alternativen fehlt sowohl die Motivation als auch die Notwendigkeit, an einem Ort zu verweilen. Dadurch verkürze sich aber die Gegenwart und verliere jede Dauer. Zugleich dränge alles in die Gegenwart, was eine Kumulation von Bildern, Ereignissen und Informationen zur Folge habe, die jedes kontemplative Verweilen[619] unmöglich mache.[620]

[617] Han 2011, S. 7.
[618] Ebd., S. 11.
[619] Eine detailliertere Erläuterung des Begriffs des kontemplativen Verweilens bzw. der Kontemplation erfolgt in Kapitel 7.4.3.
[620] Han 2011, S. 44/45.

Zur Illustration der temporalen Strukturen der Moderne setzt er sie in Kontrast zur mythischen Zeit, die „ruht wie ein *Bild*“[621] und zur geschichtlichen Zeit, welche die Form einer Linie habe*,* die auf ein Ziel zulaufe. In diesem Zusammenhang sei auch an die Unterscheidung zwischen der sakralen und der heiligen Zeit erinnert, wie sie etwa vom Religionswissenschaftler Mircea Eliade beschrieben wird: „Die heilige Zeit ist ihrem Wesen nach reversibel, insofern sie eine mythische Urzeit ist, die wieder gegenwärtig gemacht wird.“[622] Die sakrale Zeit des Mythos schreitet also nicht fort, sondern bleibt sich gleich und entfaltet dadurch, dass sie, wie Eliade für verschiedene religiöse, insbesondere vorchristliche Kulturen aufzeigt, direkt an ein Anfangsgeschehen einer Schöpfung (die konkrete inhaltliche Ausgestaltung ist je nach Kultur unterschiedlich) anknüpft bzw. diese aufleben lässt, eine heilende, regenerative Kraft. Für meine Zwecke interessant zu sehen ist, dass sich z.B. Han darauf bezieht, wenn er die kontemplative (duftende) Zeit, die ebenfalls nicht fortschreitet, als eine „gute Zeit“ bezeichnet. Siehe Kap. 7.4.3 in dieser Arbeit.

Im Gegensatz dazu besteht die moderne Zeit nach Han nur mehr aus einzelnen Punkten: „Entschwindet der *Linie* die narrative oder teleologische Spannung, so zerfällt sie zu *Punkten*, die richtungslos *schwirren.* Das Ende der Geschichte atomisiert die Zeit zu einer Punkt-Zeit.“[623] Punkte liessen leere Zwischenräume entstehen, welche bloss Langeweile verursachten und somit bedrohlich seien. Um dem entgegen zu wirken, werde versucht, die Sensationen schneller aufeinander folgen zu lassen. Es komme zu einer alle Lebensbereiche ergreifenden Beschleunigung der Ereignisfolge, einhergehend mit dem Zwang, die Intervalle, in denen nichts geschieht, zu zerstören oder wenigstens zu verkürzen. Dies führt aber nicht, wie erhofft, zu einer Steigerung der Lebensqualität. Denn nicht die Anzahl der Ereignisse, sondern die Erfahrung der Dauer lasse das Leben als ein erfülltes erscheinen.[624]
Die als Beschleunigung des allgemeinen Lebensprozesses wahrgenommene schwirrende Zeit beraube den Menschen des kontemplativen Vermögens. Ihm blieben dadurch jene Dinge verschlossen, die sich nur einem kontemplativen Verweilen erschlössen.[625] Bereits Heidegger, auf den sich Han bezieht, kritisierte, dass es modernen Subjekten an der Fähigkeit mangle, sich den Dingen hinzugeben. Er spricht von einem „zerstreuten Unverweilen“ oder von einer „Aufenthaltslosigkeit“ und führt die zeitgenössische Hast auf das Unvermögen zurück, die Stille, das Lange und Langsame zu vernehmen. Wo aber die Dauer ausbleibe, schreibt Han, setze die Beschleunigung als rein quantitative Steigerung ein, um den Mangel an Dauer, ja an Sein, wettzumachen.[626]
Die Zunahme von Freizeit und Konsummöglichkeiten täuscht nach ihm darüber hinweg, dass in modernen Gesellschaften Arbeit zu einem Selbstzweck geworden sei. Wenn der „vita

[621] Ebd., S. 23.
[622] Eliade 1990, S. 63.
[623] Ebd. S. 23.
[624] Han 2011, S. 40.
[625] Ebd., S. 74.
[626] Ebd., S. 9ff.

activa“[627] aber jeder kontemplative Moment abgehe, entleere sie sich zu einer puren Aktivität, die zu Hektik und Unruhe führe, wie das in heutigen westlichen Gesellschaften der Fall sei, meint er. Die vita activa sei eine „Zwangsformel, solange sie die vita contemplativa nicht in sich aufnimmt.“[628] Die Arbeit werde heute „dermassen totalisiert, dass ausserhalb der Arbeitszeit nur jene Zeit übrig bleibe, die es totzuschlagen gilt.“[629] Die überschüssige Zeit, die sich einer massiven Produktivitätssteigerung verdanke, werde mit Ereignissen und Erlebnissen gefüllt, die flüchtig und kurzfristig seien. Dabei weist er auf den für meine Zwecke interessanten Zusammenhang zwischen Konsum und Dauer hin. Diese seien einander diametral entgegengesetzt, denn Konsumgüter dauerten nicht, ihnen sei der Verfall als „ihr konstitutives Element eingeschrieben.“[630] Der kapitalistische Imperativ zum Wachstum bringe es mit sich, dass die Dinge in immer schnellerem Tempo produziert und verzehrt würden. Das wirtschaftliche Wachstum sei immanent auf einen raschen Verzehr und Verbrauch der Dinge angewiesen. Die Wirtschaft käme zum Erliegen, wenn die Menschen die Dinge schonen, sie vor dem Verfall bewahren und ihnen Dauer verleihen würden. Dies ist für ihn ein weiterer Grund dafür, weshalb in der Konsumgesellschaft das Verweilen verlernt wurde.
Auf das Verweilen bzw. die vita contemplativa als eine mögliche Form eines anderen Seins in der Zeit soll in Kapitel 7.4.3 genauer eingegangen werden. Zunächst geht es aber darum aufzuzeigen, welche Zeiterfahrungen im Rahmen einer suffizienten Lebensweise im Vordergrund stehen.

7.4.2 Langsamkeit, Achtsamkeit und Fokus als Elemente einer suffizienten Lebensweise

Die Aussagen von Personen mit einem suffizienten Lebensstil zeigen, dass Langsamkeit in gewissen Bereichen (z.B. bei der Mobilität) und das Streben nach Achtsamkeit und Fokussierung als wichtig für ein gutes Leben angesehen werden. Zudem verdeutlichen sie, inwiefern eine suffiziente Lebensweise Möglichkeiten bietet, diese Werte auch praktisch umzusetzen.

Für Florian hat es in seinem Leben „eine hohe Priorität“, im Hier und Jetzt zu sein. Er verspricht sich davon, stärker „präsent zu sein, mehr Empathie zu haben und mehr auf andere Personen eingehen zu können.“ Sei er während eines Gesprächs gedanklich an einem anderen Ort oder unkonzentriert, dann mindere dies die „Qualität der Interaktion.“ Er wünscht sich aber, „wirklich bei den Leuten zu sein und den Moment, den man zusammen verbringt, auch wirklich wertzuschätzen und somit das Gegenüber zu würdigen.“ Zudem helfe ihm das „im-Moment-Sein“ dabei, Ruhe zu finden und eine „Gelassenheit gegenüber den Dingen, welche um einen herum passieren, zu entwickeln.“ Er sei dann nicht mehr „in

[627] Zum Begriff der ‚vita activa’ siehe auch Arendt 1960. Die Gegenüberstellung von tätigem bzw. praktischem und betrachtendem bzw. theoretischem Leben geht ursprünglich auf Aristoteles zurück. Siehe Trottmann (2020).
[628] Han 2011, S. 98.
[629] Ebd., S. 93.
[630] Ebd., S. 93.

diesem nervösen Modus, bei dem einen Dinge schnell als dramatisch erscheinen“ und könne alles „etwas kühler betrachten.“ Manuel spricht davon, wie der Genuss und die Freude beim Essen zunähmen, wenn er „mehr Zeit und Hingabe auf einzelne Sachen verwenden“ könne, „zum Beispiel eben für die Zubereitung einer Speise“, hält dies aber für ein allgemeines Phänomen, das sich nicht auf den Bereich des Kochens bzw. Essens einschränken liesse. Alexander betont die „Kraft der Achtsamkeit“, welche zu Bewusstseinsveränderungen beitrage. Achtsamkeit bedeutet für ihn, „wirklich Dinge wahrzunehmen in sich selbst“. Dazu zählt er Motivationen, Absichten und Beweggründe. Es gehe darum, ehrlich mit sich und anderen Menschen zu sein, aber auch „klar, bewusst und gegenwärtig.“ Auch für ihn hat Achtsamkeit, obwohl im Kern frei von Gedanken und Konzepten, eine moralische Komponente. Es gehe darum, zu schauen, ob die eigenen Motive altruistisch oder egoistisch seien. „Wenn ich es nur für mich mache, dann fühlt sich das ganz anders an, als wenn ich etwas auch für andere mache und andere einbeziehe“, erklärt er. Aber auch die Fähigkeit, „Zeit und Hingabe auf einzelne Sachen (zu) verwenden“ wird wertgeschätzt. So spricht etwa Manuel davon, wie es für seine Lebenszufriedenheit zentral sei, sich beispielsweise für die Zubereitung einer Speise Zeit zu nehmen. So habe er anschliessend auch mehr Freude und Genuss beim Essen. Auch Alexander hat beschlossen, sich in Zukunft „mehr zu sammeln, mehr zu konzentrieren und unwichtige Dinge wegzulassen.“ Rahel hält es für wichtig, Zeit zu haben und sich Zeit zu nehmen bzw. die eigenen Energien, die Aufmerksamkeit und Konzentration auf das zu richten, was ihr wichtig sei. Dies könne nur gelingen, wenn eine bewusste und absichtsvolle Auswahl getroffen werde und man sich nicht einfach treiben lasse. Rahel spricht davon, dass es für sie immer eine Balance sei zwischen „Ruhe“ und „etwas los haben“, welche sie noch besser hinbekommen möchte. Denn wenn sie sich zu viel auflade, dann könne sie nicht mehr die für sie wichtige Energie und Fokussierung für das Einzelne aufbringen. Dann verlöre „alles an Wert“, so ein bisschen, als sei man krank.
Für einige steht auch explizit der Wunsch nach einer „langsameren Gangart“ im Vordergrund. Auf die Frage, was zu einem guten Leben noch fehle, antwortet z.B. Thomas, er bräuchte noch „ein bisschen mehr Zeit“, das gute Leben wäre „noch entschleunigter“. Die Intensität seines Lebens hält er aktuell für zu hoch, zu vieles, was zwar im Einzelnen wichtig sei, laufe nebeneinander her. Die Grenzen einer zu starken Entschleunigung sieht er aber dort, wo die Erwerbstätigkeit zu sehr heruntergeschraubt wird, und es nicht mehr möglich ist, an den „spannenden beruflichen Fragestellungen“ dran zu sein. Peter ist der Meinung, Ruhe sei eine der „grössten Quellen, ja, von Energie, von Zufriedenheit.“ Und auch Sabine nennt Zeit und Ruhe als wichtige Komponenten ihrer Lebenszufriedenheit, Alexander wünscht sich noch mehr Zeit und Stille. Jonathan erzählt davon, wie glücklich er jeweils sei, wenn er sich lange in der Natur aufhalte, ohne Zeitdruck. Dabei nehme er einfach wahr, welche Prozesse während dieser Zeit in ihm abliefen und oft erlebe er, „wie schön das Leben eigentlich ist, grundlos sozusagen.“ Solche (Aus-)zeiten könne er sich immer wieder einmal nehmen, weil er seine Lebenshaltungskosten in den letzten Jahren immer tiefer heruntergeschraubt habe. Maria wertet es als eine wichtige Komponente ihrer Lebenszufriedenheit, dass sie für ihre „Wege viel Zeit einplanen“ könne. Auch bei ihr hängt dies damit zusammen, dass sie Teilzeit arbeitet. Sie fühle sich auch „nie unter Zeitdruck“, könne „eigentlich fast alles machen“, was sie möchte und hätte zudem viel Zeit für ihre Kinder. Am langsamen Unterwegssein schätzt

sie zudem die hohe Erlebnisqualität. Auch Rahel bricht eine Lanze für das „langsame Leben." So hält sie das Tempo auf dem Fahrrad und zu Fuss für das einzig angemessene. Alles andere sei ihr zu schnell, da andere Verkehrsmittel einen an einem Ort aufnähmen und an einem anderen wieder „ausspuckten." Zudem fühle sie sich, wenn sie mit dem Fahrrad oder zu Fuss unterwegs sei, „anders in die Stadt eingebunden." Sie nähme alles „viel näher wahr", als wenn sie für sich im Auto sitzen würde, was sie als positiv einschätzt. Allgemein findet sie das Tempo des modernen Lebens für den Menschen zu hoch. Hingegen hält sie Langsamkeit für „etwas Gesundes." Sie spricht auch von der „Ruhe, Langsamkeit" und der „Repetition", welche sie empfinde, wenn sie z.B. einfach auf einen See hinausschaue. Viele halten „Zeit haben" für etwas Essentielles. Dazu gehört insbesondere auch Zeit, die nicht verplant ist. Jonathan spricht von Momenten, in denen er „nicht eingebunden" und „voll verknorzt irgendwo drin gefangen" sei. Und Jasmin geniesst Tage, an denen sie nicht im Voraus wisse, was sie dann mache. Jonathan illustriert das, was Han mit der Zeit der Dauer meint, anhand eines konkreten Beispiels. Er erzählt von einem Ausflug von Basel nach Bern, der zwei Tage und drei Nächte dauerte. Bei seiner Rückkehr sei es ihm vorgekommen, als wäre er drei Wochen in den Ferien gewesen. Dies führt er darauf zurück, dass er einerseits nicht einfach mit dem Auto oder mit dem Zug gereist sei, sondern sich eine Mitfahrgelegenheit organisiert habe. Zudem hätte er die Zeit in Bern so intensiv („mega viel Erlebnisse") erlebt, dass es ihm vorgekommen sei, wie „zwei Wochen in Dänemark", „so die gleiche Befriedigung". Auf die Art könne er sein Reisebedürfnis befriedigen, ohne mit seinen Werten (z.B. Ressourcenverbrauch und Umweltschädigung beim Fliegen) in Konflikt zu geraten. An dieser Stelle soll das Beispiel vor allem auch zeigen, wie Zeit so „genutzt" werden kann, dass die Erlebnisqualität hoch, aber auch nachhaltig (hier im Sinne von lang andauernder Befriedigung) ist und Erfahrungen sich vertiefen können. Ein ähnliches Beispiel schildert Maria: Unterwegs mit dem Velo zu Freunden hätten sie und ihre Familie die Geburt eines Kalbes miterlebt und in einem See gebadet. Diejenigen Leute, die mit dem Auto gekommen seien, wären zwar schneller gewesen und hätten auch einen weniger anstrengenden Weg gehabt, jedoch viel weniger erlebt auf der Fahrt, meint sie.

Ausgehend von den Aussagen der suffizient lebenden Personen werde ich im nächsten Kapitel mit Hilfe der Metapher der „duftenden Zeit" von Han sowie theoretischen Überlegungen zu den Begriffen „Musse" und „Kontemplation" die von unseren Probanden geschilderten angestrebten Erfahrungen von Zeit theoretisch ausformulieren, um anschliessend Bezüge zum Konzept der Resonanz herzustellen.

7.4.3 Kontemplation und Musse

Wenn Personen mit einem suffizienten Lebensstil davon sprechen, dass Zeit haben und sich Zeit nehmen zu können wichtige Faktoren ihrer Lebenszufriedenheit darstellen, sie Wert darauf legen, im Hier und Jetzt zu sein, Aufmerksamkeit und Konzentration zu kultivieren, und auch der Langsamkeit Bedeutung zuschreiben, dann kann davon gesprochen werden, dass sie nach dem streben bzw. das als wertvoll erachten, was Han als „Revitalisierung der

vita contemplativa“[631] bezeichnet. Diese stellt nach ihm eine Lösung der Probleme dar, welche durch die „Zeitkrise“ hervorgebracht wurden. Im Gegensatz zu Erfahrungen von fragmentierter Zeit, wie sie in Kapitel 7.4.1 beschrieben wurde, ermöglicht eine vita contemplativa das Erleben von „duftender“ und somit guter Zeit. Die Metapher der duftenden Zeit illustriert Han am Beispiel einer bis Ende des 19. Jahrhunderts in China gebräuchlichen Weihrauch-Uhr (hsiang yin; wörtlich: Duftsiegel). Um die Uhr in Gang zu setzen, wurde Weihrauch in eine Schablone von der Form eines bestimmten Schriftzuges (z.B. das Blumen-Ko) oder einer Zeichnung eingefüllt und anschliessend angezündet. Nun liess sich beobachten, wie die Glut des brennenden Weihrauchs das ganze Siegel Zeichen für Zeichen durchwanderte. Je nach Art des Schriftzeichens „verging“ dabei mehr oder weniger Zeit.
Die Zeit, die so duftet, verfliesst oder zerrinnt nicht, meint Han. Der Duft des Weihrauchs fülle den Raum, er verräumliche die Zeit und gebe dieser dadurch den Anschein von Dauer. Auch die Asche selber zerfällt nicht zu Staub, sondern behält die Form des Schriftzugs und verliert so nichts von ihrer Bedeutung. Die Vergänglichkeit (z.B. der vorrückenden Glut) weiche somit der Empfindung von Dauer. Zudem intensiviere der Duft von Weihrauch den Duft der Zeit. In diesem Sinne seien die Düfte der Zeit nicht narrativ, sondern kontemplativ. Sie seien nicht in ein Nacheinander gegliedert, sondern ruhten in sich.[632] Wenn Rahel von der Ruhe und dem Repetitiven spricht, das sie bei der Betrachtung eines Sees empfindet oder Jonathan von seinen Zeiten im Wald erzählt, in denen er ohne Zeitdruck einfach ist und sich der Schönheit des Lebens gewahr wird, dann kann vermutet werden, dass dabei die Zeit als eine duftende im Sinne Hans wahrgenommen wird.
Auf psychologischer Ebene sieht Han den leeren Geist, dem kein Begehren anhaftet, als Analogon zur Weihrauchuhr. Das Begehren mache die Zeit vergänglich und lasse den Geist „fortstürzen.“ Wo dieser zur Ruhe komme, vertiefe sich die Zeit. Dabei handle es sich um eine Tiefe, die „jeden Zeitpunkt mit dem *ganzen Sein*, mit dessen duftender Unvergänglichkeit verbindet.“[633] Zwar lassen sich in den Aussagen der Probanden keine direkten Bezüge zu Momenten des Begehrens ausmachen. Wenn aber angegeben wird, man strebe danach, im Moment zu sein, präsent zu sein (Florian), sich zu fokussieren bzw. Zeit und Hingabe auf eine Sache zu verwenden (Manuel) und auch auf eine langjährige Meditationspraxis zurück geschaut werden kann (Alexander), dann lässt dies darauf schliessen, dass Erfahrungen angestrebt werden, die nicht von einem Begehren erfüllt sind, dessen potentielle Befriedigung stets in der Zukunft liegt, sondern Erfüllung im gegenwärtigen Moment erlebt werden möchte.
Kontemplatives Verweilen als charakteristischer Modus einer vita contemplativa steht also für ein Sein, das weder auf ein Ziel noch auf einen Zweck angewiesen ist. Nur angesichts eines Ziels, so Han, sei Beschleunigung sinnvoll. Was aber ohne Richtung sei, was in sich schwinge oder erfüllt sei, was keine Teleologie, kein Prozess darstelle, erzeuge keinen Beschleunigungsdruck.[634] Die übersteigerte Aktivität, welche nach Han das moderne Leben

[631] Han 2011.
[632] Han 2011, S. 59ff.
[633] Ebd., S. 59.
[634] Ebd., S. 77.

prägt, sei schuld an der „tiefen Langeweile“[635], die entsteht, wenn die Zeit an Dauer, an Langem und Langsamem verliere. Dagegen empfiehlt er ein „Mehr an Welt, statt mehr an Selbst und vor allem mehr Verweilen statt mehr Tun.“[636] Auf den ethischen Aspekt des Verweilens, auf den sich die Aussage des „mehr an Welt statt mehr an Selbst“ bezieht, wird weiter unten eingegangen. Zunächst soll der Modus der Kontemplation bzw. des kontemplativen Verweilens genauer untersucht werden.
Kontemplation ist ein Konzept mit einer langen Tradition, die bis zu den griechischen Philosophen der Antike zurückreicht und auch in den meisten Religionen eine mehr oder weniger zentrale Rolle spielt.[637]

Im Folgenden soll auf moderne Interpretationen des Konzepts Bezug genommen werden, um an die Lebenswelt aktuell existierender Personen anschliessen zu können.

Der deutsche Philosoph Martin Seel, auf dessen Überlegungen nun genauer eingegangen wird, definiert in seinem Buch „Versuch über die Form des Glücks“[638] den Begriff der „Kontemplation“ oder der „Betrachtung“ in Anlehnung an die antike Tradition (v.a. Aristoteles) als ein selbstzweckhaftes (um seiner selbst willen vollzogenes) denkendes oder anschauendes Verweilen bei den Gegenständen dieser Betrachtung. Nach ihm stellt die Kontemplation neben Arbeit, Interaktion und Spiel eine der vier Dimensionen eines gelingenden oder guten Lebens dar. „Einem guten Leben“, schreibt er, „muss die Dimension der distanzierenden Betrachtung offenstehen.“[639] Anders als das Spielen stehe das Betrachten jedem realisierenden Tun entgegen und erstrebe keine Resultate. Es gehe nicht um etwas, das im Vollzug erreicht werden soll, sondern um ein Verweilen in bestimmten Arten des anschauenden Vollzugs. Kontemplation als „anschauendes“ oder „betrachtendes“ Verhalten sei ein Indikator des Abstandes von jeder Art realisierenden Tätigseins. Heidegger nennt in diesem Zusammenhang die Gelassenheit als Gegenbewegung zur Entschlossenheit und zum Handeln und attestiert dieser die Möglichkeit, „uns auf ganz andere Weise in der Welt aufzuhalten.“[640] Und Han spricht davon, dass man sich, wolle man gute, duftende Zeit erfahren, angehen lassen müsse von dem, was sich der Aktivität des handelnden Subjekts entzieht. Mit etwas eine Erfahrung machen, heisse, dass uns etwas widerfahre, uns treffe, über uns komme, uns umwerfe und verwandle.[641] Der allgemeine Zeitdruck hingegen vernichte das Umweghafte und das Indirekte. Gerade dies ist es vermutlich auch, was Personen mit einem suffizienten Lebensstil suchen, wenn sie sich Zeit für ihre Wege nehmen (Maria) und bewusst langsam unterwegs sind (Rahel).

[635] Ebd., S. 84.
[636] Ebd., S. 84.
[637] Für eine allgemeine Übersicht über den Begriff siehe z.B. Kerstiens 1976.
[638] Seel 1999, S. 165ff.
[639] Ebd., S. 165.
[640] Heidegger 1959, S. 26.
[641] Heidegger zitiert in Han 2011, S. 103.

Nach Seel kann Kontemplation ästhetisch oder theoretisch, sinnlich oder unsinnlich, erkennend oder nicht-erkennend sein. Er unterscheidet deshalb zwischen theoretischer, ästhetischer und praktischer Kontemplation.
Bei der theoretischen Kontemplation geht es, im Unterschied zum aristotelischen Kontemplations-Begriff nicht darum Wahrheit um der Wahrheit willen zu erstreben und zu besitzen. Eine moderne Auffassung von Kontemplation fokussiert nach Seel auf die „*Vergegenwärtigung* von Einsichten, die im Verlauf dieser Betrachtung aktualisiert oder gewonnen werden.“[642] Dabei stünden aber nicht die Resultate oder Ergebnisse im Vordergrund sondern der Vollzug. Trotz der Enthaltsamkeit gegenüber der Formulierung und Verfechtung von Resultaten handelt es sich nach ihm bei der theoretischen Kontemplation um eine Form des Philosophierens. Sie sei eine Reflexion über Grundbegriffe und Grundverhältnisse menschlicher Existenz und insofern eine Tätigkeit eines selbstgenügsamen reflexiven Erkennens. Der Reflektierende reflektiere dabei auf „*allgemeine Züge seiner* Stellung zur Welt“[643]. Dabei gehe es um Fragen nach unserem Verhältnis zur Welt und zur Wirklichkeit, ohne dass jeweils nur das je Eigene gemeint sei. Vielmehr gehe es darum, gegenüber unserer Sicht der Dinge Klarheit zu erlangen, um sie zu erweitern und zu verbessern, aber auch um eine gewisse Freiheit zu erlangen gegenüber der Art, wie wir die Dinge gewöhnlich sehen. Die Aussage von Julian, der angibt, sich gerne in der Natur (z.B. in einem schönen Wald) aufzuhalten und dabei beobachtet, welche Prozesse in ihm ablaufen, kann in dieser Richtung gedeutet werden. Oder die Meditationspraxis von Alexander, bei der es ihm darum geht, „Dinge in sich selbst wahrzunehmen“ wie z.B. „Motivationen, Beweggründe und Absichten“ und sich so über sich und sein Wirken in der Welt klarer zu werden. Und auch die Aussage von Florian, der berichtet, wie ihm das Bemühen, im Moment zu sein, ermöglicht, Ruhe zu finden und Gelassenheit gegenüber den äusseren Ereignissen, kann dieser Form der Kontemplation zugeordnet werden.
Der ästhetischen Kontemplation geht es in der Moderne, so Seel weiter, um die sinnliche Anschauung um ihrer selbst willen. Sie sei die „rücksichtslose Aufmerksamkeit für etwas, das durch die Art seiner Wahrnehmung aus allen praktischen und intellektuellen Kontexten herausgenommen wird.“[644] Wie auch in denjenigen Augenblicken, in denen die Zeit zu duften beginnt, ist gemäss Seel in der Zeit der ästhetischen Kontemplation der irreversible, lineare Verlauf der Zeit aufgehoben. Dies jedoch gerade nicht in Ausblendung, sondern angesichts der Zeitlichkeit allen Seins. Wir hätten es hier mit einem Zustand „reiner, von Vergangenheit und Zukunft nicht tangierten Gegenwart zu tun.“[645] In den Genuss dieser stehenden Zeit komme, wer sich der sinnlichen Wahrnehmung ohne alles weitere überlassen könne. Die ästhetische Kontemplation sei somit die radikalste Form des kontemplativen Abstands von allem realisierenden Tun. Diese Form der Kontemplation wird am ehesten durch die Aussage von Rahel abgedeckt, die von der Ruhe und Langsamkeit spricht, wenn sie einen See betrachte und das Repetitive an dieser Betrachtung als „etwas Gesundes“

[642] Seel 1996, S. 262.
[643] Seel, 1996, S. 264.
[644] Ebd., S. 266.
[645] Ebd., S. 267.

empfindet. In Kapitel 6 wurde die Bedeutung der ästhetischen Kontemplation im Kontext menschlicher Beziehungen zur Natur genauer untersucht.
Und schliesslich wird in der praktischen Kontemplation die Sicht nicht auf *etwas,* sondern auf *andere* gerichtet. Wir betrachteten diese als „Individuen, die so sind wie wir selbst und doch ganz anders als wir."[646] Der Gegenstand der Aufmerksamkeit ist stets ein Gegenüber, ein menschliches oder tierliches Individuum, das ein potentieller Interaktionspartner menschlichen Handelns darstellt. Die Betrachtung der Individualität des Anderen hat dabei eine stark imaginierende Komponente, meint Seel, Wir stellten uns vor, wie es sei oder sein könnte, dieser oder dieses andere zu sein. Dies könne aber nur gelingen, wenn der Betrachtende oder die Betrachtende fähig seien, von sich Abstand zu nehmen, von den je eigenen Einstellungen, Ansichten, Absichten und Affekten. Es gehe darum, den Anderen oder die Andere so sein zu lassen, wie er oder sie dem beiläufig verweilenden Blick erscheine. Wer sich auf die Andersheit der anderen einlasse, vergewissere sich dabei auch der eigenen Andersheit. Er oder sie nehme gleichzeitig wahr, dass er oder sie selbst den anderen so fremd erscheinen könne wie diese ihm oder ihr. Hier klingen bereits wichtige Zusammenhänge zum Konzept der Resonanz an, welche im nächsten Kapitel aufgezeigt werden.
Zunächst soll aber auf die ethischen Aspekte der praktischen Kontemplation eingegangen werden. Von unseren Probanden wurden diese insbesondere von Alexander angesprochen, der im Zusammenhang mit seiner Meditationspraxis davon erzählt, wie es ihm bei der Betrachtung seiner Motive darum gehe zu schauen, ob diese altruistisch oder egoistisch seien und zu spüren, wie sich die Unterschiede anfühlen. Han spricht davon, dass die vita contemplativa die Zeit selbst erhöhe und insofern eine „Praxis der Freundlichkeit"[647] sei, als sie geschehen, sich ereignen lasse und einwillige, statt anzugreifen.[648] Ein Leben hingegen, dem jede kontemplative Dimension fehlt, sei nicht fähig zur Freundlichkeit des Schonens, was für ihn ein anderer Ausdruck für Freundlichkeit darstellt. Es äussere sich als beschleunigte Herstellung und Zerstörung.[649]
Adorno argumentiert in dieselbe Richtung, wenn er schreibt, dass es insbesondere die Distanz, im Sinne der Fähigkeit des Abstandnehmens sei, die eine wichtige Voraussetzung für Rücksichtnahme oder Freundlichkeit bilde. Wahre Anteilnahme an einem Gegenüber dürfe nie Vereinnahmung sein, meint er. Sie müsse eine Distanz der Wahrnehmung wahren, welche das Wahrgenommene für sich stehen lasse. Er versteht Kontemplation als Teil einer Praxis, die auf Interesse, Wachheit und Zuwendung basiert. Das kontemplative Bewusstsein halte einen Abstand zu dem, woran ihm etwas liege, gerade weil ihm daran gelegen sei, wozu es Abstand nehme.[650] Wer die Dinge hingegen unter der Idee der reinen Zweckmässigkeit betrachte, pflege einen Umgang mit ihnen, der sich auf „blosse Handhabung beschränkt, ohne einen Überschuss, sei's an Freiheit des Verhaltens, sei's an Selbständigkeit des Dings zu dulden, der als Erfahrungskern überlebt, weil er nicht verzehrt

[646] Ebd., S. 168.
[647] Han 2011, S. 111.
[648] Ebd., S. 109.
[649] Ebd., S. 111.
[650] Seel 2004, S. 19.

wird vom Augenblick der Aktion."[651] Insofern stellt die reflexive Distanz zum eigenen Ich für Adorno den Kern der Moral dar. Rücksicht auf andere und anderes habe die „Form einer Weltzuwendung, die ihren eigenen Spielraum findet, indem sie anderen und anderem einen Spielraum lässt."[652] Der kontemplative Blick, so Adorno weiter, unter dem Menschen und Dinge die Freiheit zur Entfaltung hätten, sei einer, der das Gegenüber nicht vereinnahmen wolle. „Gewaltlose Betrachtung, von der alles Glück der Wahrheit kommt, ist gebunden daran, dass der Betrachtende nicht das Objekt sich einverleibt: Nähe an Distanz."[653]

Kontemplatives Verweilen, wie es von Personen mit einem suffizienten Lebensstil angestrebt und umgesetzt wird bzw. die verschiedenen Formen der Kontemplation ermöglichen also ein anderes Sein in der Zeit. Oder wie es Han formuliert: „Das kontemplative Verweilen *gibt* Zeit. Es *weitet* das Sein, das mehr ist als Tätig-Sein. Das Leben gewinnt an Zeit und Raum, an Dauer und Weite, wenn es das kontemplative Vermögen wiedergewinnt."[654]
Interessant in diesem Zusammenhang ist es, zum Schluss einen kurzen Blick auf die antike Musse-Kultur zu werfen, die auch in den modernen Überlegungen zur vita contemplativa mitschwingen. Sie verweist nach Han darauf, dass eine ganz andere Welt als die jetzige möglich ist. Die Musse als *schola* sei eine besondere Fähigkeit, zu der man eigens erzogen werden müsse. Sie sei keine Praxis der „Entspannung" oder des „Abschaltens". Das Denken als *theorein,* als kontemplative Betrachtung der Wahrheit beruhe auf Musse. So diene die Musse nicht der Zerstreuung, sondern der Sammlung. Insofern bilde sie das Gegenteil von Trägheit und Nichtstun. In Zeiten der Musse, meint auch der deutsche Philosoph Rolf Elberfeld, sei der Mensch weder bloss zielgerichtet und aktiv noch einfach orientierungslos und passiv. Mit Musse verbinde man gemeinhin Ruhe, Stille und Freisein von dringlichen Geschäften, zugleich werde aber auch davon gesprochen, in Musse etwas tun zu können bzw. Musse für die Arbeit zu haben. Aktive Bewegung und beruhigte Hingabe widersprächen sich in der Musse nicht, sondern gingen konstitutiv in das ein, was man die „besondere Gestimmtheit" der Musse nenne. Musse sei ein Lassen, in dem zugleich aus dem Lassen Neues entstehe, das nicht direkt dem Willen des Handelnden unterstellt sei.
Die Musse kann also als ein Zustand der Freiheit bezeichnet werde, als zwang- und sorgloser Raum jenseits der Lebensnotwendigkeit.[655] Diese Überlegungen orientieren sich eng an einer der ursprünglichen Theorien zu Musse, derjenigen von Aristoteles, der die Überzeugung vertrat, das Wesen der menschlichen Existenz sei nicht die Sorge, sondern die Musse. Alle Tätigkeiten hätten zugunsten der kontemplativen Ruhe zu erfolgen und wieder in diese einzumünden. Das höchste Glück nach Aristoteles entspringt dem kontemplativen Verweilen, denn die kontemplative Hingabe an die Wahrheit bringe den Menschen in die Nähe zu den Göttern.[656]

[651] Adorno 1973, S. 43.
[652] Seel 2004, S. 33.
[653] Adorno 1973, S. 111f.
[654] Han 2011, S. 111.
[655] Han 2011, S. 88.
[656] Vogl 2002.

Kontemplation und die mit ihr eng verwandte Musse stellen also Modi der Zeiterfahrung dar, die eine Alternative zu modernen Zeiterfahrungen der Beschleunigung und Fragmentierung darstellen. Sie werden von Personen mit einem suffizienten Lebensstil angestrebt und bilden, wie das nächste Kapitel zeigt, auch einen fruchtbaren Boden für Erfahrungen von Resonanz. Wie gezeigt wurde, muss eine moderne Auffassung von Kontemplation (oder von Musse) weder auf letzte Wahrheiten abzielen noch Bezüge zu übernatürlichen Wesen enthalten, um ihre Bedeutung für ein gutes Leben legitimieren zu können. Worin diese genau besteht, soll im Folgenden ausgeführt werden.

7.4.4 Kontemplation und Resonanz

Im Folgenden soll nun aufgezeigt werden, inwiefern kontemplatives Verweilen und Musse einen fruchtbaren Boden für Erfahrungen von Resonanz bilden und somit ein gutes Leben befördern. In diesem Zusammenhang ist es interessant zu sehen, dass Kontemplation nicht nur in antiken Theorien des guten Lebens, sondern auch in modernen Überlegungen dazu eine zentrale Rolle spielt. Nebst den Bezügen zum Konzept der Resonanz nach Rosa, auf welche im Folgenden eingegangen wird, bildet die Betrachtung bzw. die Kontemplation, wie im vorangehenden Kapitel angesprochen, nach Seel eine der vier für ein gutes Leben unabdingbaren Dimensionen. So besteht nach ihm ein gutes Leben u.a. in einem „Verhalten zu einem Gegenüber, in dem beide Seiten sich frei zueinander verhalten können“, [...] „sich aufeinander einlassen und doch einander sein lassen“[657] (können). Diese Möglichkeit zur Entfaltung erhielten Gegenüber, wenn ihnen mit einer vorbehaltlosen Aufgeschlossenheit begegnet würde und gleichzeitig von der Verfügung über sie und die Welt Abstand genommen werde. Dies sei in Momenten der Kontemplation der Fall. Denn „in der Begegnung mit dem Betrachteten wollen wir in der Betrachtung des Begegnenden verweilen“[658] schreibt er. Zugleich klingt hier der Bezug zu Resonanz bereits insofern an, als das Vernehmen der Stimme eines Gegenübers eine der Grundbedingungen für Resonanzerfahrungen darstellt.
Wie im vorangehenden Kapitel ausgeführt, postuliert Han als Gegenbild zur atomisierten Zeit die Zeit, die duftet. Diese wird insbesondere in Zuständen des kontemplativen Verweilens wahrgenommen. Die Zeit beginnt zu duften, wenn Dauer spürbar wird, wenn sich in der „Tiefe des Seins“ ein „Raum auftut“, wo alle Dinge „sich anschmiegen und miteinander kommunizieren“ und eine „„Freundlichkeit des Seins“ [659] die Welt duften lasse, schreibt er. Auch hier zeigt sich ein enger Zusammenhang zu Resonanz. Momente der Dauer, in denen die Zeit duftet, lassen die Dinge in einem dialogischen Zusammenhang erscheinen. Die Welt erscheint nicht länger als kontingente Ansammlung einzelner Teile, sondern als sinnstiftender Zusammenhang. Dieser Wahrnehmungsmodus deckt sich auch mit den in Kapitel 2 dargelegten empirischen Grundlagen von Resonanz. Dabei wird von Rosa und

[657] Seel 2004, S. 34.
[658] Seel 1999, S. 166.
[659] Han 2011, S. 51.

anderen davon ausgegangen, dass menschliche Subjektivität aus Intersubjektivität entsteht. Wie in Kapitel 2 ausgeführt, entwickeln Kleinkinder einen Sinn für das eigene Ich über Prozesse der Resonanz, wie etwa ein Lächeln oder Berührungen. Nicht voneinander isolierte, selbstbewusste Subjekte und Objekte bilden das Ausgangsmaterial der Wirklichkeit, sondern ihre gegenseitige Bezogenheit. Der Philosoph Bernhard Waldenfels spricht diesbezüglich von einem Gefühl der Verwandtschaft mit der Welt bzw. einer damit verbundenen Responsivität als der elementarsten Grundeigenschaft des Menschen, die sich vor jedem objektivierenden Denken ausbildet.[660] Es scheint also, als würden Menschen sich in Zuständen der Kontemplation ihrer menschlichen Grundeigenschaften bewusst, die gemäss den genannten Autoren auf resonanten Beziehungen zur Welt basieren. In diesem Zusammenhang sei auch erwähnt, dass sowohl die von Han beschriebenen Zustände erfüllter Zeit im kontemplativen Verweilen als auch Resonanzerfahrungen nach Rosa stark an mystische Bewusstseinszustände erinnern. Das Hauptanliegen der Mystik unabhängig aller regionalen oder glaubensbedingten Unterschiede kann gemäss dem amerikanischen Religionspsychologen und Philosophen William James charakterisiert werden als „Überwindung aller gewöhnlichen Barrieren zwischen dem Einzelnen und dem Absoluten."[661] „Wenn ich auf meine eigenen Erfahrungen zurückblicke", schreibt James, „laufen sie alle zu einer Art Einsicht zusammen, der ich eine gewisse metaphysische Bedeutung einfach nicht absprechen kann. Ihre gleichbleibende Grundstimmung ist Versöhnung."[662] An anderer Stelle spricht ein von James zitierter Dr. Bucke davon, wie er in einem Moment „kosmischen Bewusstseins" wahrnahm, dass „das Universum nicht aus toter Materie besteht, sondern im Gegenteil eine lebendige Gegenwart ist [...]."[663] Es könnte der Eindruck entstehen, als wären Resonanzerfahrungen eine Form von mystischer Erfahrungen, was hinsichtlich etlicher Merkmale wie z.B. die Einsicht in die Verbundenheit von Subjekt und Welt, die Erweiterung der Ich-Grenzen oder die Einsicht in andere Formen von Wahrheit auch zutrifft. Der zentrale Unterschied zwischen den beiden Erfahrungsformen besteht aber darin, dass in der Erfahrung von Resonanz, wie an verschiedenen Stellen in dieser Arbeit ausgeführt, die eigenen Stimme und die Stimme des Weltausschnitts, mit dem in Beziehung getreten wird, nicht miteinander verschmelzen. Zwar kommt es zu einer gegenseitigen Transformation, jedoch lösen sich die beiden Pole einer Resonanzerfahrungen nie vollständig auf, wohingegen das Aufgehen des Ich in ein grösseres Ganzes nach James das Kerngeschehen einer mystischen Erfahrung bildet.
Weiter verweist Han auf die Fähigkeit des kontemplativen Verweilens, die temporale Gravitation, die Vergangenes und Zukünftiges miteinander verbindet und in der Gegenwart versammelt, wiederherzustellen. Diese Erfahrung kann gleichgesetzt werden mit dem von Rosa angesprochenen Erlebnis, den „Strom der Geschichte" wieder durch sich hindurchziehen zu fühlen, welches sich u.a. in einem Gefühl der responsiven Verbundenheit mit den eigenen Vor- und Nachfahren äussern kann. Im Zusammenhang mit der Fragestellung dieser Arbeit ist dieser Aspekt von besonderer Bedeutung, weil der Wert der

[660] Waldenfels 2007, S. 320.
[661] James 1997, S. 415.
[662] Ebd., S. 391.
[663] James 1997, S. 398.

intragenerationellen Gerechtigkeit eng mit einem Gefühl der Verantwortung gegenüber kommenden Generationen verknüpft ist. Sich selber als ein Element in einer langen Kette aus vergangenen Generationen sowie aktuell und in Zukunft lebenden Menschen wahrzunehmen, fördert das Gefühl der Verbundenheit und führt zusammen mit der Haltung, dass diese einen etwas angehen, dazu, dass es keine zusätzliche kognitiven Begründung für ressourcenschonendes Verhalten mehr braucht, sondern dieses zur Selbstverständlichkeit wird. Materielle Einschränkung würde, meint auch Rosa, dann nicht länger als solche wahrgenommen, sondern vielmehr als Moment der Resonanzstiftung und damit als Element eines gelingenden Lebens.[664] Diese Aussagen bringen den von mir untersuchten Zusammenhang zwischen einer suffizienten Lebensweise und einem guten Leben auf den kürzesten Nenner.

Gegen die Argumentation spricht allerdings, dass gemäss Seel insbesondere in der ästhetischen Kontemplation der chronologische Verlauf der Zeit aufgehoben ist. Dies jedoch gerade nicht in Ausblendung, sondern angesichts der Zeitlichkeit allen Seins. Wir hätten es hier mit einem Zustand „reiner, von Vergangenheit und Zukunft nicht tangierten Gegenwart zu tun.“[665] In den Genuss dieser stehenden Zeit komme, wer sich der sinnlichen Wahrnehmung ohne alles weitere überlassen könne. Doch gerade Zustände dieser Art werden von Rosa als „präsentische Verengung“ bezeichnet. Resonanz entsteht, wie zuvor geschildert vielmehr dort, wo die Grenzen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als aufgehoben empfunden werden und Gefühle des lebendigen Verbundenseins mit vergangenem, aktuellem und zukünftigem Leben vorherrschen. Es fragt sich aber, ob es sich bei diesen Vorstellungen wirklich um einen Widerspruch handelt. Denn zumindest die Idee der duftenden Zeit von Han impliziert nicht die Vorstellung einer punktuellen Gegenwart, wenn er der Kontemplation, wie oben erwähnt, die Fähigkeit zuspricht, Zukunft und Vergangenheit in der Gegenwart „zu versammeln“. Und auch bei Seel liegt die Vermutung nahe, dass er etwas anderes im Sinn hat als eine auf einen Punkt geschrumpfte Gegenwartserfahrung. Die Formulierung eines Zustandes „reiner, von Vergangenheit und Zukunft nicht tangierten Gegenwart“ weist eher auf ein anderes Zeitverhältnis hin, in dem die Zeit für die Dauer der Kontemplation nicht linear verläuft, sondern sich, wie der Duft des Weihrauchs bei der chinesischen Uhr, in den Raum ausbreitet und so das Gefühl von Dauer vermittelt. Auf dieses Bild kann nun der Begriff der präsentischen Verengung nicht angewendet werden. Vielmehr handelt es sich um eine Erweiterung der Gegenwart, welche eine Verbundenheit mit vergangenem, aktuellem und zukünftigem Leben bzw. entsprechenden Weltausschnitten keineswegs ausschliesst.

Das Streben nach Augenblicken reiner Gegenwart scheint also insofern mit dem Resonanz-Konzept vereinbar, als sowohl der Begriff der Kontemplation von Seel als auch das Konzept der duftenden Zeit von Han Zeiterfahrungen beinhalten, welche die Grenzen einer punktuellen Gegenwartserfahrung auflösen und auf die Erfahrung von Dauer und einem erfüllten Augenblick angelegt sind. Alles Aspekte, welche auch Resonanzerfahrungen auszeichnen. Wo der Geist zur Ruhe kommt, schreibt Han, vertieft sich die Zeit. Dabei

[664] Rosa 2016, S. 713.
[665] Seel 1996, S. 267.

handle es sich um eine Tiefe, die „jeden Zeitpunkt mit dem *ganzen Sein*, mit dessen duftender Unvergänglichkeit verbindet."[666] Die Verbundenheit mit dem ganzen Sein erinnert wiederum stark an die von Waldenfels geschilderte allgemeine Responsivität als der elementarsten Grundeigenschaft des Menschen.
Weiter ist nach Han der kontemplative Blick insofern asketisch, als er auf die Beseitigung der Distanz und auf die Einverleibung des Wahrgenommenen verzichtet. Er übt sich in einer Wahrung der Distanz zu den Dingen, ohne jedoch die Nähe zu diesen zu verlieren.[667]
Und auch gemäss Seel bedingt insbesondere die praktische Kontemplation, von sich selber Abstand nehmen zu können und den anderen so sein zu lassen, wie er dem beiläufig verweilenden Blick erscheint. Genau dies ist auch eine Bedingung für Erfahrungen von Resonanz. Auch sie beruhen darauf, dem Anderen als Anderes und auch Fremdes zu begegnen und sich von ihm berühren und verwandeln zu lassen. Eng damit verknüpft sind ebenfalls die Momente des Unverfügbaren, welche nach Rosa für Resonanzerfahrungen zentral sind. Der Grund dafür liegt im Antwortcharakter von Resonanz. Während eines Resonanzerlebnisses spricht das antwortende Gegenüber mit eigener Stimme und wirft nicht einfach ein Echo zurück. Eine Antwort könne aber auch einmal ausbleiben oder Widerstände hervorrufen, meint Rosa. Gerade diese Widerständigkeit sei es, auf die Selbstwirksamkeitserfahrungen als ein zentrales Element von Resonanz angewiesen seien. Nur wenn die Stimme des Gegenübers nicht gänzlich der Verfügungsmacht des Subjekts unterliegt und auch Aspekte der Unverfügbarkeit und Widerständigkeit aufweist, eröffnet sich nach Rosa die Möglichkeit für das Subjekt, in der Welt Widerhall zu finden und damit des Neu- und Anderswerdens von Subjekt und Welt.[668] Anverwandlung von Weltausschnitten kann im Gegensatz zu Aneignung nur gelingen, wenn das Gegenüber in seinem Anderssein stehen gelassen und seine Stimme als etwas von der eigenen Stimme Verschiedenes wahrgenommen wird. Dies ist nach Han, Seel und Adorno, wie zuvor dargelegt, ein wesentliches Merkmal kontemplativer Zustände. Insofern lässt sich sogar behaupten, Erfahrungen der Resonanz setzten einen kontemplativen Blick auf das Andere voraus.
Nach Seel erlangt derjenige, der sich auf die Andersheit des Anderen einlässt, zugleich auch ein Bewusstsein über sein eigenes Anderssein für den Anderen. Der „lange Blick der Kontemplation", welcher die Entfaltung der Dinge zulässt, ist, so Seel, eine Erkenntnis des Besonderen, die gleichzeitig die Achtung vor ihm einschliesst und es in seiner vollen Gegenwart erscheinen lässt. Insofern besteht menschliches Glück wie erwähnt in einem „Verhalten zu einem Gegenüber, in dem beide Seiten sich frei zueinander verhalten können", [...] „sich aufeinander einlassen und doch einander sein lassen"[669] (können). Dies deckt sich beinahe wortwörtlich mit einer der Definitionen von Resonanz als einer spezifischen Art und Weise des In-Beziehung-Tretens zwischen Subjekt und Welt, wobei sich Subjekt und Welt gegenseitig so „berühren, dass sie als *aufeinander antwortend,* zugleich aber auch *mit eigener Stimme sprechend,* also ‚zurück-tönend' begriffen werden können".[670] Dabei kann

[666] Han 2011, S. 59.
[667] Ebd., S. 80.
[668] Rosa 2016, S. 322.
[669] Seel 2004, S. 34.
[670] Rosa 2016, S. 285.

das „sich aufeinander Einlassen“ bei Seel meiner Ansicht nach durchaus als „sich berühren und aufeinander antworten“, bzw. das „sich Seinlassen“ mit der Formulierung Rosas „mit eigener Stimme sprechen“ übersetzt werden.
Weiter hat nach Han derjenige, der nicht über die Fähigkeit zum kontemplativen Verweilen verfügt und nicht innezuhalten vermag, keinen Zugang zum ganz Anderen. Wie bereits die Kapitel 5 und 6 gezeigt haben, bedingt eine Auseinandersetzung mit Weltausschnitten, die als resonant bezeichnet werden kann, genügend Zeit und Aufmerksamkeit. Darüber hinaus setzen Erfahrungen des sich Berühren-Lassens eine gewisse Passivität voraus. Man muss sich angehen lassen von dem, was sich der Aktivität des handelnden Subjekts entzieht, wie Han schreibt. Dasselbe gilt für die Resonanzerfahrung. Auch sie konstituiert sich zu wesentlichen Teilen (das andere wesentliche Element ist dasjenige der Selbstwirksamkeitserfahrung) daraus, dass wir berührt werden, uns ergreifen und bewegen lassen. Nach Rosa sind Erfahrungen höchsten Gelingens und Glücks stets von einem „Moment des Autonomieverlusts“[671] gekennzeichnet. Das transformative Element von Resonanzerfahrungen übersteigt unsere Autonomiefähigkeit, denn Resonanzerfahrungen stellen sich erst ein, wenn wir einem Weltausschnitt begegnen, der uns etwas zu sagen hat, was die Modi des Beherrschens per se ausschliesst. Viele Menschen seien gerade dann am nächsten bei sich selber und somit am wenigsten von sich entfremdet, wenn sie die Kontrolle über sich, ihr Leben oder die Umstände verlören und sich vollständig einer Sache hingäben. Als typische Beispiele nennt er: sich Hals über Kopf verlieben, von Musik, einer religiösen oder politischen Idee oder einer Naturerfahrung überwältigt werden oder nicht anders können, als einem Ruf zu folgen.
Die besondere Passivität, in welcher man sich in der Kontemplation befindet, prädestiniert also für Erfahrungen von Resonanz. Auch der deutsche Philosoph und Experte für interkulturelle Philosophie Rolf Elberfeld sieht in der besonderen Gestimmtheit der Musse ein Lassen, in dem zugleich aus dem Lassen Neues entsteht, das nicht direkt dem Willen des Handelnden unterstellt ist. Er verwendet sogar selber den Begriff der Resonanz, wenn er schreibt, ich- und willensbezogene Tätigkeitsformen würden ausser Kraft gesetzt, so dass im Handeln auch andere Ebenen wie diejenige der leiblichen Resonanz wirksam werden könnten. Einübung in ein Vergessen, das einen sich selbst im Handeln vergessen lässt, sei notwendig. Erst so „‚freigesetzt’, könne Musse vollzogen werden als Feld lebendiger Resonanz und konkret erfahrener Freiheit.“[672] Die Ausdrücke „ausser Kraft setzen von Ich- und Willens-bezogenen Tätigkeitsformen“ sowie das „Vergessen seiner selbst im Handeln“ lassen darauf schliessen, dass er mit dem Begriff der Resonanz etwas mit Rosas Begrifflichkeit Vergleichbares im Kopf hat, können diese Phänomene doch im Sinne einer gegenseitigen Anverwandlung und Transformation gelesen werden. Zwar besteht ein Resonanzgeschehen nicht darin, dass sich das Subjekt gänzlich verliert, denn so würde es auch die eigene Stimme verlieren, welche für das Erfahren von Resonanz unabdingbar ist. Sich selbst aber temporär vergessen, mit einem Weltausschnitt in Berührung kommen und

[671] Ebd., S. 73.
[672] Elberfeld 2007, S. 203ff.

verändert aus der Begegnung herausgehen, das sind aber die zentralen Elemente einer Resonanzerfahrung.
Des Weiteren handelt es sich bei der Kontemplation gemäss Seel um eine Tätigkeit, die um ihrer selbst willen gewählt wird und nicht als Mittel zum Zweck, um in andere (bessere) Zustände zu gelangen. Insofern ermöglicht sie den Subjekten, sich „Zeit für den Augenblick zu nehmen und damit für die Gegenwart ihres Lebens frei zu sein.“[673] Weiter schreibt er, dass nur eine sich allen Aktionen und Eingriffen entziehende Haltung eine distanzierende Hinwendung zur phänomenalen Präsenz der Dinge in der ästhetischen Kontemplation ermögliche. In der ästhetischen Kontemplation steht also die Betrachtung von Weltausschnitten um ihrer selbst willen d.h. ohne die Absicht, etwas an ihnen zu verändern oder auf sie einzuwirken, im Zentrum. Zwar fällt dabei das Moment der Selbstwirksamkeit als ein Kernelement von Resonanz weg. Dieser Punkt wurde in Kapitel 6 genauer ausgeführt. Doch dafür ist eine andere wichtige Bedingung für Resonanz gewährleistet, nämlich die Entwicklung von intrinsischen und öffnenden Interessen in die Welt hinaus, welche bewirken, dass Subjekte von Weltausschnitten affiziert und in Schwingung versetzt werden.[674] Dass nach etwas um seiner selbst willen gestrebt wird bzw. intrinsische Interessen an Weltausschnitten vorherrschen, wie sie in kontemplativen Zuständen kultiviert werden, bildet nach Rosa ein konstitutives Kriterium für Resonanzerfahrungen. Die Bedeutung von intrinsische Interessen kann meines Erachtens auch damit erklärt werden, dass dort, wo etwas um seiner selbst willen angestrebt wird, nicht die Gefahr besteht, etwas als Mittel zu einem ihm externen Zweck zu instrumentalisieren oder zu verdinglichen und so Resonanzblockaden in Kauf zu nehmen.[675] Resonanzerfahrungen bedingen, dass Subjekte „mit etwas in der Welt in Berührung kommen, das für sie eine unabhängige Wertquelle darstellt, das ihnen als *schlechthin* wichtig und wertvoll entgegentritt und *sie etwas angeht.“*[676] Rosa spricht im Anschluss an Plessner auch von einer „durchstimmenden“[677] oder existentiellen Angesprochenheit, die dann eintritt, wenn sich Subjekte mit Objekten konfrontiert sehen, die mit starken Wertungen belegt sind. Ziele um ihrer selbst willen zu verfolgen, bedingt meines Erachtens per definitionem, dass es sich bei diesen Zielen um starke Wertquellen handelt. Denn wenn ein Ziel nicht um seiner selbst willen verfolgt wird, wird es zum Mittel für etwas anderes und kann nicht mehr Ziel genannt werden. In diesem Zusammenhang weist Rahel Jaeggi darauf hin, dass wir uns in denjenigen Handlungen verwirklichen, die wir aus eigenem bzw. auf „unser Leben einsichtig bezogenem Entschluss *um ihrer selbst willen* tun.“[678] Menschen verfehlen sich, meint sie, wenn sie alle ihre Tätigkeiten und ihr Leben als Ganzes ausschliesslich als *Mittel zum Zweck* bestimmen. Dieses Verfehlen kann im Sinne der (Selbst-)entfremdung aufgefasst werden.

[673] Seel 2004, S. 35.
[674] Rosa 2016, S. 269ff.
[675] Der Zusammenhang zwischen Verdinglichung und Resonanz bzw. deren Blockaden wurde in Kapitel 2 ausgeführt.
[676] Rosa 2016, S. 291.
[677] Plessner 2003, S. 344-348.
[678] Jaeggi 2016, S. 285.

Und schliesslich ist darauf hinzuweisen, dass sich die Art unseres Weltverhältnisses deutlicher noch als in unseren Gedanken und Gefühlen in der Art und Weise zeigt, wie wir leiblich in der Welt stehen. Besonders deutlich wird dies laut Rosa bei der Atmung. Die Weitung der Brust stelle sich dann ein, wenn wir das Gefühl hätten, die uns gegenüberstehende Welt verhalte sich *„responsiv,* sei uns gegenüber tragend oder sogar bergend, tröstend, gütig, so dass wir uns ihr gerne öffnen möchten [...].“[679] Er spricht in diesem Zusammenhang auch von einem „basalen Resonanzvertrauen“, d.h. der Bereitschaft, Fähigkeit und Energie, der Welt offen zu begegnen. Eine resonanzsensible Grundhaltung als notwendige Bedingung sowohl für konkrete Resonanzerfahrungen als auch für die Etablierung stabiler Resonanzachsen bestehe darin, sich gegenüber dem Fremden, Irritierenden und Unverstandenen zu öffnen und sich von ihm verwandeln zu lassen.[680] Auch dies wird, wie im vorangehenden Kapitel dargelegt, in Zuständen der Kontemplation oder der Musse auf besondere Weise ermöglicht, wie das folgende Zitat deutlich zeigt: „Wird aus dem Leben jedes beschauliche Element ausgetrieben, so endet es in einer tödlichen Hyperaktivität. Der Mensch erstickt dann im *eigenen* Tun. Notwendig ist eine Revitalisierung der *vita contemplativa,* denn diese schlägt Atemräume auf. [...] Wer ausser Atem gerät, ist ohne Geist.“[681] Der körperliche Zustand, der in der Kontemplation mehr oder weniger bewusst kultiviert wird oder sich von selber einstellt, befördert also auf einer basalen körperlichen Ebene Resonanzerfahrungen.
Interessant zu sehen ist, dass gemäss Rosa die Modi der Begegnung, des Berührtwerdens und Begeistertseins, Arten des Knisterns, Momente des Ästhetischen, Spielerischen, Gemeinsamen und Geteilten, schöpferische Rezeptivität sowie gelingende Interaktion zentral sind für Erfahrungen von Resonanz bzw. die Ausbildung stabiler Resonanzachsen. Um dies zu gewährleisten, müsse eine Gesellschaft unbedingt „Zeit-Räume für kulturelle Umwege, Spielereien, Langeweile und Müssiggang“[682] bereitstellen. Denn diese fördern aus den zuvor dargelegten Gründen Erfahrungen von Resonanz.

7.4.5 Zeiterfahrungen in einer suffizienten Lebensweise und Resonanz

Abschliessend sollen die verschiedenen Stränge zusammengeführt und Antworten darauf gegeben werden, worin hinsichtlich der Erfahrung von Zeit das besondere Potential einer suffizienten Lebensweise für Resonanz liegt.

Wie in Kapitel 7.4.1 ausgeführt, führen Beschleunigungsprozesse im Bereich der individuellen Lebensführung dazu, dass viele moderne Menschen Tätigkeiten bevorzugen, die eine sofortige Bedürfnisbefriedigung nach sich ziehen und Tätigkeiten, die mehr Zeit, Energie und Aufmerksamkeit fordern, vernachlässigen. Im Gegensatz dazu nehmen sich Personen mit einer suffizienten Lebensweise bewusst Zeit für Musse, kontemplatives

[679] Rosa 2016, S. 95.
[680] Ebd., S. 324.
[681] Han 2009, S. 99.
[682] Rosa 2012, S. 295.

Verweilen und Reflexion und streben danach, ihren Empfindungen und Bedürfnissen gegenüber achtsam zu sein. Dadurch unterliegen sie weniger der Gefahr, sich von unmittelbaren, oft auch von aussen (z.B. durch die Werbung) erzeugten Wünschen leiten zu lassen. Vielmehr kultivieren sie dadurch bewusst die Fähigkeit, längerfristige Ziele zu verfolgen bzw. sich auf diejenigen Dinge zu konzentrieren, die als wirklich wichtig oder befriedigend angesehen werden. Nur wer sich von Zeit zu Zeit aus dem Alltagsgeschehen herausnehmen kann, ist fähig, in sich hinein zu spüren, seine Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu artikulieren und sich ihnen gegenüber zu positionieren. Wer sich dagegen stets im Modus der Aktivität befindet, läuft Gefahr, auf Reize nur noch zu reagieren, anstatt einen Schritt zurück zu treten, zu evaluieren und anschliessend bewusst zu agieren. In dem Bedürfnis nach Ruhe und Entschleunigung, das etliche der suffizient lebenden Personen ansprechen, zeigt sich eine gewisse Wertschätzung des Modus der Passivität. Insbesondere diejenigen Personen mit einem suffizienten Lebensstil, die regelmässig meditieren (z.B. Alexander, Peter und zeitweise auch Florian), bauen bewusst Phasen der Kontemplation in ihr Leben ein, welche sich gemäss ihrer Aussagen auf ihr alltägliches Leben insofern positiv auswirken, als sie dadurch ruhiger und gelassener werden, sich nicht mehr dauernd in „einem nervösen Modus“ (Florian) befinden und sich auch freier in Bezug auf ihre inneren Vorgänge (Alexander) fühlen. Meditieren kann insofern als eine Form der Kontemplation verstanden werden, als gemäss Aussagen unserer Probanden dabei angestrebt wird, sich während einer bestimmten Zeitdauer z.B. auf den eigenen Atem zu konzentrieren und zu versuchen, im Hier und Jetzt zu sein, ohne diesen Zustand zu analysieren oder zu bewerten.[683]

Hinzu kommt, dass es Personen mit einer suffizienten Lebensweise darum geht, im Verbrauch (insbesondere von natürlichen Ressourcen) das rechte Mass zu finden und sich zu begnügen mit dem, was da ist (z.B. wenn bei der Ernährung darauf geachtet wird, dass nur saisonale Gemüse und Früchte konsumiert werden, oder nicht stets neue Dinge gekauft, sondern die Bestehenden lange genutzt werden). Dadurch sind sie auch weniger damit konfrontiert, stets neue Bedürfnisse zu befriedigen und erfahren dadurch Momente, in denen der Geist zur Ruhe kommt und der Duft der Zeit wahrgenommen und so gute Zeit nach Han erlebt wird.

Weiter weist Rosa darauf hin, dass es in einer beschleunigten Welt schwierig ist, genuine Erfahrungen zu machen, welche sich dadurch auszeichneten, dass sie in die Lebensgeschichte und somit in die Identität der Subjekte eingehen. Er führt dies, wie auch Han, darauf zurück, dass das Leben spätmoderner Subjekte stark fragmentiert ist und sich die einzelnen Handlungsepisoden zunehmend gegeneinander isolieren bzw. nicht auf eine Integration im erlebenden Subjekt angelegt sind. Dies führe zwar zu einem Reichtum an Erlebnissen, jedoch zu Armut im Bereich der (genuinen) Erfahrungen. Han führt den

[683] Nach Seel unterscheidet sich Meditation von der ästhetischen Kontemplation dadurch, dass es letzterer um die Begegnung mit einem betrachteten Objekt um seiner selbst willen geht. Seel 1996, S. 266ff. In der Meditation hingegen geht es, so mein Verständnis, darum, durch Fokussierung auf einfache Reize (wie beispielsweise den Atem) das Denken zur Ruhe kommen zu lassen. Die Folge davon – und um diese geht es mir hier – ist aber bei beiden Praktiken eine Distanz zur hektischen Alltagswelt und ein anderes Zeitverhältnis, weshalb mir eine Verbindung unter diesem Gesichtspunkt durchaus sinnvoll scheint.

Gedanken weiter und bemängelt die dadurch entstehende Unmöglichkeit, Kontinuität und somit erfüllte Zeit zu erfahren. Wer sich hingegen die Fähigkeit bewahrt habe, (kontemplativ) zu verweilen, sich zu sammeln und zu konzentrieren, vermöge das Stille, das Lange und Langsame zu vernehmen. Dass sich Personen mit einer suffizienten Lebensweise diese Fähigkeit bewahren möchten und ihre Lebensweise ihnen auch ermöglicht, sie ausüben, wurde bereits ausgeführt. Hinzu kommt aber ein weiterer Punkt. Wenn die Zeit sich nicht mehr zerstreut, kann sie wieder ihre ordnende Kraft entfalten, meint Han. Dies bedingt, sich für Optionen bewusst zu entscheiden, sich den Dingen hinzugeben und (Lebens)möglichkeiten abzuschliessen. Momente der Kontemplation und der Musse vermögen aus Erlebnissen, die Han als „punktuell und zeitarm" bezeichnet, Erfahrung werden zu lassen, die ihre „Kraft aus dem Gewesenen und dem Zukünftigen bzw. in einer Verschränkung von Zeithorizonten zieht"[684] und die Lebensgeschichte und Identität von Subjekten in der Tiefe berühren. Wie die Zitate suffizient lebender Personen zeigen, ist genau dies vielen von ihnen ein Anliegen. Sie wollen ihr Leben bewusst gestalten, eigene Entscheidungen treffen und nehmen auch in Kauf, dass sich dadurch gewisse Möglichkeiten ausschliessen. Der Wunsch sich zu fokussieren und das Bestreben, sich Zeit zu nehmen für Dinge, Tätigkeiten, Begegnungen etc., führt dazu, dass sie nicht nur Erlebnisse haben, sondern im Sinne Han's und Rosa auch Erfahrungen machen, durch welche sie in der Tiefe berührt und transformiert werden, was darauf schliessen lässt, dass es sich dabei um Resonanzerfahrungen handelt. Sehr deutlich zeigen dies die Aussagen von Maria, die während einer Velofahrt mit der ganzen Familie zu Freunden nachhaltige[685] Erfahrungen machte, sowie von Jonathan, der per Mitfahrgelegenheit während drei Tagen eine Frau in einer anderen Stadt in der Schweiz besuchte und sich danach fühlte, als wäre er zwei Wochen in einem anderen Land gewesen. Und auch die Abneigung gegen das Fliegen, die etliche Probanden nicht nur aufgrund der damit verbundenen ökologischen Probleme hegen, wird so begründet, dass die Geschwindigkeit dabei zu hoch sei und dadurch, dass das Dazwischen nicht bewusst miterlebt werde, sich in Körper und Geist unangenehme Zustände manifestierten. So meint etwa Jonathan, das Fliegen würde ihn „komplett neben die Schuhe stellen" und Rahel hält die Geschwindigkeit für „zu hoch für die menschliche Natur".
In diesem Zusammenhang kritisiert Han, dass dem modernen Zeitverhältnis die Übergänge und Schwellen fehlten. U.a. führt er dies darauf zurück, dass Beschleunigungsprozesse (wie z.B. das Fliegen) die Zwischenzeit, die für die Überwindung des Zwischenraums notwendig ist, zum Verschwinden brächten, was zu einer Verarmung der Welt führe. Dadurch dass suffizient lebende Personen oftmals langsam unterwegs sind und sich bewusst Zeit für ihre Wege nehmen, sind sie prädestiniert zur Wahrnehmung und Wertschätzung von Zwischenräumen (auch im wörtlichen Sinn).
Damit zusammenhängend weist Rosa weiter darauf hin, dass sich Subjekte durch ihre Handlungen, Erlebnisse, Interaktionspartner und die Art und Weise, wie sie sich in Raum und Zeit und in der Objektwelt „verorten", definieren. Diese Komponenten bilden nach ihm

[684] Han 2011, S. 13.
[685] Hier verstanden im Sinne von Erfahrungen, die nicht kurz und flüchtig sind, sondern die Menschen in ihrer Ganzheit erfassen und auch lange in Erinnerung bleiben.

die konstitutiven Erzählungen unseres Lebens. Misslinge die Anverwandlung mit diesen Komponenten, weil sie sich infolge verschiedener Beschleunigungsprozesse zunehmend gegeneinander isolierten, könne keine der daraus entstehenden möglichen Geschichten mehr verbindlich sein. Die Fragmentierung des Lebens führe zu fragmentierten Identitäten, schreibt auch Han. Das spätmoderne Subjekt, so Rosa weiter, sei gezwungen, sich stets neu zu erfinden und gleichzeitig erscheine ihm das je aktualisierte Selbst fremd. Deshalb spricht er in diesem Zusammenhang von einer „situativen Identität". Jede identitätsstiftende, narrativ konstruierte Lebensgeschichte eines Subjekts bedinge nicht nur eine Rekonstruktion der Vergangenheit, sondern auch eine Deutung der Gegenwart sowie Entwürfe einer möglichen Zukunft.[686] Ein eher kleiner Lebensradius, über den Personen mit einer suffizienten Lebensweise aufgrund des Strebens nach ressourcenschonender Mobilität verfügen, kann sich demgemäss identitätstabilisierend auswirken. Hinzu kommt, dass suffizient lebende Personen nicht selten z.B. bei einem benachbarten Bauer Eier und Fleisch beziehen, ihre Schuhe im Quartier reparieren lassen und Kleidung, Werkzeug oder auch Räume mit Nachbarn teilen und tauschen. Dadurch sind sie stark in ihre unmittelbare Umgebung eingebunden, was Verbindlichkeiten schafft und den Fragmentierungsprozessen ebenfalls entgegenwirkt. Hinzu kommt, dass das Streben nach intergenerationeller Gerechtigkeit bzw. das Gefühl der Verantwortung für zukünftige Generationen einerseits und die Wertschätzung des „Alten" (beispielsweise im Bereich der Beziehung zu den Dingen, wie in Kapitel 5 gezeigt wurde) dafür sorgen, dass Personen mit einem suffizienten Lebensstil nicht in einer punktuellen Gegenwart leben, sondern über ein Bewusstsein grösserer Zeiträume verfügen. Ein damit zusammenhängendes Phänomen sieht Han darin, dass die Beschleunigung aller ökonomischen, politischen und sexuellen Tauschhandlungen im Sinne von Befreiungsgeschwindigkeit dazu führe, dass wir „aus dem Bezugsrahmen des Realen und der Geschichte herausgeflogen sind."[687] Aufgrund der fehlenden Teleologie fehle in der Postmoderne der allesumfassende Horizont, das umfassende Ziel, zu dem es zu streben gälte.[688] Doch die totale Beziehungslosigkeit führe nicht etwa zu Freiheit, wie Han konstatiert, sondern zu Orientierungslosigkeit, denn Freiheit bedinge einen gewissen Halt. Nicht Bindungslosigkeit, sondern Bindung mache frei.[689] Auch gemäss Rosa wird unsere Identität über die Dinge geformt, die uns wichtig sind. Was unter den Zwängen der Beschleunigungsgesellschaft preisgegeben werde, sei die „Idee eines auf Dauer oder Langfristigkeit angelegten Identitätsprojektes, die Vorstellung einer Autonomie, welche Subjekten das kontextübergreifende und zeitstabile Verfolgen von selbstdefinierten Werten und Zielen ermöglicht"[690], vermutet Rosa. Zuvor wurde dargelegt, welchen Beitrag Kontemplation und Musse leisten können, um das zeitstabile Verfolgen von selbstdefinierten Werten und Zielen zu befördern. In diesem Zusammenhang sei auch daran erinnert, dass Personen mit einer suffizienten Lebensweise nach Authentizität, Kohärenz und Selbstbestimmung streben und ihr Leben bewusst danach ausrichten (siehe Kapitel 7.3.1).

[686] Han 2011, S. 225ff.
[687] Ebd., S. 27.
[688] Ebd., S. 37.
[689] Ebd., S. 37/38.
[690] Rosa 2012, S. 257/58.

Des Weiteren weist Han darauf hin, dass kontemplatives Verweilen Dinge voraussetzt, die dauern. Eine reduzierte Geschwindigkeit reiche aber nicht aus, das Sein der Dinge zu verwandeln. Denn das eigentliche Problem bestehe darin, dass in der heutigen Zeit das Dauernde, Lange und Langsame zu verschwinden drohe. Der Arbeiter und der Konsument seien insofern wesensverwandt, als sie die Zeit durch Produktion und Verzehr verbrauchten. Deshalb hätten sie keinen Zugang zur vita contemplativa. Zwar arbeiteten Menschen in modernen Gesellschaften weniger als in früheren Zeiten, doch die stetig wachsende Freizeit werde weder für höhere Tätigkeiten noch für Musse verwendet. Sie diene entweder der Erholung von der Arbeit oder dem Konsum. Auch dies trifft auf die von uns befragten Personen mit einer suffizienten Lebensweise nicht zu. Weder verbringen sie ihre erwerbsarbeitsfreie Zeit vorwiegend mit Konsumieren, noch ist es nötig, dass sie sich in ihrer Freizeit lediglich von der Erwerbsarbeit erholen müssen, da sie entweder nicht so viel Zeit für die Erwerbsarbeit aufwenden, dass sie davon erschöpft werden, oder einer Tätigkeit nachgehen, die sie erfüllt und daher vermutlich weniger ermüdet. Und auch neben der Erwerbsarbeit sind sie auf eine Art und Weis tätig, die als „höhere Tätigkeit“ angesehen werden kann, in dem Sinne, dass diese nicht auf passivem Konsum basiert, sondern das Einbringen von Fähigkeiten wie Kreativität (z.B. beim Kochen mit Resten), handwerklichem Geschick (z.B. beim Reparieren) oder Kooperation (z.B. bei der Arbeit in gemeinnützigen Projekten) mit anderen erfordert.
Allerdings muss eingewendet werden, dass das Streben nach Selbstversorgung, welches auch Teil einer suffizienten Lebensweise sein kann, der Musse im Sinne Aristoteles entgegensteht, da die Arbeiten, welche für die Selbstversorgung aufgewendet werden müssen (Gemüse anpflanzen, ernten, zubereiten, Gegenstände reparieren, Möbel schreinern etc.) der Notwendigkeit des Überlebens unterworfen sind. Da sie aber in einem historisch und kulturell anderen Kontext angesiedelt sind, d.h. sich in einer Welt vollziehen, in der sie (zumindest im Rahmen einer suffizienten Lebensweise gemäss Definition in unserem Projekt) auf freiwilliger Basis vollzogen werden (es steht den Personen ja nach wie vor frei, in einen Laden zu gehen und einzukaufen), stellt sich die Frage, ob der Begriff der Musse hier nicht angepasst bzw. einer Neudeutung unterworfen werden müsste. Wo zu Zeiten Aristoteles Musse diejenigen Zeitspannen umfasste, in denen nicht für den Lebenserhalt gesorgt werden musste und die Zeit für geistige Tätigkeiten genutzt werden konnte, ist denkbar, den Begriff in der Moderne auf Bereiche anzuwenden, die dem oftmals als stresserzeugend und auch zuweilen als sinnentleert und entfremdend empfundenen Arbeitsleben entgegen stehen und in denen vielmehr diejenigen Tätigkeiten kultiviert werden, die als sinnstiftend gesehen werden, gerade weil sie direkt dem menschlichen Leben dienen und nicht Status oder materiellen Reichtum zum Ziel haben. Zudem können Tätigkeiten wie Gärtnern oder selber etwas Herstellen durchaus die von Elberfeld genannten Merkmale der Musse erfüllen wie die besondere Gestimmtheit zwischen „aktiver Bewegung“ und „beruhigter Hingabe“ oder auch das Zulassen von Neuem, das nicht direkt dem Handeln unterworfen ist (durch dieses aber angestossen wird, wie z.B. beim Anpflanzen Anm. KS). Auch wenn sie einem gewissen Zweck unterworfen sind, können sie meines Erachtens um ihrer selbst willen vollzogen werden. Zudem kultivieren Personen mit einer suffizienten Lebensweise auch Praktiken wie Meditieren oder sich ohne besondere Absichten in der

Natur Aufhalten, welche auch der antiken Auffassung von Musse entsprechen. Sie verfügen also über die Fähigkeit, innezuhalten und haben nach Han somit
Zugang nicht nur zu Erlebnissen, sondern auch zu Erfahrungen, welche eine gewisse Passivität erforderten.
Und schliesslich spricht Han von der Fähigkeit des kontemplativen Verweilens, die temporale Gravitation wiederherzustellen, die Vergangenes und Zukünftiges in die Gegenwart versammelt. Den „Strom der Geschichte“ durch sich hindurchziehen zu fühlen, führt gemäss Rosa zu einer responsiven Verbundenheit mit den Vor- und Nachfahren, welche bewirkt, dass materielle Einschränkung nicht länger als solche empfunden, sondern in ein Gefühl der Resonanzstiftung umgedeutet würde.[691] Wenn Personen mit einer suffizienten Lebensweise Verzicht nicht als etwas Negatives konnotieren bzw. oftmals nicht einmal den Begriff verwenden, sondern das Weglassen von bestimmten Praktiken eher als logische Folge einer Lebensführung betrachten, die sich nicht nur an den eigenen situativen Lüsten orientiert, sondern sich eingebunden in einen grösseren Kontext empfindet und das eigene Leben so gestaltet, das dem grossen Ganzen möglichst wenig Schaden zugefügt wird (siehe z.B. die Aussagen von Anton und Sabine in Kapitel 6.3.2), dann zeigt sich auch hier, dass eine suffiziente Lebensweise über ein besonderes Resonanzpotential verfügt.

7.5 Fazit

Die Art und Weise, wie die eigene Lebenszeit genutzt und gestaltet, aber auch wie Zeit erfahren wird, prägen die Beziehung eines Menschen zur Welt massgeblich und sind insbesondere auch entscheidend dafür, ob es zu Erfahrungen von Resonanz kommen kann bzw. ob Möglichkeiten des Aufbaus stabiler Resonanzachsen vorliegen oder ob Resonanz eher blockiert wird. Kapitel 7 hat aufgezeigt, dass eine suffiziente Lebensweise hinsichtlich der Nutzung von Zeit über ein besonderes Potential verfügt, Resonanzerfahrungen zu ermöglichen. Zum einen wurde in Kapitel 7.2 dargelegt, dass Personen mit einer suffizienten Lebensweise der Pflege von Beziehungen zu ihrer Familie und zu Freunden bewusst Zeit einräumen und diese Beziehungen auch auf eine Art und Weise leben, die Resonanz befördert. Mit ihrer Lebensweise, die eine freiwillige Reduktion der Erwerbsarbeitszeit dank verminderter materieller Bedürfnisse vorsieht, verfügen sie bereits quantitativ gesehen über ein erhöhtes Mass an Zeit, welches für die Pflege von Beziehungen aufgewendet werden kann und gemäss Aussagen unserer Probanden auch wird. In qualitativer Hinsicht streben viele suffizient lebende Personen danach, achtsam und fokussiert zu leben und ihre Aufmerksamkeit und Energie bewusst zu lenken. In diesem Zusammenhang bedeutet das, dass sie sich aufmerksam und konzentriert auf die Begegnung mit ihnen wichtigen Menschen einlassen und sich somit vom Gegenüber im Sinne der Resonanz berühren und transformieren lassen. Darüber hinaus befinden sich die Beziehungen, welche suffizient lebende Personen führen, weniger oft in einem nicht resonanten Modus, der sich insbesondere dort einstellt, wo geplant, organisiert oder alltägliche Routineaufgaben

[691] Rosa 2016, S. 713.

abgearbeitet werden müssen. Dies liegt einerseits darin begründet, dass im Rahmen einer suffizienten Lebensweise eine gewisse Einfachheit der Lebensführung angestrebt wird, was Planungs- und Organisationsprozesse reduziert, dass weniger Konsumentscheide anfallen und auch ein zeitlich weniger hochgetaktetes Leben angestrebt wird. Dies bringt es mit sich, dass sich Menschen im Rahmen einer solchen Lebensweise oft in einem Modus begegnen, der insofern Resonanzpotential enthält, als die Beziehung darin im Vordergrund steht und die Personen miteinander in einem ganzheitlichen Sinn und einer nicht-instrumentalisierenden Weise in Kontakt treten. Dies wird zudem durch Tätigkeiten gefördert, die wichtige Elemente einer suffizienten Lebensweise bilden wie z.B. Teilen und Tauschen, gemeinschaftlich wohnen oder zusammen tätig und aktiv sein.

Kapitel 7.3 hat aufgezeigt, dass eine suffiziente Lebensweise in hohem Masse Selbstbestimmung und Selbsterkenntnis ermöglicht, welche wichtige Bedingungen für Resonanz darstellen. Hinsichtlich der von Bieri definierten äusseren Form der Selbstbestimmung bietet eine suffiziente Lebensweise viele Freiräume, da sie sich einem engen Setting von als entfremdet empfundenen Erwerbsarbeit und Konsum widersetzt. In Bezug auf die innere Selbstbestimmung befördert sie nicht zuletzt aufgrund einer gewissen Unkonventionalität die Auseinandersetzung mit Fragen nach der eigenen Identität und der Art der Lebensführung. Personen mit einer suffizienten Lebensweise geben auch explizit an, dass es ihnen wichtig ist, ihr Leben gemäss ihren Bedürfnissen, Werten und Einstellungen zu gestalten und sich nicht in Kontexten bewegen zu müssen, die sie in ihrer Authentizität beschneiden. Über Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung zu verfügen und somit Autorin oder Autor des eigenen Lebens zu sein, wie Bieri es ausdrückt, ist für Resonanz aus verschiedenen Gründen zentral: Erstens kann nur so die innere Stimme als eigene erkannt und von der Stimme des anderen unterschieden werden, was eine Grundvoraussetzung für Erfahrungen von Resonanz darstellt. Das Streben nach und die Ausübung von Selbstbestimmung führen zweitens dazu, dass man sich weder verdinglichenden Kontexten aussetzt noch sich selber in einem verdinglichenden Modus behandelt, was für Resonanz ebenfalls grundlegend ist. Und drittens ist ein Leben, das weitgehend selbstbestimmt geführt wird, stärker auf die Lebensbereiche gerichtet, welche den Personen tatsächlich am Herzen liegen und sie auf eine Weise berühren, die Resonanz befördert. Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung verhindern, dass jemand sich dem eigenen Leben gegenüber entfremdet fühlt und dadurch auf Resonanzblockaden stösst.

Des Weiteren verfügen Personen mit einer suffizienten Lebensweise über starke Wertungen, was gemäss Rosa ebenfalls ein Kriterium für Resonanz darstellt. Dies zeigt sich darin, dass sie per definitionem über gewisse Einstellungen und Werte (siehe dazu Kapitel 3) verfügen und ihr Leben daran ausrichten. Dass es sich bei diesen Werten – etwa dem Streben nach Ressourcenschonung – um starke Werte handelt, zeigt sich u.a. dann, wenn es zu Konflikten mit anderen Werten oder Wünschen (z.B. danach, jemanden in einem fernen Land per Flugzeug zu besuchen) kommt. Die Ausrichtung des Lebens an starken Werten bringt es überdies mit sich, dass die zur Verfügung stehenden Optionen (z.B. beim Konsum) bewusst reduziert werden, was sich nach Frankfurt stabilisierend auf die Identität und Individualität von Subjekten auswirkt. Dies wiederum bildet eine wichtige Voraussetzung für Selbstbestimmung, die, wie ausgeführt, für Resonanz zentral ist.

Und schliesslich ermöglicht eine suffiziente Lebensweise Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, wie auch die Probanden bestätigen. Dass es sich dabei um Arten von Selbstwirksamkeit handelt, die Resonanz befördert, kann jedoch nicht abschliessend beantwortet werden. Die vorliegenden Aussagen von suffizient lebenden Personen lassen es aber, wie gezeigt wurde, vermuten.

Eine suffiziente Lebensweise stellt aber nicht nur Zeiträume zur Verfügung, die auf Arten und Weisen genutzt werden, die Resonanz befördern. Darüber hinaus wird die Beziehung zur Zeit auch bewusst so gestaltet, dass Zeit in einem bestimmten Modus wahrgenommen wird. Dieser Modus enthält Elemente der Langsamkeit (bzw. der Entschleunigung), der Achtsamkeit (bzw. des nicht-wertenden Seins im gegenwärtigen Augenblick[692]) und der Konzentration auf das, was als wesentlich empfunden wird. Im Folgenden wurde er als Modus der Kontemplation und der Musse oder mit Han als vita contemplativa bezeichnet. Personen mit einer suffizienten Lebensweise ist es gemäss eigenen Aussagen im Hinblick auf ihre Lebenszufriedenheit wichtig, Zeit zu haben, im Hier und Jetzt sein zu können, sich zu fokussieren statt sich zu verzetteln, sich mit ihren inneren Zuständen auseinander zu setzen, Langsamkeit und Ruhe zu erfahren und das Leben insgesamt bewusst zu erleben. Aufgrund des zuvor beschriebenen hohen Masses an innerer und äusserer Selbstbestimmung wird dem auch Rechnung getragen. Für Resonanz ist eine „Revitalisierung der vita contemplativa“ (Han) deshalb zentral, weil sie erstens die Wahrnehmung der Zeit als Dauer oder als „duftende Zeit“ (Han) befördert, welche dazu führt, dass die Welt als ein sinnstiftender Zusammenhang konzeptionalisiert wird, in dem die einzelnen Elemente in einem dialogischen Verhältnis und nicht als isolierte Fragmente zueinander stehen. Sich auf diese Art in die Welt gestellt zu empfinden ist notwendig, um überhaupt Resonanzsensibilität ausbilden zu können. Zudem zeichnen sich kontemplative Zustände dadurch aus, dass sie Nähe zu den Weltdingen ermöglichen, ohne sich diese einverleiben zu wollen. Durch den kontemplativen Blick, meint Seel, erkennt und anerkennt ein Subjekt das Andere als Anderes und erfährt dadurch gleichzeitig sich selbst als davon verschiedenes. Auch dies stellt ein Kernszenario von Resonanz dar und ermöglicht die Bildung eines „vibrierenden Drahts“ (Rosa) zwischen zwei Polen, die beide mit eigener Stimme sprechen. Weiter befördern kontemplative oder mussevolle Zustände eine gewisse Passivität, die für Erfahrungen von Resonanz ebenfalls von grundlegender Bedeutung sind, da sie sich nur dann einstellen, wenn Subjekte sich von etwas berühren oder angehen lassen, über das sie prinzipiell nicht verfügen können. Damit zusammenhängend bedingt Resonanz, dass es sich dabei um etwas handelt, dem ein intrinsisches Interesse anhaftet und das eine unabhängige Wertequelle darstellt. Wenn beispielsweise in der ästhetischen Kontemplation nach Seel die Natur um ihrer selbst willen wahrgenommen wird und man sich an ihr erfreut, wie Personen mit einem suffizienten Lebensstil das nicht selten tun (siehe

[692] Diese Definition von Achtsamkeit, wie sie auch von dem bekannten Achtsamkeits- bzw. MBSR (dt. Mind-Based Stress Reduction)-Lehrer Jon Kabat-Zinn verwendet wird, geht auf die Satipatāna-Sutta (Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit), einer der ältesten überlieferten Lehrreden des indischen Buddhismus zurück. Diese befindet sich an zwei Stellen des Pali-Kanons, in der „Mittleren Sammlung“ (Majjhima Nikāya) als 10. Rede und in der „Langen Sammlung“ (Dīgha-Nikāya) als 22. Rede. Siehe dazu: Neumann 1922 und 1927.

Kapitel 6), kann zumindest davon gesprochen werden, dass es sich hierbei um ein intrinsisches Interesse handelt, dem durch die Kontemplation Rechnung getragen wird. Überall dort, wo Tätigkeiten um ihrer selbst willen vollzogen werden und nicht als Mittel zu einem Zweck dienen, besteht nach Rosa ein erhöhtes Resonanzpotential. Dass dies vor allem beim Spielen, Schlendern, Schweifen, Phantasieren oder bei kreativen Tätigkeiten, welche durch Musse und Kontemplation befördert oder ermöglicht werden, zum Tragen kommt, erscheint naheliegend. Zudem befördern Zustände dieser Art, in denen man von „jeglichem realisierenden Tun“ (Seel) absieht, Prozesse der Reflexion und Introspektion, in welchen u.a. längerfristige Ziele definiert werden. Dies und damit verbunden die Fähigkeit, sich zu fokussieren, sich uneingeschränkt und über eine gewisse Zeit hinweg den Dingen oder Menschen zu widmen, denen man sich auch widmen möchte, und sich nicht von anderen Reizen ablenken zu lassen, führt dazu, dass es nicht nur zu Erlebnissen, sondern zu Erfahrungen kommt, die das Potential haben, im Sinne der Resonanz zu transformieren. Und schliesslich führt ein Leben, das Zeit und Raum für Musse und Kontemplation zulässt und sich aufgrund des Strebens nach Ressourcenschonung in einem eher engen Radius abspielt, dazu, dass eine bewusste Verortung in Raum und Zeit stattfinden kann. Dies ist für Resonanz insofern von zentraler Bedeutung, als sich Subjekte nur durch Anverwandlungsprozesse mit Weltausschnitten in der Welt heimisch fühlen und zusammenhängende Identitäten ausbilden können. Fehlen solche Prozesse, kommt es zu Erfahrungen der Entfremdung und somit zu Blockaden der Resonanz. Und schliesslich ist es nach Rosa auch kontemplativen Momenten zu verdanken, dass die „präsentische Verengung“ in der sich moderne Menschen nach ihm oftmals befinden, aufgehoben werden und ein Bewusstsein für die Verbundenheit mit vergangenem und zukünftigem Leben entstehen kann, welches er als responsiv bezeichnet. Nicht wenige der von uns befragten Personen mit einer suffizienten Lebensweise fühlen sich als Teil von etwas Grösserem, dem gegenüber sie sich verantwortlich fühlen. Auch wenn die Wirkmechanismen zwischen kontemplativen Zuständen und einer engeren Verbundenheit mit aktuellem und zukünftigem Leben im Rahmen dieser Arbeit nicht genauer erklärt werden können, scheinen diesbezüglich gewisse Zusammenhänge zu bestehen. So postuliert auch Han, dass Kontemplation „Atemräume aufschlägt“ und das Sein nicht nur vertieft, sondern auch weitet, indem „Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart versammelt“ werden. Der Frage nachzugehen, inwiefern kontemplative Zustände die Verbundenheit mit aktuellem und zukünftigem Leben befördern und somit nachhaltiges Verhalten unterstützen, stellt ein interessantes Forschungsfeld dar, das meines Wissens noch relativ unerschlossen ist.[693]

[693] Siehe hierzu meine Erwähnung des Projektes BINKA in Kapitel 6.4.2.

8 Fazit und Ausblick

Im Folgenden sollen als Abschluss ein allgemeines Fazit gezogen, einige Einwände und Schwierigkeiten aufgegriffen, Grenzen der Arbeit aufgezeigt sowie weitere Forschungsfelder und Bezüge zu aktuellen Debatten thematisiert werden.

8.1 Fazit

Die vorliegende Arbeit entstand aus dem Bestreben, verbunden mit der Überzeugung von der Notwendigkeit eines solchen Vorhabens, aufzuzeigen, dass es möglich ist, zugleich ressourcenleicht, d.h. suffizient, und gut zu leben. Mit dem Konzept der Resonanz als Massstab eines guten Lebens habe ich meines Erachtens eine geeignete Möglichkeit gewählt, um mein Vorhaben umzusetzen. Dies auch, weil es mir nicht darum ging, die Zusammenhänge zwischen einer suffizienten Lebensweise und einem guten Leben anhand messbarer bzw. von aussen sichtbaren Faktoren aufzuzeigen. Vielmehr wollte ich einen Einblick geben, wie es sich aus der Innenperspektive anfühlen kann, suffizient zu leben, und welche Formen der Lebenszufriedenheit sich daraus ergeben können. Den Fokus auf die Art und Weise zu legen, wie Subjekte in die Welt gestellt sind und mit Ausschnitten von Welt in Beziehung treten, scheint für ein solches Vorhaben prädestiniert. Mit der Auswahl von drei Bereichen menschlichen Lebens, die im Hauptteil der Arbeit genauer untersucht wurden, habe ich versucht, die umfassende Fragestellung so weit einzugrenzen, dass klare und substantielle Aussagen dazu gemacht werden können. Da es sich bei den drei Bereichen – materielle Gegenstände (Dinge), Natur und Zeit – um solche handelt, die sowohl für eine suffiziente Lebensweise als auch für Erfahrungen von Resonanz von zentraler Bedeutung sind, konnten zahlreiche Zusammenhänge zwischen einer solchen Lebensweise und einem guten Leben im Sinne eines resonanten Lebens aufgezeigt werden.

Eine Schwierigkeit ergab sich allerdings daraus, dass die von mir verwendeten Daten hinsichtlich ihres Detaillierungsgrades und der inhaltlichenTiefe oftmals in einem auffälligen Kontrast zu den Theorien standen, mit denen ich arbeitete (z.B. zu Konzepten wie Authentizität oder Selbstbestimmung, aber auch zur vita contemplativa, zur Rolle des Leibes in der ästhetischen Anschauung). Da in unserer Befragung im Rahmen des Projektes „Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben“ die Frage nach dem Zusammenhang zwischen dem eigenen Lebensstil und der subjektiv empfundenen Lebenszufriedenheit (siehe Kapitel 2) eine neben vier weiteren Forschungsfragen war, fielen die Antworten der Probanden eher oberflächlich und wenig ausführlich aus. Um Bezüge zum Resonanz-Konzept herstellen zu können, mussten die Aussagen theoretisch unterfüttert werden, was stets die Gefahr in sich birgt, sich zu weit weg von dem zu bewegen, was real existierende Menschen denken, fühlen und wahrnehmen, und so deren Lebenswelt zu verfehlen. Das Argument lässt sich jedoch hinsichtlich meiner Arbeit und dem von mir verfolgten Ziel dahingehend entkräften, dass es mir nicht darum geht, empirisch zu belegen, dass sich Personen mit einer suffizienten Lebensweise auf diese Art in die Welt gestellt

fühlen und ihre Beziehungen zu Weltausschnitten leben, wie es meine Darlegungen nahe legen. Vielmehr möchte ich Möglichkeiten aufzeigen, die eine solche Lebensweise für Erfahrungen von Resonanz bereithält. Ob diese tatsächlich eintreten, hängt auch von anderen Faktoren ab, die über die Kriterien einer suffizienten Lebensweise hinaus gehen, wie beispielsweise psychische und physische Konstitution, Sozialisierung, Erziehung oder das aktuelle Umfeld. Die von mir an verschiedenen Stellen in den Kapiteln des Hauptteils angeführten Zitate von Personen mit einem suffizienten Lebensstil weisen aber darauf hin, dass ihre Beziehungen zu den von mir untersuchten Weltausschnitten in Richtung Resonanz weisen. Um meine Ausführungen empirisch zu belegen, müssten diese unseren Probanden oder anderen suffizient lebenden Personen vorgelegt und sie gefragt werden, ob sie sich auf die von mir beschriebene Art und Weise in die Welt gestellt fühlen und ihre Beziehung als resonant empfinden. Dies würde bedingen, das Resonanz-Konzept zu operationalisieren. Interessanterweise werden aber im Kontext der verschiedenen Debatten um Suffizienz zahlreiche der von mir ins Feld geführten Argumente – wie z.B. die Rolle von Zeitwohlstand, die Bedeutung von Teilen, Tauschen und Selbermachen sowie die Wertschätzung der Natur für ein gutes Leben – ebenfalls thematisiert, was darauf hinweist, dass meine Analyse das Lebensgefühl von suffizient lebenden Personen durchaus trifft.
Hinzu kommt, dass gewisse Zusammenhänge (z.B. zwischen Selbstbestimmung und Resonanz oder starken Werten und Resonanz) analytischer Natur sind und weniger an ihrem Bezug zur Empirie als vielmehr an der Überzeugungskraft der Argumentation gemessen werden müssen. Einer solchen steht allerdings etwas entgegen, dass zahlreiche Zusammenhänge zwischen einer suffizienten Lebensweise und einem guten Leben im Sinne der Resonanz angesprochen wurden und nicht alle in der gewünschten Differenziertheit behandelt werden konnten.
Der Entscheid dafür, so viele Aspekte aufzuzeigen, basierte darauf, dass die Möglichkeiten einer suffizienten Lebensweise für Resonanzerfahrungen nicht nur punktuell, sondern in einem übergreifenden Sinn aufgezeigt werden sollten. Der Fokus auf die drei Bereiche materielle Gegenstände bzw. Dinge, Natur und Zeit stellt bereits eine Einschränkung dar, über die hinaus ich das Feld nicht zusätzlich einengen wollte.

Eine andere Schwierigkeit, die sich ergab, betrifft das Konzept der Resonanz. So geeignet und fruchtbar es in einem übergeordneten Sinn scheint, so inkonsistent und schwer greifbar erweist es sich teilweise bezogen auf einzelne Aspekte. Ein Problem ergab sich etwa daraus, es auf die Beziehung mit nicht lebenden Weltausschnitten zu übertragen. Merkmale wie das „Sprechen beider Pole mit eigener Stimme“, das „gegenseitige Berühren und Berührtwerden“ oder die „beidseitige Transformation“ ergeben bezogen auf lebendige Entitäten Sinn. Schwierig wird es jedoch dann, wenn eine Übertragung beispielsweise auf die Beziehung zu materiellen Dingen oder zur unbelebten Natur vorgenommen werden soll. Dann müssen die Merkmale entweder umgedeutet oder in einem metaphorischen Sinn aufgefasst werden. Nur so kann sinnvoll davon gesprochen werden, dass ein materieller Gegenstand mit eigener Stimme spricht oder sich in der Begegnung mit einem Menschen verändert. Bei Rosa selber finden sich diese Bezüge, doch werden sie kaum konkret erläutert bzw. ausgeführt. Einige dieser Schwierigkeiten habe ich in den einzelnen Kapiteln

des Hauptteils dargestellt und Lösungen vorgeschlagen. Dabei besteht allerdings die Gefahr, dass sie teilweise zu sehr der eigenen Sichtweise und Interpretation entspringen. Dasselbe gilt für die Aussagen der Probanden, die vermutlich auch in eine andere Richtung gedeutet werden können. Da aber zahlreiche Aussagen von Probanden hinsichtlich der Art und Weise der Weltbeziehungen, die durch eine suffiziente Lebensweise ermöglicht und befördert werden, in dieselbe Richtung weisen, und diese zudem durch die Literatur zu Suffizienz und einem suffizienten Leben bestätigt werden, kann berechtigterweise von Tendenzen gesprochen werden, die etwa den Wert von Achtsamkeit, Entschleunigung oder der Sorge um die Mitwelt für ein gutes Leben betreffen.

Ein weiterer Punkt, den es zu bedenken gilt, ist, dass zahlreiche der in dieser Arbeit angesprochenen Gegebenheiten des modernen Lebens, die nach Rosa Resonanz blockieren und, wie ich gezeigt habe, durch eine suffiziente Lebensweise vermieden oder reduziert werden können, dazu geführt haben, dass ein suffizientes Leben als freiwillige und bewusste Entscheidung überhaupt erst in Betracht gezogen werden konnte. So hat es etwa die Entstehung der Massenproduktion infolge der industriellen Revolution mit sich gebracht, dass Menschen, die zuvor unter prekären Bedingungen gelebt und gearbeitet haben, die Möglichkeit erhielten, angenehm zu wohnen, eine Familie zu gründen und ihre Freizeit selbstbestimmt zu gestalten, sprich überhaupt über eine Privatsphäre und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten zu verfügen.[694] Die damit zusammenhängende Zunahme des materiellen Konsums hatte zur Folge, dass sich gewisse Praktiken einer suffizienten Lebensweise überhaupt erst heraus bilden konnten. Die Probandin Tanja bringt das Paradox auf den Punkt, wenn sie sagt: „Auch wenn ich beim Konsumieren darauf achte, beispielsweise bei der Kleidung, dass diese zuvor bereits getragen wurde, dann profitiere ich in dem Sinne auch von unserem System, dass wir im Überfluss leben und ich quasi die guten Dinge, welche andere nicht mehr wollen, noch kaufen kann.“ Kaufen aus zweiter Hand, aber auch das Zusammentragen von Möbeln und anderen Gebrauchsgegenständen auf der Strasse (Tanja und ihre Familie haben gemäss ihrer Aussage die „halbe Wohnung“ mit ausrangierten Möbeln von der Strasse eingerichtet) sind nur möglich in Gesellschaften, in denen sich Menschen problemlos neue Dinge kaufen können.
Zugleich hat sich nach Rosa auch die Resonanzsensibilität moderner Subjekte vor dem Hintergrund der zuvor skizzierten Entwicklungen herausgebildet. So stelle „die gewaltige Reichweitenvergrösserung der Moderne und ihre Institutionalisierung stummer Weltbeziehungen“ die Voraussetzung dafür dar, dass die Individuen „ihre Resonanzsensibilität entfalten und ihr gesamtes Leben nun der persönlichen Resonanzsuche widmen können.“[695] Das moderne „Programm der stummen Weltreichweitenvergrösserung“[696] meint Rosa weiter, sei eng mit der Hoffnung auf Resonanz verknüpft. Sowohl eine suffiziente Lebensweise als bewusste und freiwillig gewählte Lebensform als auch Erfahrungen von Resonanz bedingen also die Strukturen, gegen die sie sich wenden. Dies hat teilweise zur Folge, dass es zu einer für ein gutes Leben

[694] Rosa 2016, S. 241ff.
[695] Ebd., S. 627.
[696] Ebd., S. 606.

ungünstigen Verknüpfung kommt. Die von der Romantik, aber auch vom Pietismus und insbesondere von der Erfahrungsseelenkunde ausgehende zunehmende Subjektivierung des menschlichen Lebens hat nach Rosa dazu geführt, dass die Weltverhältnisse spätmodernder Subjekte durchdrungen seien von einer umfassenden Ästhetisierung, Psychologisierung und Emotionalisierung ihrer Beziehungen und Alltagspraktiken.[697] Alles müsse möglichst ansprechend sein. Mit der Ästhetisierung geht aber eine starke Tendenz zur Kommerzialisierung einher. Die israelische Soziologin Eva Illouz zeigt auf, wie sehr sich romantische und kapitalistische Phänomene in der Moderne verschränken bzw. wie im Kapitalismus unsere Sehnsucht nach Schönheit, Liebe, Freundschaft und Authentizität vermarktet und an Konsum gebunden werden.[698] Unsere Sehnsucht nach Resonanz macht uns also verletzlich und anfällig für die Verlockungen der Konsum- und Warenwelt, wie ich insbesondere auch in Kapitel 5 aufgezeigt habe. Neue Produkte, aber auch Reisen in ferne Länder oder aufregende Freizeitangebote, versprechen Erlebnisse und Erfahrungen, die als resonant gedeutet werden können. Insofern lässt sich die kapitalistische Warenwirtschaft selbst als überaus sensibles Resonanzsystem begreifen.[699] Die urmenschliche Sehnsucht nach Beziehung und Resonanz hat sich im modernen Kapitalismus umgewandelt in ein Begehren, das sich häufig auf käufliche Objekte richtet. Dabei geht aber das für Erfahrungen von Resonanz zentrale Moment des Unverfügbaren verloren, weshalb die käufliche Aneignung von Waren und Dienstleistungen oftmals nicht in der Lage ist, Anverwandlung zu erzeugen. Sie ziehe lediglich Echowirkung nach sich, schreibt Rosa.[700]
Nichtsdestotrotz werden viele Menschen in der Moderne vom Glauben angetrieben, mehr Welt in Reichweite zu bringen, ermögliche, neue ansprechende Weltausschnitte zu finden und sich anzueignen. Dies stimmt bis zu einem gewissen Grad.
Sich Weltausschnitte anzuverwandeln und somit Resonanz zu erfahren bedingt zunächst einmal den Zugang zu diesen Weltausschnitten was, wie ich in den Kapiteln des Hauptteils verschiedentlich gezeigt habe, nicht selten eine gewisse Ressourcenausstattung bzw. Weltreichweite voraussetzt. Zugleich aber, wie ebenfalls im Hauptteil diskutiert wurde, fördert das Streben nach und die Techniken der Reichweitenvergrösserung die Ausbildung jener Haltungen und Fähigkeiten, die zu verdinglichenden und instrumentalisierenden Formen der Weltbeziehung führen.
Diese Widersprüchlichkeit macht deutlich, dass die Hinwendung zu einer in materieller Hinsicht genügsameren Lebensweise nicht im Sinne eines Zurück zu einer Zeit vor der industriellen Revolution verstanden werden darf, auch wenn gewisse Praktiken einer solchen Lebensweise wie das Streben nach Selbstversorgung oder das eigenhändige Herstellen oder Reparieren von Dingen darauf verweisen könnten. Eine suffiziente Lebensweise bildet aber insofern einen Ausweg aus dem beschriebenen Paradox, als sie Orientierungshilfe anbietet und Möglichkeiten aufzeigt, wie ein gutes Leben für alle angesichts einer unüberschaubaren Optionenvielfalt möglich ist. Durch die Ausrichtung an Werten der inter- und intragenerationeller Gerechtigkeit sowie an der Verantwortung gegenüber der Natur und

[697] Ebd., S. 606ff.
[698] Siehe z.B. Illouz 2003, 2006.
[699] Rosa 2016, S. 620ff.
[700] Ebd., S. 619.

dem damit verbundenen Streben nach dem rechten Mass im Hinblick auf die Nutzung von natürlichen Ressourcen verfügt eine solche Lebensweise, wie ich gezeigt habe, über das Potential, unbegrenzten Konsummöglichkeiten, Steigerungs- und Optimierungszwängen und durch Konkurrenz- und Leistungsdruck erzeugten Stress eine Weise des In-der-Welt-Seins entgegen zu halten, die Erfahrungen von Resonanz und somit ein gutes Leben begünstigt. Eine suffiziente Lebensweise ist also auch nicht eine, die man sich als am Rand oder sogar abseits der Gesellschaft vorstellen muss, bedingt sie doch eine gewisse Ressourcenausstattung und eine gesellschaftliche Position, sondern vielmehr eine, die in der Mitte der Gesellschaft eine andere Weise der Weltbeziehung anstrebt und sich um deren Umsetzung bemüht. Sie zeigt auf, wie dem Streben nach immer mehr Reichweite selbstbestimmt und unter Berufung auf die genannten Werte und Einstellungen (Kapitel 3) Grenzen gesetzt werden können, damit die Welt für die Subjekte nicht verstummt und Resonanzerfahrungen möglich bleiben.

Die Beleuchtung der Zusammenhänge zwischen gewissen Aspekten einer suffizienten Lebensweise und deren Potential für Resonanz, welche den Fokus dieser Arbeit bildet, stellt den Versuch dar, eine Vorstellung davon zu geben, wie menschliches Leben gestaltet werden kann, damit es (möglichst) gut für (möglichst) alle ist, bleibt oder wird. Dabei bei sich selber und der eigenen Lebensweise anzusetzen ist eine Möglichkeit, die auf dem Selbstanspruch basiert, dass man selber die Veränderung sein muss, die man in der Welt sehen möchte (frei nach Gandhi).
Dieser Ansatz steht in einem gewissen Kontrast zur aktuellen Klimabewegung, der insbesondere viele junge Menschen angehören. Ausgelöst durch die Rede von Greta Thunberg am UN-Klimagipfel im August 2018[701] hat sich innerhalb kurzer Zeit eine Bewegung formiert, die weltweit Beachtung findet. Die Bewegung ist stark politisch ausgerichtet und zielt darauf ab, insbesondere auf dieser Ebene Veränderungen einzufordern (was natürlich nicht ausschliesst, dass sich die Mitglieder nicht auch selber in ihrem Privatleben an die Forderungen halten, die sie stellen). Dabei wird auf die Dringlichkeit der Veränderungen verwiesen, und es werden bereits bestehende Missstände hervorgehoben. Teilweise herrscht sogar eine Art apokalyptische Grundstimmung, begleitet von der Sorge um und der Angst vor der Zukunft. So klagt Greta Thunberg in ihrer Rede die ältere Generation und die Politiker und Politikerinnen an, ihre „Kindheit gestohlen zu haben mit ihren leeren Worten." Weiter sagt sie: „People are suffering, people are dying and our ecosystems are collapsing. We're on the beginning of a mass extinction and all you can talk about is money and fairytales of eternal economic growth." Zusätzlich unterstützt sie ihre Anklage und Forderungen damit, dass sie den Politikern und Politikerinnen eindringlich vor Augen führt: „You are failing us. But the young people are starting to understand your betrayal. The eyes of all future generations are upon you." Indem Greta Thunberg mit eigenem Beispiel voran ging, hat sie die Bewegung „Fridays für Future" ins Leben gerufen. Seit ungefähr einem Jahr gehen weltweit Jugendliche jeweils am Freitag statt in die Schule auf die Strasse, um gegen den menschengemachten Klimawandel zu demonstrieren und

[701] Siehe: Greta Thunbergs ganze Rede beim UN-Klimagipfel.

sich für mehr Klimaschutz einzusetzen.[702] Für Deutschland, wo die Bewegung auf besonderes Echo stösst, fordert Fridays for Futures u.a. die Erreichung von Netto-Null[703], den Kohleausstieg sowie 100% erneuerbare Energieversorgung bis 2035.[704] Inspiriert durch diese Demonstrationen wurde Ende 2018 in Grossbritannien die Bewegung „Extinction Rebellion“ gegründet, welche mit gewaltfreien Aktionen und Kampagnen, wie z.B. Strassenblockaden, mit dem Ziel, den Verkehr in grossen Städten zeitweilig lahm zu legen, die Regierungen aller Länder zum Handeln bringen möchten.[705] So soll etwa weltweit der Klimanotstand ausgerufen werden. Auch bei den Aktivistinnen und Aktivisten von „Extinction Rebellion“ stehen die Angst vor der Zukunft und die Sorge um den Planeten im Vordergrund. So wird etwa gesagt, man möchte „aktiv daran mitarbeiten, dass der Planet lebenswert bleibt.“ Und eine Aktivistin spricht von ihrer Angst vor der Zukunft, „wenn wir uns nicht der drohenden Klimakatastrophe annehmen.“ Weiter sorgt sie sich um die „Zukunft der Kinder und darum, dass der Mensch ausstirbt, wenn wir so weitermachen wie jetzt.“

Es geht mir nicht darum, die beiden Ansätze – politisches Engagement in Form von Protesten versus suffiziente Gestaltung der eigenen Lebensweise und allenfalls des engeren Umfeldes – gegeneinander auszuspielen. Vor allem auch, weil das eine das andere nicht ausschliesst. So hält sich gerade auch Greta Thunberg in ihren eigenen Handlungen an das, was sie von der Politik fordert, und reist anstatt mit dem Flugzeug stets mit dem Zug oder Schiff. Es engagieren sich auch nicht wenige der von uns befragten Personen mit einem suffizienten Lebensstil auf politischer Ebene oder erachten ein derartiges Engagement zumindest als wichtig. Ich schliesse mich diesem Urteil an. Ohne Veränderungen auf politischer Ebene wird sich die Gesellschaft nie in Richtung Nachhaltigkeit bzw. Suffizienz entwickeln können. Was aber im Hinblick auf meine Fragestellung auffällt, ist, dass die Vision eines guten Lebens für alle in einer nachhaltigen bzw. suffizienten Welt in den genannten Bewegungen meines Wissens kein Thema sind. Es wird angeklagt und auf Probleme und Missstände aufmerksam gemacht. Dies ist wichtig und auch dringend nötig. Doch für ebenso wichtig und nötig erachte ich positive Visionen einer besseren Welt, in der ein sorgsamer Umgang mit natürlichen Ressourcen aus ökologischen Gründen und solchen der inter- und intergenerationellen Gerechtigkeit nicht als persönliche Einschränkung angesehen werden, sondern als normales Verhalten, das auch im Sinne des eigenen guten Lebens ist. Zu einer solchen Vision habe ich mit dieser Arbeit (hoffentlich) ein kleines Stück beigetragen.

[702] Seit neuestem werden, zumindest in der Schweiz, auch soziale Forderungen nach fairen Produktions- und Handelsbedingungen beispielsweise vorgetragen.
[703] Netto-Null heisst, dass „alle durch Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen durch Reduktionsmassnahmen wieder aus der Atmosphäre entfernt werden müssen und somit die Klimabilanz der Erde netto, also nach den Abzügen durch natürliche und künstliche Senken null beträgt.“ Was bedeutet Netto-Null-Emissionen? My climate.org (Zugriff am 24.8.2020).
[704] Siehe: Was Fridays for Future bisher erreicht hat #Analyse (Zugriff am 6.8.2020).
[705] Siehe: Das sind die Aktivisten von „Extinction Rebellion“und Klimabewegung „Extinction Rebellion“. Tagesschau de auf Youtube (Zugriff am 7.8.2020).

8.2 Ausblick

Die vorliegende Arbeit stellt die Perspektive des Individuums hinsichtlich des Potentials einer suffizienten Lebensweise für Erfahrungen von Resonanz in den Vordergrund. Für drei Arten der Weltbeziehung wird aufgezeigt, inwiefern eine suffiziente Lebensweise diesbezüglich Resonanzerfahrungen befördert. Dabei liegt das Augenmerk darauf, wie Personen ihr individuelles Leben in ihrem unmittelbaren Umfeld gestalten können, damit sie mehr Resonanz erfahren. Weniger im Vordergrund steht entsprechend, inwiefern ein umfassender Wandel hin zu einer Lebensweise, die nicht nur ökologischer und sozialer ist, sondern auch mehr Resonanz und somit ein gutes Leben verspricht, auch die Veränderung gesellschaftlicher, politischer und wirtschaftlicher Strukturen bedingt.
Einzelne Individuen können mit gutem Beispiel vorangehen, eine Vorreiterrolle mit Vorbildcharakter einnehmen und sich politisch oder anderweitig für suffiziente Anliegen einsetzen. Ändert sich aber nichts an den grossen Strukturen, welche das individuelle Leben massgeblich prägen, wie zum Beispiel die Erwerbsarbeitsstrukturen, bleiben gewisse Möglichkeiten verschlossen. Hinzu kommt, dass die Umsetzung einer suffizienten Lebensweise, wie ich noch ausführen werde, in verschiedenen Bereichen auf das Vorhandensein einer grösseren Gemeinschaft von ähnlich Gesinnten angewiesen ist.

Die italienische Philosophin Barbara Muraca kritisiert, dass sich in der Moderne Entscheidungsprozesse im Kontext der Frage nach dem guten Leben von Individuen darin erschöpfen, den eigenen Lebensstil hinsichtlich von Konsumentscheiden zu wählen. Dabei sollte es doch, meint sie, in einer Gesellschaft vielmehr darum gehen, nicht nur als Bürgerinnen und Bürger darüber zu bestimmen, was „gebraucht wird und wie es produziert werden soll“, sondern insgesamt über die „Prinzipien und Formen des Zusammenlebens“[706] nachzudenken. Die Frage nach dem guten Leben müsste also nicht nur auf der individuellen Ebene, sondern als Gesellschaft diskutiert und gemeinsam Antworten darauf gefunden werden. Ein solcher Diskurs ist im Zuge der Individualisierung und der Konzentration auf die Sphäre des Privaten, welche moderne Gesellschaften charakterisieren, zwar in den Hintergrund getreten, jedoch nicht gänzlich verstummt (siehe dazu meine Ausführungen in Kapitel 1). So wird etwa unter dem Begriff „Postwachstumsgesellschaft“ diskutiert, wie eine Gesellschaft mit veränderten Strukturen, die sich an den Werten der Suffizienz bzw. der Nachhaltigkeit ausrichten, aussehen könnte.[707] Dabei wird unter Postwachstum unterschiedliches verstanden. Eine eher allgemein gehaltene, aber meines Erachtens sinnvolle Definition lautet: „Eine Postwachstumsgesellschaft ist eine Sozialform *jenseits des Modus dynamischer Stabilisierung,* die jederzeit *in der Lage* ist zu wachsen, zu beschleunigen oder Innovationen hervorzubringen, um den Status quo in die gewünschte Richtung zu *verändern* (also eine Knappheit oder ein auftretendes Problem zu überwinden),

[706] Muraca 2014, S. 88.
[707] Siehe z.B. Welzer 2014, Schneidewind und Zahrnt 2013, Scherhorn 2015, Paech 2012, Muraca 2014, Binswanger 2009, Acosta 2015.

die aber nicht *zur Steigerung gezwungen* (oder verdammt) ist, um den institutionellen Status quo *aufrechtzuerhalten* und sich strukturell zu reproduzieren (kursiv im Original).“[708] Gemäss Rosa würde eine solche Gesellschaftsform die individuelle Schwingungsfähigkeit im Sinne der Offenheit und Durchlässigkeit gegenüber der Welt verbessern und somit die Möglichkeit für Resonanzerfahrungen erhöhen. Dazu ist es nach ihm erforderlich, anstelle der Angst als aktuell vorherrschender Form des In-der-Welt Seins eine „Pazifizierung der Existenz“ (Marcuse) zu fördern.[709] Erreicht werden könne dies durch die Überwindung der Steigerungs- und Wachstumszwänge durch Begrenzung des Wettbewerbs sowie eine Existenzsicherung in Form eines bedingungslosen Grundeinkommens, welche dazu führen würden, dass Menschen sich weniger im Modus der Angst und der Anspannung befinden. Desweitern plädiert er für resonantere Formen der Demokratie, welche das “Hören und Antworten anstelle einer Kampf- und Wuthaltung möglich macht.“[710]

Ob eine Gesellschaft, die sich an Kriterien der Suffizienz orientiert, dies gewährleisten und dadurch die Wahrscheinlichkeit für Resonanzerfahrungen erhöhen würde, erfordert die Erforschung und Beantwortung weiterführender Fragen wie zum Beispiel: Wäre in einer Gesellschaft ohne wirtschaftliches Wachstum, in der beispielsweise nur noch Teilzeit gearbeitet würde, der materielle Wohlstand noch hoch genug, um das Mass an Weltreichweite zu gewährleisten, welches für Erfahrungen von Resonanz nötig ist? Würden sich die Menschen, wenn sie nicht mehr so viel Erwerbsarbeit leisten müssten – etwa durch die Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens – tatsächlich gemeinnützigen Projekten und Arbeiten widmen oder würden sie, wie die Gegner eines solchen Grundeinkommens oftmals befürchten, ihre Zeit mit passiven, der Gesellschaft oder auch der eigenen persönlichen Weiterentwicklung kaum zuträglichen Tätigkeiten verbringen oder sogar ein destruktives Verhalten an den Tag legen? Und wie würde sich mangelnder Konkurrenzdruck bei der Arbeit infolge von kooperativen und solidarischen Strukturen auf Motivation und Kreativität auswirken, wird doch vielfach behauptet, Konkurrenz und Wettbewerb würden Innovationen fördern? Und damit zusammenhängend, sind Menschen überhaupt in der Lage bzw. gewillt – unabhängig davon, ob diese Fähigkeit auf die biologische Ausstattung oder auf die kulturelle und soziale Prägung zurückgeführt wird – sich mit dem Genug zufrieden zu geben, wenn sie mehr haben könnten?

Um die Frage zu beantworten, wie wir unser Leben und unsere Zukunft gestalten sollten, damit wir es als ein Gutes bezeichnen können, aber auch die auf uns folgende Mitwelt noch die Möglichkeit zu einem solchen sowie ein lebenswerte Zukunft hat, bedarf nebst der wissenschaftlichen und technischen Forschung zudem auch konkreter Experimente, wie beispielsweise von gemeinschaftliche Wohn- und Lebensformen[711], die eine Vorstellung davon geben, wie das Leben in einer suffizienten Gesellschaft aussehen könnte. Weiter sei

[708] Rosa 2016, S. 727.
[709] Ebd., S. 729.
[710] Rosa 2017, S. 6.
[711] Siehe: Gemeinschaftliche Wohn- und Lebensformen (Zugriff am 23.8.2019).

auf die verschiedenen Initiativen und Projekte[712] verwiesen, die sich insbesondere in den Städten zunehmend formieren, und die für verschiedene Bereiche vorleben, wie anders gewirtschaftet, gegessen, produziert, konsumiert werden, sprich wie das (Zusammen)Leben anders gestaltet werden könnte.
Organisationen wie die regionale Gartenkooperative Ortoloco streben an, Kooperation und Solidarität anstelle von Wettbewerb und Konkurrenzdruck zu fördern. Eine unserer Probandinnen und gleichzeitig Ortolocomitglied, Tanja, sagt dazu: Bei Ortoloco geht es darum, einen bestimmten Wirtschaftszweig, in diesem Fall die Nahrungsproduktion, zu lokalisieren und so zu organisieren „dass man es von A bis Z gut heissen kann, dass man von A bis Z weiss, was, wie und wo geschieht, aber nicht als alleinstehende Person, sondern mit einigen anderen Menschen zusammen." Dabei wird bei Ortoloco darauf geachtet, dass der Betrieb nicht stark wächst und dadurch ein demokratisches Agieren verunmöglicht würde. So sei es sinnvoller, mehrere Betriebe aufzubauen als einen grossen. Sie betont, wie wichtig gemeinschaftliches Handeln und Leben für eine suffiziente Lebensweise sind und hält es für „extrem wichtig", sich bewusst zu machen, dass es nur gemeinsam möglich ist, Suffizienz zu leben. „Es öffnet sich extrem vieles, wenn man bereits zehn Personen ist und auch gegenseitig Wissen miteinbringen kann, sich gemeinsam mit Dingen beschäftigen kann, diskutiert und so versucht zu gestalten, wie man es für gut hält. Suffizienz funktioniert nicht als individuelles Projekt, sondern vor allem als Gemeinschaftsding."
Für den Bereich des gemeinschaftlichen Wohnens haben der Mitbegründer des Vereins Neustart Schweiz sowie der Bau- und Wohngenossenschaft NeNa1 Fred Frohofer und der Ökonom und Journalist Werner Vontobel in ihrem Büchlein „zusammen haushalten"[713] aufgezeigt, wie man sich das Leben in einer suffizienten Gesellschaft vorstellen kann. Im Fokus stehen dabei u.a. Überlegungen zu alternativen Formen der Ökonomie. Die beiden Autoren verwenden dafür den Begriff der Bedarfsökonomie. Diese zeichnet sich durch drei Aufgaben aus: Sie erkennt unsere Bedürfnisse, organisiert die produktiven Handlungen auf soziale Weise und führt zu einer gerechten Verteilung der „Beute".[714] Die Bedarfsökonomie bildet die Grundlage für ein Nachbarschaftsmodell, dessen Ziel darin besteht, durch gemeinschaftliches und verdichtetes Wohnen einen „enkeltauglichen Lebensstil" zu ermöglichen. Als weitere vielversprechende Praktiken einer suffizienten oder einer Postwachstumsgesellschaft können die verschiedenen Formen von Share-Economy (siehe hierzu auch Kapitel 5.3 in dieser Arbeit) oder der Transition-Towns sowie Initiativen von Bürgerinnen und Bürger, welche sich beispielsweise die Organisation der Energieversorgung inklusive Infrastrukturen vom Privatmarkt zurückkaufen und somit wieder aneignen, gesehen werden.[715]
Beispiele wie Ortoloco oder Neustart Schweiz erzählen Geschichten einer möglichen Zukunft bzw. neuer Formen der Weltbeziehungen, die ein gutes Leben für alle zum Ziel haben und setzen diese in kleinem Rahmen auch um. Der Frage nachzugehen, ob es sich dabei um

[712] Siehe: Verschiedenen Initiativen der Transition (Zugriff am 23.8.2019).
[713] Vontobel, Frohofer 2019.
[714] Ebd., S. 14.
[715] Rosa 2016, S. 380.

Weltbeziehungen handelt, die im Sinne Rosas bzw. der Definition in der vorliegenden Arbeit resonant genannt werden können, wäre ein interessantes Forschungsfeld.

Die vorgestellten Initiativen und Projekte stellen zurzeit noch Nischenphänomene dar. Einige Aspekte einer suffizienten Lebensweise sind jedoch bereits in der Mitte der Gesellschaft angekommen. So haben – insbesondere auch in den letzten Monaten im Zuge der Corona-Krise und insbesondere während der Zeit des Lockdowns – viele Menschen angefangen, in ihren Gärten oder auf dem Balkon Lebensmittel anzupflanzen, zu ernten und zu verarbeiten. Sichtbar wird dies etwa durch den starken Anstieg bei der Nachfrage nach Saatgut.[716] Insgesamt wurde mehr zu Hause gekocht und gegessen, was in der Regel Ressourcen einspart.[717] Anders als die Einschränkung der Mobilität im Zuge des Lockdowns, die von vielen als Verzicht angesehen wurde – was sich u.a. auch darin zeigt, dass der Flug- und Individualverkehr nach dem Lockdown wieder stark ansteigt – ist es denkbar, dass es sich dabei um einen längerfristigen gesellschaftliche Entwicklung handelt. Dasselbe gilt für die zunehmende Nutzung von Sharing-Diensten und Second-Hand-Angeboten.[718] Insbesondere die Nachfrage nach Smartphones aus zweiter Hand ist gemäss einer Studie des internationalen Wirtschaftsunternehmens Deloitte in den letzten Monaten stark angestiegen.[719] Und auch der Kauf von Bio-Produkten nimmt seit 2015 jährlich zu.[720] In der Dimension der Werte und Einstellungen sind beispielsweise das grosse Interesse am Konzept der Achtsamkeit und den damit verbundenen Praktiken wie Meditation, Yoga oder Achtsamkeitstraining zu nennen. Ein Blick in die Suchmaschinen des Internets oder in die Buchhandlungen genügt um zu sehen, dass Themen wie Gelassenheit, Entschleunigung oder eben auch Achtsamkeit einen grossen Reiz auf viele Menschen ausüben und gewisse Sehnsüchte ansprechen. Zwar gibt es kritische Stimmen, die dem säkularisierten Achtsamkeits-Hype[721] unterstellen, sich zum einen vom kapitalistischen Leistungs- und Optimierungsbestrebungen instrumentalisieren zu lassen – gestresste Manager besuchen ein Achtsamkeitsseminar oder gehen zu einem Schweige-Retreat ins Kloster, um anschliessend erholt und leistungsfähig weiter und noch mehr zu arbeiten – und zum anderen durch die Lokalisierung von Problemen im individuellen Geist, den Blick auf problematische gesellschaftliche Strukturen zu verstellen.[722] Dies mag auf gewisse Kontexte, in denen diese Methoden gelehrt und praktiziert werden, zutreffen, vermag aber nicht die

[716] Reichen Evouette: Profiteure der Krise. Jetzt will die halbe Schweiz seine Samen. BZ Schweiz online (Zugriff am 14.8.2020).
[717] Eine Einschränkung bildet dabei möglicherweise das Florieren zahlreicher Essens-Lieferservices, die ebenfalls vermehrt in Anspruch genommen wurden. Je nachdem, woher die Waren stammen, wie sie produziert und transportiert werden, kann nicht oder nur bedingt von einer suffizienten Praktik gesprochen werden.
[718] Siehe hierzu die Studie von Frick et.al. 2013.
[719] Deloitte. Perspektiven. Nur ein gutes Drittel der Smartphones wird in der Schweiz wiederverwendet. (Zugriff am 14.8.2020).
[720] Umweltqualität- und Umweltverhalten. Omnibus-Erhebung 2019. BFS. (Zugriff am 8.8.2020).
[721] Wie in Kapitel 7 ausgeführt, reichen die Wurzeln des Achtsamkeits-Konzepts bis in die ältesten Lehrreden des indischen Buddhismus zurück. Jon-Kabat Zinn als einer der bekanntesten Vertreter, hat das Konzept von seinen religiösen Konnotationen befreit und für Menschen aller Weltanschauungen verständlich und zugänglich gemacht.
[722] Siehe beispielsweise die Ausführungen von Purser und Feldmann in: McMindfulness by Ronald Purser; Mindfulness by Christina Feldman and Willem Kuyken – review: Mindfulness may have become a tool of capitalism, but if it works, does it matter? The Guardian (Zugriff: 7.8.2020)

Tatsache zu dementieren, dass es offensichtlich zahlreiche Menschen gibt, denen es ein echtes Bedürfnis ist, ein achtsames, verantwortungsbewusstes und stressreduziertes Leben zu führen. Die von uns interviewten Personen mit einem suffizienten Lebensstil sind ein gutes Beispiel dafür. Hinzu kommt, dass viele ernstzunehmende Achtsamkeits-Konzepte im Sinne ihres buddhistischen Ursprungs eine ethische Dimension enthalten, die sich beispielsweise in der Kultivierung von Mitgefühl ausdrückt. Diese schärft den Blick auf und die Sensibilität für eigenes und fremdes Leid und Ungerechtigkeiten. So schreibt zum Beispiel der langjährige Achtsamkeitslehrer, Buchautor und Begründer der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction) Jon Kabat Zinn in seinem Grundlagenwerk „Gesund durch Meditation“: „Und wenn angehende MBSR-Lehrer der Meinung sind, Achtsamkeit sei nichts anderes als eine weitere kognitiv-verhaltensorientierte „Technik“ innerhalb des intellektuellen Orientierungsrahmens westlicher Psychologie, so befinden sie sich in einem schweren Irrtum. Es hiesse, die Herkunft der Achtsamkeit und damit auch der MBSR-Methode, den Ursprung ihres Potenzials zu Heilung und Transformation zutiefst zu verkennen. [...] Ich möchte mit der Hoffnung schliessen, dass sich die universelle, von keiner bestimmten Form abhängigen Kraft der Achtsamkeit auch in Ihrem Leben mit all seinen inneren und äusseren Bezügen als wohltätig erweist. Wenn Sie sie in Ihrem Herzen erblühen lassen, wird das auch der Welt zugutekommen.“[723]
Des Weiteren können auch der Fokus auf das Lokale etwa bei Lebensmitteln oder der Wahl der Freizeit- und Feriendestination, zwei Bereiche, die ebenfalls durch die erzwungenen Einschränkungen infolge der Corona-Krise ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt sind, als bewusste Beschränkung der Weltreichweite im Sinne der Suffizienz gedeutet werden. Wie sich die Einschränkungen im Nachgang der Krise auswirken, d.h. ob sie zu einem Wandel der Bedürfnisse führen oder sich eher Nachholbedürfnisse bilden, wird sich zeigen.

Die Beantwortung der Frage, unter welchen Bedingungen und Vorzeichen es zu einem nachhaltigen gesellschaftlichen Wandel kommt und auch, welche Rolle Individuen (Pionieren) oder Gruppierungen dabei zukommt, ist nicht Bestandteil dieser Arbeit, stellt aber ein weiteres interessantes Forschungsthema dar, das insbesondere durch die verschiedenen Ansätze der Transformationsforschung bearbeitet wird.[724]
Abschliessend soll der Stellenwert dieser Arbeit für die Frage nach den Möglichkeiten und Grenzen gesellschaftlicher Transformation kurz beleuchtet werden.
Nach Rosa setzen Transformationsprozesse grundsätzlich dann ein, wenn in einer Gesellschaft unvermeidliche Spannungen und Diskrepanzen zwischen den verschiedenen Ebenen herrschen. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn konkrete Inhalte der Selbstdeutungen auf den verschiedenen Ebenen sozialer Wirklichkeit so zueinander in Widerspruch geraten, dass die jeweiligen Normen, Selbstbilder und Wertvorstellungen sich unversöhnlich gegenüberstehen und dauerhaft konfligierende Handlungsimpulse erzeugen, die bei den Individuen massiven Leidensdruck hervorrufen.

[723] Kabat-Zinn 2013, S. 304.
[724] Siehe z.B. Transformatives Forschen und Lernen am CDE der Universität Bern. (Zugriff am 14.8.2020).

Ein konkretes und aktuelles Beispiel dafür stellt die Tatsache dar, dass, Menschen in der Schweiz in einer Studie aus dem Jahr 2017 angaben, sie würden gerne über mehr Zeit für Dinge verfügen, die ihnen „eigentlich wichtig wären“, wie beispielsweise Sport oder die Pflege von Freundschaften.[725] Der Druck des modernen Arbeitslebens wird aber, obwohl rein quantitativ gesehen weniger gearbeitet wird als in früheren Zeiten, als so hoch empfunden, dass diese Wünsche nicht in die Tat umgesetzt werden können. Viele Menschen befinden sich, so Rosa, in einem permanenten Modus des Abarbeitens von grösstenteils selbst auferlegten To-Do-Listen. Dauert dieser Zustand des Aufschiebens von Wünschen zu lange, so dass die Menschen vergässen, welches ihre eigentlichen Ziele und Absichten waren, käme es zu Zuständen der Entfremdung. Die Menschen handelten dann zwar freiwillig, jedoch gegen ihren eigentlichen Willen und würden verführ- und manipulierbar durch Bedürfnisse, die ihnen beispielsweise durch Werbung suggeriert würden. Und auch wenn ihnen das mehr oder weniger bewusst sei, würden sie stumme und verdinglichende Weltbeziehungen in Kauf nehmen, weil sie diese als Mittel des Ressourcengewinns betrachteten, welcher ihnen ermögliche, später, wenn sie zu dem kämen, was sie wirklich wollten, ein gutes Leben zu führen und Resonanz zu erfahren.[726] Das Streben nach immer mehr Weltreichweite, das angetrieben wird durch die Hoffnung auf Resonanzerfahrungen, bildet demgemäss eine nicht zu unterschätzende Hemmschwelle für die Veränderung der Lebensführung von Individuen. Würden die von mir aufgezeigten Zusammenhänge zwischen einer suffizienten Lebensweise und den Möglichkeiten für Resonanzerfahrungen vermehrt ins Bewusstsein der gesamten Bevölkerung dringen, könnten einige der zuvor beschriebenen und als für ein gutes Leben im Sinne eines resonanten Lebens problematisch erachteten Handlungsweisen durch solche abgelöst werden, die ein gutes Leben tatsächlich befördern. Unter anderem müsste in diesem Zusammenhang gesondert untersucht werden, welche Vorstellungen von einem guten Leben Menschen in modernen, westlichen Industrienationen antreibt und welche Mittel zur Realisierung dieser Vorstellungen sie als geeignet erachten. Bedeutungsperspektiven[727] dieser Art ins Bewusstsein zu heben und einer kritischen Reflexion zugänglich zu machen, ist ein Anliegen des Transformativen Lernens, welches vermehrt in die Bildungsinstitutionen getragen werden sollte, wenn ein Wandel in Richtung Nachhaltigkeit bzw. Suffizienz angestrebt wird.
Weiter kann der Prozess der fortwährenden gegenseitigen Anpassung der unterschiedlichen gesellschaftlichen Ebenen auf verschiedene Weise gestört oder blockiert sein. Ein Beispiel dafür ist die zeitliche Desynchronisierung von Ebenen oder die Immunisierung einer Ebene gegenüber den Veränderungen der anderen, was zu einseitigen Anpassungsbewegungen oder zu einem gänzlichen Mangel an Reintegration führen kann. Als konkrete Beispiele moderner westlicher Gesellschaften nennt Rosa das Phänomen, dass gewisse soziale

[725] Sotomo Zeit-Studie 2017, S. 2.
[726] Rosa 2016, S. 707ff.
[727] Der Begriff geht auf Jack Mezirow zurück, einer der ersten, der sich mit Fragen von transformativen Lernenprozessen explizit auseinander gesetzt hat. Unter Bedeutungsperspektiven versteht Mezirow ein „Bündel gewohnheitsmässiger Erwartungen, das einen zur Orientierung dienenden Bezugsrahmen darstellt, den wir zur Projektion unserer Symbolmodelle verwenden und der als (gewöhnlich stillschweigendes) System von Überzeugungen zur Interpretation und Bewertung der Bedeutung von Erfahrung dient.“ Mezirow 1997, S. 35.

Institutionen, insbesondere im Bereich der Ökonomie und der Technik, als „objektivierte und sedimentierte Selbstinterpretationen der Gesellschaft“ eine so starke Eigendynamik entwickelt und sich so sehr verselbständigt hätten, dass sie sich gegenüber den expliziten individuellen und kollektiven Selbstdeutungen fast vollständig immunisiert hätten. Dies führe zu ökonomischen und technischen Sachzwängen, die den Eindruck entstehen liessen, wir hätten kein andere Wahl, als uns in erster Linie als Konsumierende und Produzierende zu verstehen.[728] In Kapitel 7.3. wurden einige dieser Probleme, etwa im Zusammenhang mit dem Streben nach Authentizität und den diesem Streben entgegenstehenden gesellschaftlichen Strukturen diskutiert. So können beispielsweise der Modus der Selbstverdinglichung (in Situationen der Selbstpräsentation), wie er von Hochschild[729] thematisiert wird, oder die Einverleibung romantischen Gedankenguts durch den Kapitalismus, die Illouz[730] diskutiert, als Beispiele für solche gesellschaftlichen Desynchronisationsphänomene gesehen werden. Beide Beispiele werden im Hauptteil dieser Arbeit diskutiert. Und nicht zuletzt führt ein derartiges Auseinanderdriften der verschiedenen Ebenen gesellschaftlicher und individueller Wirklichkeit zu einem Verstummen von Welt und somit zu Resonanzblockaden. Umgekehrt ist ein gutes Leben, im Sinne eines von stabilen Resonanzachsen durchdrungenen und Erfahrungen von Resonanz ermöglichenden Lebens, nur dann möglich, wenn die Normen und Ziele, welche das öffentliche Leben einer Gesellschaft prägen, weitgehend mit denjenigen übereinstimmen, nach denen die einzelnen Mitglieder ihre Identität als menschliche Wesen definieren.[731] Auch diesbezüglich zeigt eine suffiziente Lebensweise auf, wie die verschiedenen Ebenen synchronisiert werden können bzw. in welche Richtung sich ein Wandel bewegen müsste, der zum Ziel hat, die Desynchronisationsphänomene aufzuheben oder abzumildern. Dies für einzelne Bereiche menschlichen Lebens genauer aufzuzeigen – etwa im Hinblick auf neue Arbeitsformen, die mehr Selbstbestimmung und Flexibilität sowie eine verbesserte Vereinbarkeit der Erwerbsarbeit mit anderen Formen von Arbeit, aber auch mit dem Pflegen von Beziehungen, mit Zeiten der Musse oder Zeit für Kultur, Sport etc. ermöglichen sollen – stellt ebenfalls ein interessantes und für das Vorantreiben einer Transformation hin zu einer nachhaltigen bzw. suffizienten Gesellschaft, wichtiges Forschungsfeld dar. Anstösse dazu finden sich im Hauptteil dieser Arbeit.

Auch wenn sich in den letzten Jahren eine grosse Zahl von kleineren Initiativen und Projekten mit suffizienten Anliegen gebildet haben[732], reicht dies offenbar noch nicht aus, um eine umfängliche Transformation der Gesellschaft hin zu einer suffizienten Lebensweise zu initiieren. Der Nachhaltigkeitsforscher Oliver Stengel weist in diesem Zusammenhang auf die Rolle der Deutungselite einer Gesellschaft, bestehend aus Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Medienschaffenden, Prominenten, Kunstschaffenden etc. hin, welche über die Möglichkeit verfügen, neue Werte, Einstellungen und Perspektiven in die Gesellschaft

[728] Rosa 2012, S. 143ff.
[729] Hochschild 2006.
[730] Illouz 2003.
[731] Rosa 2012, S. 128.
[732] Siehe Moser 2018.

hinein zu tragen und zur Norm werden zu lassen.[733] Die von uns interviewten Personen mit einem suffizienten Lebensstil stammen, wie in Kapitel 3 dargelegt, fast ausschliesslich aus einem akademischen Milieu und sind teilweise entweder in beruflichen Positionen oder engagieren sich in gemeinschaftlichen Projekten und Initiativen, in denen ihnen ein gewisser gesellschaftlicher Einfluss zukommt. Insofern können sie durchaus als Vertretende der Deutungselite gesehen werden, die eine Transformation in Richtung Nachhaltigkeit durch Suffizienz mitanzustossen vermögen. Denn nur wenn das Konzept der Resonanz und die von mir aufgezeigten Bezüge zwischen einer suffizienten Lebensweise und Erfahrungen von Resonanz auf breite Einsicht und Akzeptanz stossen, kann sich daraus die Motivation entwickeln, das Leben inklusive der dafür notwendigen Strukturen und Institutionen suffizienter zu gestalten. Denn „eine bessere Welt ist möglich, und sie lässt sich daran erkennen, dass ihr zentraler Massstab nicht mehr das Beherrschen und Verfügen ist, sondern das Hören und Antworten.“[734]

[733] Stengel 2012.
[734] Rosa 2016, S. 762.

9 Kann ein suffizienter Lebensstil als eine Form von Askese angesehen werden? Eine religionswissenschaftliche Perspektive

Im Folgenden möchte ich im Sinne eines Exkurses, der das Thema meiner Dissertation aus einer religionswissenschaftlichen Perspektive beleuchtet, der Frage nachgehen, ob und wenn ja, inwiefern ein suffizienter Lebensstil als eine Form von Askese betrachtet werden kann. Dies erstens vor dem Hintergrund, dass die Begriffe Askese oder asketisch im Zusammenhang mit einem solchen Lebensstil nicht selten (oftmals negativ konnotiert) fallen und zweitens in dem Wissen darum, dass Aspekte, mit denen Askese gemeinhin in Verbindung gebracht wird, wie Selbstbeschränkung, das Streben nach Einfachheit sowie die Arbeit am Selbst, für Personen mit einem suffizienten Lebensstil, wie unsere Befragung gezeigt hat, von Relevanz sind. Für die Beantwortung meiner Frage möchte ich die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen einem suffizienten Lebensstil, wie er in unserem Forschungsprojekt „Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben“ definiert wurde und sich in den Aussagen der von uns interviewten, suffizient lebenden Personen konkretisiert, und verschiedenen Auffassungen von Askese herausarbeiten. Wie sich zeigen wird, hängt die Beantwortung der Frage davon ab, von welcher Definition von Askese ausgegangen wird. Aus diesem Grund erfolgen als erstes einige allgemeine Überlegungen zum Begriff der Askese bzw. ein kurzer Einblick in das vielfältige Spektrum an Möglichkeiten, wie Askese definiert werden kann.

9.1 Der Begriff der Askese

Der Begriff ‚Askese’ stammt ursprünglich vom griechischen Wort *askesis* ab, was so viel bedeutet wie Übung, Training. In der Antike wurde der Begriff entsprechend verwendet, nämlich für die Beschreibung gymnastischer Übungen bzw. der Trainingspraxis von Athleten. In der frühchristlichen Literatur bezeichnete der Begriff auch spirituelle Übungen und Disziplin und mutierte schliesslich zur Bezeichnung für die Lebensweise christlicher Einsiedler und Mönche sowie das von nicht-christlichen Philosophen beschriebene entsagungsvolle Leben.[735]

Im religionswissenschaftlichen Kontext wird von Askese gesprochen, wenn es um Praktiken der Selbstkontrolle geht, wie sie in vielen Religionen vorkommen. Entsprechend sind Asketen Menschen, die sich für eine Lebensform entschieden haben, in der solchen Praktiken ein besonderer Wert zugemessen wird. Oder in den Worten des Religionswissenschaftlers Oliver Freiberger: Personen, die „dauerhaft ausgewählte Askesepraktiken üben, welche wiederum auf eine bestimmte Weise miteinander kombiniert

[735] Freiberger 2009, S. 11/12.

sind.“[736] In diesem Zusammenhang ist die Unterscheidung des Askese-Begriffes in „root asceticism“, „cultural asceticism“ und „elite asceticism“[737] zu beachten. „Root asceticism“ bezeichnet die in einer Kultur immer schon vorhandenen bzw. diese konstituierenden Formen der Beschränkung und Selbstkontrolle. „Cultural asceticism“ meint diejenigen kulturellen Techniken, durch welche die Mitglieder einer Kultur die der eigenen Kultur inhärenten Normen der Selbstbeschränkung verinnerlichen (etwa in Form von Regeln der Höflichkeit, aber auch Institutionen wie der Ehe oder ethischen Systemen). Der Begriff „elite aseceticism“ fällt zusammen mit dem, was aus religionswissenschaftlicher Perspektive mit dem Begriff der Askese bezeichnet wird – „die ausserordentliche Leistung und Intensität der Selbstkontrolle, die nur von religiösen Virtuosen vollbracht wird.“[738] Interessant an dieser Dreiteilung des Begriffs ist insbesondere die Einsicht, dass es sich bei der Askese um eine Praxis handelt, die stets eingebettet in einen kulturellen Kontext betrachtet werden muss, von dem sie sich nicht grundsätzlich, sondern nur bezüglich Intensität, Regelmässigkeit oder Ausschliesslichkeit unterscheidet. In diesem Zusammenhang wird auch darauf verwiesen, dass jede Kultur ethische Elemente enthält und dadurch, dass Ethik immer auch asketisch ist (insofern die Einhaltung ethischer Forderungen ein gewisses Mass an Selbstbeschränkung impliziert), jede Kultur sich auch durch Formen der Askese konstituiert. [739]

Entsprechend definiert Freiberger Askese als „verschiedenartig konstruierbare Kombination von Praktiken der Selbstkontrolle, von denen zumindest einige im betreffenden kulturellen Kontext als ausserordentlich angesehen werden.“[740] Askese im religiösen Sinn beinhaltet darüber hinaus, dass das bestimmende Ziel der Askesepraxis ein religiöses ist. In den von Freiberger untersuchten religiösen Quellen – brahmanische und urchristliche Texte –, auf die ich im zweiten Teil meiner Untersuchung näher eingehen werde, finden sich diesbezüglich Aussagen wie Befreiung erlangen, gerettet werden, beim Gekreuzigten stehen, Schatz im Himmel erwerben, Brahman (zum höchsten Herrn) werden.[741]

Je nach Definition des Begriffs Religion setzt dies aber nicht notwendig den Glauben an übersinnliche Entitäten oder an eine jenseitige Welt voraus. Wird Religion funktional definiert, wie es als prominenter Vertreter etwa der polnische Sozialanthropologe Malinowski tat, können auch Formen des Leistungssports oder bestimmte Lebensstile aus religionswissenschaftlicher Perspektive betrachtet werden. In einer funktionalen Definition kommt Religion primär die Aufgabe zu, Antworten auf die existentiellen Grundprobleme des menschlichen Daseins wie Fragen nach dem Tod oder dem Sinn des Lebens bereit zu stellen.[742]

---

[736] Ebd., S. 11.
[737] Olivelle 2006, S. 28-31.
[738] Freiberger 2009, S. 252.
[739] Harpham 1987.
[740] Freiberger 2009, S. 253.
[741] Ebd., S. 254.
[742] Einen Überblick über die verschiedenen Definitionen des Religionsbegriffes gibt z.B. Stolz 1988.

Auch für den Askese-Begriff finden sich substantielle oder funktionale Definitionen. Ein Beispiel für eine funktionale Definition gibt Richard Valantasis, wenn er in seinem Buch „A Theory of the Social Function of Asceticism“ Askese definiert als „performances designed to inaugurate an alternative culture, to enable different social relations, and to create a new identity.“[743] Obwohl ich weiter unten in den Kapiteln, in denen ich konkrete asketische Praktiken mit solchen eines suffizienten Lebensstils miteinander vergleiche, auf eine Studie verweise, die auf einem substantiellen Askese-Begriff basiert, scheint mir insbesondere die funktionale Definitionen für meine Zwecke fruchtbar zu sein. So lassen sich beispielsweise etliche von Valantasis genannten Elemente von Askese mit einem suffizienten Lebensstil in Bezug setzen. Nach ihm transformiert sich ein Asket durch seine Praxis: „By the systematic training and retraining, the ascetic becomes a different person molded to live in a different culture, trained to relate to people in a different manner, psychologically motivated to live a different life.“[744] Weiter betont er, die asketische Praxis befähige eine Person, in der „neu konstruierten Alternativ-Kultur zu agieren“ und „theologische, anthropologische und soteriologische Konzepte in Verhaltensmuster zu übersetzen“.[745]

Axel Michaels, Professor für klassische Indologie, bezeichnet im Vorwort seines Buches „Die Kunst des einfachen Lebens“ insbesondere die religiös motivierte Askese im Allgemeinen als eine „Kunst (griech. *techné)* des vereinfachten Lebens“ sowie eine „provozierende Kritik am „normalen“ Leben.“[746] Asketen hinterfragen den Sinn und Wert von Sexualität, Familie, Heim, Hab und Gut, Arbeit, Kommunikation und des Lebens an sich und zeigen mit ihren Antworten darauf in radikaler Weise, dass menschliches Leben auch ganz anders aussehen könnte.

Askese nach Michaels bezeichnet weiter die „systematisierte Kontrolle von Körper und Geist“.[747] Asketen strebten insbesondere nach der Kontrolle und Überwindung ihres Körpers, sie kasteien und malträtieren sich in den verschiedensten Übungen mit dem Ziel, den Körper vollständig loszuwerden, stellt dieser doch das zentrale Hindernis auf dem Weg zu einer rein geistigen Existenz dar. Die Gegenfigur zum Asketen bildet gemäss Michaels der Athlet. Zwar ähnele dessen hartes sportliches Training von aussen betrachtet durchaus den asketischen Übungen, der Athlet wolle aber die Früchte seiner Quälereien im Diesseits ernten und nicht wie der Asket im Jenseits. Der Soziologe und Theologe Reimer Gronemeyer spricht sogar davon, dass der Körper des modernen Menschen zu einer Art Heilsobjekt geworden sei. Der trainierte Körper eines Sportlers stehe für Gesundheit und Sicherheit und gelte als erstrebens- und nachahmenswert. Dabei sei, so Gronemeyer, der moderne Mensch so „halt- und bindungslos, dass nur sein Leib ihm noch gewiss ist.“[748] Der durchtrainierte Körper werde zur einzigen stabilen Instanz, die den spürbaren Zerfall des Individuums überdecke,

[743] Valantasis 1995, S. 548.
[744] Valantasis 1995, S. 548.
[745] Ebd., S. 550f.
[746] Michaels 2004, S. 7.
[747] Ebd., S. 11.
[748] Gronemayer 1998, S. 40.

aber auch als „stählernes Band“ fungiere, welche das fragmentierte Individuum zusammenhalte.[749]

Gerade umgekehrt verhält es sich bei den religiösen Asketen. Indem sie fasten oder nur sehr wenig essen, die Haare ganz oder gar nicht schneiden und keusch leben, messen sie dem Körper keinerlei Bedeutung bei, um so je nach inhaltlicher Ausrichtung in Gottesnähe zu gelangen oder sich der Unsterblichkeit anzunähern. Stets geht es um Körperüberwindung und die Missachtung der Regungen des schwachen Fleisches, die Abwertung von Natürlichkeit sowie um Technologien des Selbst. Anstelle von sinnlicher Lust und Sinnesfreuden verspricht sich der Asket „reine Geistigkeit“ und „körperlose Wonne“[750]. Insofern wird der Verzicht auf weltliche Freuden nicht als solcher empfunden, sondern als Gewinn, dessen Lohn sich im Jenseits auszahlt. Erst ein Leben in Askese wird als wahres menschliches Leben angesehen, weil es sich vom tierischen, von Trieben gesteuerten unterscheidet. Askese befreit von den Fesseln des Lebens, den Trieben, der Sexualität, den Täuschungen des Geldes und den Unzulänglichkeiten des Körpers. Darüber hinaus soll ein asketisches Leben Seelenfrieden, Zufriedenheit, Glück und Erlösung erzeugen.[751]

Auch suffizient lebende Personen streben, wie gezeigt wurde, nach Einfachheit und stellen insbesondere den Wert von Besitz und von (Erwerbs-)Arbeit in Frage. Sich mit weniger begnügen, auf überflüssigen Konsum verzichten, weniger Müll produzieren, weniger Auto fahren, weniger fliegen und Fleisch essen lautet das Credo eines suffizienten Lebensstils. Verzicht jedoch nicht um eines jenseitigen Glückes willen, sondern um die Natur zu schonen und inter- und intragenerationelle Gerechtigkeit zu befördern. Hierbei muss allerdings beachtet werden, dass es verschiedene Möglichkeiten des Überschreitens von unmittelbaren lebensweltlichen Erfahrungen gibt und dass sich der Begriff der Transzendenz nicht notwendigerweise auf eine jenseitige Welt beziehen muss. So unterscheidet beispielsweise der Soziologe Thomas Luckmann „kleine“, „mittlere“ und „grosse“ Transzendenzen, wobei sich lediglich Letztere auf Bereiche beziehen, die dem normalen Alltagsbewusstsein nicht zugänglich und nur in „anderen Zuständen“ erreichbar sind.[752] Interessant in diesem Zusammenhang scheint die „kleine“ Transzendenz, welche Raum- und Zeiterfahrungen sprengt. Wenn suffizient lebende Personen sich in ihrer Lebensführung an den Bedürfnissen zukünftig lebender Menschen orientieren, kommt der „kleinen“ Transzendenz grosse Bedeutung zu. Allerdings muss gesehen werden, dass menschliches Leben nach Luckmann immer schon (d.h. ab einem bestimmten Alter, welches die für Transzendenz notwendigen Abstraktionsleistungen erlaubt) transzendent ist, da Menschen grundsätzlich in mehr oder weniger grossem Abstand zum „Strom der unmittelbaren Erfahrungen“[753] leben und sich in Gedanken frei in verschiedenen Zeiten und Perspektiven bewegen können. In einem sehr

[749] Gronemayer 1998, S. 90.
[750] Michaels 2004, S. 13.
[751] Michaels 2004, S. 13ff.
[752] Luckmann 1991, S. 13.
[753] Ebd., S. 84.

weiten Verständnis von Religion, das darauf basiert, dass der Mensch sein biologisches Wesen transzendiert, gäbe es also kein nicht-religiöses menschliches Leben.

In Abgrenzung dazu sieht Michaels im Kontext nachhaltiger Lebensstile eine neue Religiosität am Werk, die nicht ohne eine höhere Macht auskommt. An die Stelle eines Gottes sei im Kontext solcher Lebensstile die blosse Natur getreten, meint Michaels. Als Folge eines nicht geleisteten Verzichts drohten der Kollaps der Ökosysteme und somit der Lebensgrundlage von Mensch und Tier. Naturkatastrophen würden als Rache der Natur betrachtet. Umweltsünder und -engel, Gesundheitsapostel, Ökoheuchler und -fundamentalisten seien Begriffe aus dem Repertoire dieser neuen Religion. Zudem weist Michaels darauf hin, dass der Schutz der Natur als Präambel in vielen westlichen Verfassungen verankert sei und Gott den Platz streitig mache. Weiter gäbe es Versuche, die aus dem Chaos geborene griechische Göttin Gaia (gr. Erde) als moderne, entpersonalisierte Naturgottheit aufleben zu lassen. Damit zusammenhängende neue Formen der Askese forderten, die Natur müsse unberührt (keusch) bleiben und um ihrer selbst willen berücksichtigt werden. So sei die Natur dem modernen, säkularen Menschen zu einer Art Paradies geworden bzw. zum einzigen Jenseits, das ihm nach dem Tod Gottes geblieben ist. Entsprechend werde die Natur als unerreichbar verklärt und eine religiös anmutende Harmonie der Natur (ökologisches Gleichgewicht) gepredigt, in welcher der Mensch die Rolle des Zerstörers innehabe. Insbesondere die Tiefenökologie praktiziere eine Form von moderner, asketischer Glaubensrichtung, wenn sie der Natur einen intrinsischen Wert zuschreibe: „Das Wohlergehen und das Blühen des menschlichen und nichtmenschlichen Lebens auf der Erde hat einen Wert in sich selbst. Dieser Wert ist vom Nutzen für den Menschen unabhängig.“[754] Es findet also quasi eine Umkehrung der zuvor skizzierten asketischen Haltung statt. An die Stelle des Strebens nach einer von allem Körperlichen befreiten, rein geistigen Existenz tritt dasjenige nach einer totalen Harmonie mit der Natur. Der Mensch hat sich, zumindest wenn es sich um tiefenökologische oder ökozentristische Ansätze[755] handelt, dem grossen Ganzen unterzuordnen und von der Befriedigung derjenigen Bedürfnisse, welche einzelnen Entitäten oder dem Gesamtsystem schaden, Abstand zu nehmen. Er soll an sich arbeiten, sich selber zurücknehmen und verzichten, um der Natur keinen Schaden zuzufügen. Dabei ist zu beachten, dass es vorwiegend die Befriedigung der kulturellen menschlichen Bedürfnisse und Bestrebungen ist, welche die Natur schädigen. Der Wunsch danach, die Welt zu bereisen, das Bedürfnis nach technischem Fortschritt, das Anhäufen von Gütern, der Anspruch auf ein vielfältiges Angebot an Nahrungsmitteln – sprich ein Leben in materiellem Überfluss ist eines, das weit über das blosse physische Überleben hinaus reicht. Würde der Mensch nur diejenigen Bedürfnisse stillen, die er mit den Tieren gemeinsam hat, hätten wir heute wohl kaum dieselben ökologischen und damit einhergehenden bzw. zusammenhängenden sozialen Probleme. Michaels kritisiert an den genannten umweltethischen Positionen, dass sich Artenvielfalt oder ökologisches Gleichgewicht nur unter Berufung auf eine vollendete Schöpfung oder aber mit

[754] Die erste von acht ökologischen Forderungen von Arne Naess (Begründer der *deep ecology)* zitiert nach Schenkel 1993, S. 129-157.
[755] Zu den verschiedenen Positionen der Umwelt- und Naturethik siehe Krebs 1997.

dem Lebensinteresse des Menschen legitimieren. Denn für wen sonst soll das Gleichgewicht von Belang sein, fragt er.[756] Im ersten Fall würde Michaels der Subsumierung einer tiefenökologischen oder ökozentristischen Haltung unter seinen Askese-Begriff wohl zustimmen, denn Verzicht und Selbstbeschränkung zugunsten einer Schöpfung verweist auf einen transzendenten Schöpfer hin und somit auf den Wunsch nach Nähe zu ihm. Die Anbindung an das menschliche Eigeninteresse hingegen kann nicht als Form der Askese angesehen werden. Dabei ist zu beachten, dass Askese weder in allen Religionen noch in allen Auslegungen der christlichen Religion auf einen Schöpfergott angewiesen ist. Eine asketische Lebensführung aber einzig und allein mit dem Verweis auf das Eigeninteresse der Menschen – hier im Speziellen die Aufrechterhaltung der Ökosystemdienstleistungen, welche menschliches Leben ermöglichen – zu begründen, erscheint unzureichend. Asketische Praktiken dienen durchwegs der Überwindung gewisser Bereiche des irdischen oder diesseitigen Lebens.

Wird der Askese-Begriff auf seine ursprüngliche Bedeutung zurückgeführt, zeigen sich weitere Gemeinsamkeiten mit einem suffizienten Lebensstil. So weist Gronemeyer auf die an der Antike angelehnte Begrifflichkeit hin, die Askese im Sinne der Asketik als einen gezügelten Gebrauch der Lüste, eine Pflege seiner selbst, bzw. der Sorge um sich selbst versteht. Der Asketik als Technik des Selbst gehe es um eine systematische Arbeit an sich selbst, mit dem Ziel, mehr Ruhe zu erlangen und Freiheit von den Imperativen der modernen Wohlstandgesellschaft, vom Fit-Sein-, Reisen-, Vergnügen-, Essen-, Lieben-, Schenken-müssen. Es werde auf Fernsehen, Konsum, eine volle Arbeitsstelle, Stress und Hektik verzichtet. Man werde langsamer und sparsamer und steige aus den Zwängen der Konventionen aus.[757] Bei diesem Katalog handelt es sich durchwegs um konstituierende Elemente eines suffizienten Lebensstils.
Zwar vertritt der Philosoph Peter Sloterdijk in diesem Kontext die Ansicht, der moderne Westen habe „keine Mönche, und die letzten Mönche haben keine Wüste! Die säkulare Zivilisation hat sich so selbstgewiss als Universum der Bedürfnisbefriedigung etabliert, als hätte es nie einen Einbruch der Verzichtenden in die Zivilisation gegeben.“[758] Doch gerade bezüglich der alleinigen Fokussierung auf Bedürfnisbefriedigung und der mangelnden Bereitschaft zu Verzicht bildet ein suffizienter Lebensstil eine Gegenbewegung zu anderen modernen Lebensstilen. Allerdings kommt dem Verzicht innerhalb eines suffizienten Lebensstils eine andere Bedeutung zu als in der Askese. Viele suffizient lebende Personen legen sich die Dinge bewusst so zurecht, dass ein Verzicht nicht als solcher erscheint, indem sie den Fokus darauflegen, was sie durch das Weglassen von etwas gewinnen. So erzählt etwa Anton, wie einem etwas zwar im ersten Moment als Verzicht erscheinen könne (wie z.B. der Verzicht auf ein Auto), später frage man sich aber dann, worin eigentlich der Verzicht bestehe. Heute fahre er Zug und geniesse es sehr, dabei lesen oder über etwas nachdenken zu können. Auch unter dem Fleischverzicht leide er nicht. Vielmehr leiste dieser einen Beitrag zu seiner Gesundheit und sei somit kein Verzicht, sondern „einfach eine

[756] Michaels 1995, S. 38-39.
[757] Gronemeyer 1998.
[758] Sloterdijk 1993, S. 106.

andere Möglichkeit, für die ich mich entschieden habe.“ Jonathan argumentiert ähnlich, wenn er angibt, dass er „eigentlich immer nur auf Sachen verzichtet, die mich schädigen und nie auf etwas, was mich wirklich erfüllt.“ So erzählt er z.B., wie ihn das Reisen mit dem Flugzeug „so neben die Schuhe stellt, wenn ich dann ankomme.“ Es gelinge ihm nicht, eine richtige Präsenz aufzubauen, wenn er so schnell an einen Ort gelangt sei. Auch im Tram fühlt er sich „so eingepfercht, in so einer Box drin, und man hat überhaupt keine Bewegung.“ Und auch der Verzehr von Milchprodukten tue ihm nicht gut, er fühle sich danach „total verschleimt.“ Bewusst in sich hineinzuspüren und seine Handlungen danach auszurichten, erzählt Jonathan weiter, sei bei ihm die Folge eines langen Lernprozesses. Dazu gehört auch, dass er seine Bedürfnisse ernst nimmt. Wenn er grosse Lust auf etwas spüre, auch wenn dies seinen Werthaltungen zuwiderlaufe, dann gönne er sich das (z.B. den Verzehr von Käse) und geissle sich nicht. „Also das Bedürfnis muss, will befriedigt werden, man kann es nicht unterdrücken“. Früher hätte er das getan und auf sich selber einen starken Druck ausgeübt. Von einem solchen Verhalten konnte er sich in den letzten Jahren lösen. Sich selber zu etwas zu zwingen hält er für unnatürlich und es widerspricht seinem Wunsch Entscheidungen auf der Basis des in sich Hineinspürens zu fällen. Damit unterscheidet er sich stark von den Methoden der religiös motivierten Asketen nach Michaels, versuchen diese doch, sich anhand von Geisselung und Selbstkasteiung zum Verzicht zu zwingen. Die Spannung wird in der religiösen Askese, im Unterschied zu Personen mit einem suffizienten Lebensstil, nicht dahingehend aufgelöst, dass der Verzicht als etwas konnotiert wird, das eigentlich im Interesse der Person liegt und nur auf den ersten Blick als Wegfall von etwas Gewolltem erscheint. Vielmehr bleibt der Verzicht in der Askese, wie Michaels sie beschreibt, bewusst als schmerzhafter Zustand aufrechterhalten und es gibt auch kein Entrinnen daraus in Form von Ausnahmen oder Konzessionen an die eigenen Bedürfnisse, im Sinne Jonathans. Ein Entrinnen ergibt sich höchstens dadurch, dass die Verzichtleistung im Kontext des daraus resultierenden Lohns im Jenseits gesehen wird. Vor diesem Hintergrund ist es fraglich, ob eine Umwertung des Verzichts mit dem Ziel, Zufriedenheit im Diesseits zu erfahren, wie Personen mit einem suffizienten Lebensstil sie beschrieben, als Teil einer asketischen Lebensführung verstanden werden kann.

Hinzu kommt, dass im Rahmen eines suffizienten Lebensstils weniger der radikale Verzicht im Vordergrund steht als die Frage nach dem rechten Mass. In diesem Zusammenhang kritisiert z.B. Sabine am kapitalistischen Wirtschaftssystem, dass wir ständig angeregt würden zu konsumieren. Für Menschen, die nie gelernt haben, dies zu reflektieren und sich Fragen bezüglich des eigenen Verhaltens und dessen Auswirkungen z.B. auf die Umwelt zu stellen, sei dies problematisch. Sie selber fragt sich bei allem, was sie kaufen möchte, ob sie das wirklich brauche. Ein blosses „Haben-wollen“, weil etwas toll ist, reicht für sie nicht aus für einen positiven Konsumentscheid. Weiter ist sie der Meinung, dass uns bei den meisten Dingen des Lebens ein Zuviel nicht guttue. Dies sehe man bereits an kleinen Dingen wie beispielsweise Zucker, der in zu grossen Mengen genossen die Gesundheit gefährdet. Zwar würden wir (von der Gesellschaft, Wirtschaft, Werbung, Anm. KS) darauf getrimmt, immer mehr zu wollen, doch sei dies „nicht gut für das gute Leben.“ Auch Rahel überlegt sich bei allem, das sie sich anschaffen möchte, ob sie es wirklich brauche. Dies nicht nur, weil die Herstellung, der Vertrieb und die Entsorgung von materiellen Dingen mit ökologischen und

sozialen Problemen verbunden ist, sondern auch aus psychologischen Gründen. Sie bezeichnet sich als jemanden, dem es schwer fällt Dinge loszulassen. Von daher achte sie darauf, dass sie „gar nicht so viele Sachen reinlasse, weil es sonst irgendwann Stau gibt." Auch beim Zugfahren empfände sie, die es früher sehr genossen habe, mit dem GA irgendwo hin zu fahren, mittlerweile als wertvoll, „jedes Mal zu überlegen, ist mir die Fahrt das Geld wert, um dann zu merken, es kostet etwas." Als sie während des Studiums nur wenig Geld hatte, habe sie zudem gelernt, Prioritären zu setzen. Dadurch habe sie es stets geschafft, sich das zu leisten, was ihr wirklich wichtig war. Auf das Streben nach dem rechten Mass in einem anderen Bereich verweist Peter. Er meditiert seit einigen Jahren regelmässig, was ihn „stabilisiert" und ihm dabei hilft sich selber zu spüren, die eigene Stimme zu vernehmen und so mit seinen eigenen Ressourcen nachhaltig umzugehen. Die Balance zu finden zwischen einem Leben im Dienste der Interessen anderer und anderem und einem Leben, das auf das eigene Wohlbefinden ausgerichtet ist, hält er für zentral im Hinblick auf ein gutes Leben. Die Art von Spiritualität, wie er sie in der Meditation erlebe, sei für ihn auf seinem Weg zu einem Leben, das sich an einer nachhaltigen Logik orientiert, zentral. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen sowie der Frage nach dem eigenen guten Leben gehört also wesentlich zu einem suffizienten Lebensstil und es geht weniger um die willentliche Abgrenzung bzw. das Abtöten von Aspekten der eigenen Person als vielmehr um das Streben nach Kohärenz zwischen dem eigenen guten Leben und demjenigen anderer aktuell und zukünftig lebender Menschen und der Natur. Insofern kann davon gesprochen werden, dass Personen mit einem suffizienten Lebensstil im Sinne Valiantis danach streben, sich auf eine andere Art und Weise in der Welt zu positionieren und dahingehend an sich und ihren Motiven zu arbeiten, so dass die Widersprüche zwischen dem, was sie wollen und dem, was sie sich selber als ‚Sollen' auferlegt haben (nämlich so zu leben, dass aktuell und in Zukunft ein gutes Leben für alle Menschen möglich ist und bleibt) immer kleiner wird. Durch Meditation und Reflexion, welche als „systematic training and retraining" (Valantasis) gedeutet werden können, arbeiten sie an ihren Motiven, Wünschen und Bedürfnissen mit dem Ziel, auf eine Weise in der Welt zu stehen und mit ihr in Beziehung zu treten, die das eigene gute Leben und dasjenige anderer gleichermassen befördert. Beim Meditieren gehe es, erzählt z.B. Alexander, „nicht nur um mich, da geht's auch um die anderen, um mein Tun, mein Verhalten und vor allem meine Motivation – ist meine Motivation egoistisch, fühlt sich das ganz anders an, als wenn ich etwas für andere mache und andere einbeziehe. Es ist wirklich auch direkt erfahrbar. Wenn ich nur meinen Egotrip auslebe, dann kann ich mir alles kaufen, wunderbar, und denke, ich bin glücklich. Aber wenn ich nach innen schaue, merke ich, dass ich eigentlich sehr eng bin, voller Gier, voller Abneigung, Neid[759] und was weiss ich was alles. Und das sind alles nicht besonders angenehme Gefühle." Eine solche Lebenshaltung kann auch im Sinne des christlichen Gebots der Nächstenliebe (Liebe deinen Nächsten wie dich selbst) gesehen werden, wie Pascal betont. Auch ihm geht es um eine Balance zwischen der Befriedigung

[759] Dass es sich hier um eine Aufzählung handelt, die mit den im Buddhismus genannten Geistesgifte oder -verschmutzungen in Verbindung gebracht werden kann, ist kein Zufall. Alexander hat 10 Jahre seines Lebens als buddhistischer Mönch in einem Kloster in Burma verbracht.

der eigenen Wünsche und Bedürfnisse und der Rücksichtnahme auf andere Lebewesen. Dies aber ohne expliziten Rekurs auf ein göttliches Wesen.

Wo der Glaube an Gott verschwunden sei, meint Michaels, sei es jedoch obsolet geworden, Weltferne und Gottesnähe anzustreben und dafür den Körper zu kasteien. Weiter verweist er darauf, dass eine Welt wie die moderne, die sich nicht selbst transzendiert, d.h. die auf ein Leben nach dem Tod und ein Jenseits verzichtet, den Tod leugnet und die Sterblichkeit verdrängt, nicht verlassen werden könne. Jegliche Formen des Ausstiegs bleiben also immanent. In der traditionellen Askese gehe es hingegen immer um die Bewältigung von Tod und Sterblichkeit, um Seinsvergessenheit, Abtauchen ins Innere, Flucht aus der Gesellschaft. Die Sehnsucht nach einem natürlicheren Leben, das sich beispielsweise in dem Wunsch eines Lebens auf dem Land ausdrückt, oder allgemein in dem Wunsch, näher an der Natur zu sein (z.B. dadurch, dass die eigene Nahrung selber angepflanzt und zubereitet wird) könne aber nicht als weltflüchtige Askese bezeichnet werden. Diese existiere für den modernen Menschen nur mehr als eine exotische Projektion, indem sie die Kehrseite der Welt als Wohlstand und Überfluss darstelle. Moderne Formen der Askese seien höchstens ein Ausstieg aus „jener Form von Arbeitsaskese (sein), die das Leben im modernen Westen weitgehend bestimmt.“[760] Denn die Werte des Kapitalismus, Rationalität. Technologie, Strebsamkeit, Ordnung und Steigerungszwang beruhten auf einer Abwertung von arbeitsfreien Werten. Insofern gerinne die Askese in modernen westlichen Gesellschaften nach Michaels zur Asketik, also zur Sorge um sich selbst, die aus dem Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit resultiert.
Die Beantwortung meiner Frage hängt also davon ab, ob Askese auch im Sinne von Asketik definiert wird. Denn die Arbeit an sich selbst stellt bei vielen Personen mit einem suffizienten Lebensstil ein wesentliches Element ihrer Lebensführung dar. So fragt sich beispielsweise Alexander angesichts des materiellen Überflusses in der modernen Welt immer mal wieder: „Wieviel brauche ich von all dem Zeugs?“ Das Gefühl des Verzichts, wenn man sich etwas, das man gerne hätte, nicht kauft oder isst, kennt auch er. Jedoch arbeitet er seit einigen Jahren mit Hilfe von Meditation an seinen Motiven und Bedürfnissen und versucht stets so zu leben, dass er andere und anderes möglichst wenig schädigt. Zudem ist es ihm als „neugierigem Kerl“, wie er sich selbst bezeichnet, ein Anliegen, immer mal wieder neue Wege zu beschreiten, das eigene Verhalten zu hinterfragen und bei Bedarf zu verändern. Er geniesst diese „Beweglichkeit im Geist“, eine Art von Geschmeidigkeit, die auch viel mit Offenheit und Kreativität zu tun habe. Bei ihm ist eine solche Geisteshaltung gekoppelt mit der Fähigkeit zu Geduld, welche sich darin zeigt, dass er auch unangenehme Zustände aushalten könne. „Weshalb soll es immer angenehm sein?“ fragt er und verweist auf ein für ihn wichtiges Zitat von Martin Walser, das sinngemäss lautet: Wer nur immer die angenehmen Seiten sucht, verpasst die Hälfte des Lebens, welche viele neue Erfahrungen mit sich bringt. Dank seiner spirituellen Praxis könne er den täglichen Anforderungen des Lebens gelassener begegnen. Sie habe aber auch dazu geführt, dass er mehr Zufriedenheit und Glück erfahre. Er habe „die grössten Glücksgefühle in der Meditation erlebt.“ Dies führte

[760] Michaels 2004, S. 125.

ihn zur Einsicht, dass das Glück „letztlich immer von innen“ komme, denn die Spiritualität bestimme, „wie wir mit allem umgehen, mit dem Schönen und dem Unschönen, mit allen Problemen.“ Ausserdem brauche der Mensch den Bezug zu etwas Tranzendentem, weil er sonst dem Materialismus oder sogar Nihilismus anheimfalle. Obwohl auch dies möglicherweise glücklich machen könne, wie er einschränkend anmerkt.
Nebst dem Einblick darin, wie die Arbeit am Selbst bei suffizient lebenden Personen aussehen kann, ist an diesem Zitat ebenfalls interessant, dass die Begriffe ‚Spiritualität’ und ‚Transzendenz’ fallen. Mit diesem Verweis könnte ein nach Michaels wesentliches Merkmal von religiöser Askese, nämlich die Ausrichtung auf ein Jenseits, abgedeckt sein. Da der Proband aber sein Verständnis der beiden Begriffe nicht weiter ausformuliert, kann nicht beurteilt werden, ob er tatsächlich auf ein Jenseits verweist oder eher eine bestimmte Haltung im Diesseits im Kopf hat, die über das alltägliche Leben hinaus weist, jedoch nicht notwendig von der Annahme einer göttlichen Welt gespeist sein muss.
Es gab in unserer Untersuchung aber zwei Personen, die sich explizit zu einer Religion (Christentum) bekannten. Sie erfüllen somit das, was Michaels den modernen Varianten der Askese bzw. der Asketik abspricht. So erzählt zum Beispiel Tabea, die sich als „vom christlichen Glauben geprägt“ bezeichnet, sie verspüre eine Dankbarkeit, die „bis ins Sterben hinein“ eine durchgängige Lebensqualität mit sich bringe. Diese Dankbarkeit dafür, beschenkt worden zu sein, stelle für sie die tiefste Wurzel ihrer Motivation dar, ein ethisches bzw. nachhaltiges Leben zu führen. Weil sie die Natur, bzw. das Leben insgesamt als ein Geschenk eines göttlichen Wesens „unmittelbar erfahre“, „bewege“ sie sich wie selbstverständlich „in dem weiter, sozusagen, in Generationen vorher und in die Zukunft durch die Enkel oder so.“ Ökologisches Bewusstsein und intra- und intergenerationelle Gerechtigkeit sind bei ihr aufgrund ihrer religiösen Ausrichtung untrennbar miteinander verbunden. Auch Konrad spricht als bekennender Christ davon, dass die Natur uns nicht zur Verfügung stehe, wie das in einem wissenschaftlichen oder technischen Weltverständnis oft angenommen werde, sondern uns als „Schöpfung anvertraut“ sei. „Ich habe etwas bekommen und in dem Sinn ist es etwas zum Bewohnen, etwas zum draus Machen, aber es ist nicht Besitz.“
In diesem Zitat scheint etwas auf, was zumindest Personen mit einem suffizienten Lebensstil, die sich explizit zu einer Religion bekennen, von modernen, nachhaltig lebenden Menschen unterscheidet, wie Michaels sie beschreibt. Er wendet sich diesbezüglich kritisch gegen eine beispielsweise von Enzensberger beschriebene Version des Ausstieges aus der Überflussgesellschaft. Enzensberger spricht diesbezüglich von einem neuen Luxus, der in dem Verzicht auf Überflüssiges besteht: „Der Überfluss tritt in ein neues Stadium ein, indem er sich negiert. [...] Minimalismus und Verzicht könnten sich als ebenso selten, aufwendig und begehrt erweisen wie einst ostentative Verschwendung.“[761] Der Luxus der Zukunft strebe nach dem Notwendigen: Zeit, Aufmerksamkeit, Ruhe, eine gesunde Umwelt und Sicherheit, Dinge, die nicht allen zur Verfügung stehen. Der Ausstieg aus dem kapitalistischen Hamsterrad verspreche ein langsameres, mussevolleres Leben. Doch ein solcher Ausstieg, meint Michaels, sollte nicht hauptsächlich darauf, also auf das eigene gute

[761] Enzensberger 1997, S. 156-161.

Leben abzielen, sondern sich vielmehr in „guter asketischer Tradition bewusst (zu) werden, dass das Leben nicht der unbegrenzten Verfügbarkeit des Menschen ausgesetzt ist.“ [762] Das Leben einfach zu leben und verlassen zu können sei eine Kunst. Im freiwilligen Verzicht liege ein Stück Demut und Dankbarkeit dem Leben gegenüber meint er. Meines Erachtens verweist das Zitat von Konrad sehr stark in diese Richtung, insbesondere da, wo er von dem Geschenk der Schöpfung spricht, das einem aber nicht in dem Sinn gehöre, dass man damit machen könne, was man wolle, für das man vielmehr die Verantwortung übernehme. Und auch Tabeas Aussagen sind dahingehend zu lesen. Aus der Dankbarkeit dafür, beschenkt worden zu sein, resultiert bei ihr eine ethische Motivation, das Geschenkte zu schützen und zu bewahren und damit zu ermöglichen, dass auch andere in den Genuss des Geschenkes kommen.

Da eine religiöse Haltung zwar bei einigen Personen mit einem suffizienten Lebensstil mehr oder weniger explizit vorkommt, jedoch nicht ein Kernmerkmal eines suffizienten Lebensstils darstellt, kann eine solche Haltung nicht auf einen suffizienten Lebensstil insgesamt übertragen werden. Zu beachten ist aber, dass das Streben nach inter- und intragenerationeller Gerechtigkeit sowie das Streben nach Schonung der natürlichen Ressourcen und ein Gefühl der Verantwortung gegenüber der Natur einen suffizienten Lebensstil konstituierende Einstellungen und Werte darstellen (siehe hierzu auch Kap.7.3). Insofern muss davon ausgegangen werden, dass es Personen mit einem suffizienten Lebensstil nicht in erster Linie darum geht, das eigene gute Leben zu befördern, sondern genannte Werte und Einstellungen zu realisieren. Dass sie dabei grosse bis sehr grosse Lebenszufriedenheit erleben, kann sozusagen als eine „angenehme Nebenwirkung“, gesehen werden, an der jedoch mehr oder weniger bewusst und aktiv gearbeitet wird. Eine Ausrichtung an solchen Werten und Einstellungen scheint somit die Ansprüche Michaels an ein asketisches Leben zu erfüllen, das sich bewusst sein muss, dass das Leben nicht gänzlich der Verfügbarkeit des Menschen unterliegt und durch Akte der Demut und des Verzichts gekennzeichnet sein soll.

Darauf weisen weitere Aussagen suffizient lebender Personen hin:

Anton sieht sich noch heute im Alter von über 60 Jahren als auf dem Weg hin zu einem nachhaltigen Menschen bzw. Leben. Er befinde sich in einem stetigen Reflexionsprozess und frage sich stets, was er noch optimieren könne im Sinne von minimieren. Für eine gesamte Veränderung in Richtung Nachhaltigkeit, die er als eine „zivilgesellschaftliche Grundeinstellung“ bezeichnet, müsse jeder bei sich selber spüren, was er oder sie dazu beitragen könne. Es gehe darum, sich als Teil des Ganzen (gemäss Albert Schweizers Aussage: Ich bin Leben, das leben will inmitten von Leben, das leben will) wahrzunehmen und nicht nur materielle Werte zu schätzen, sondern „auch immaterielle Werte und Gefühle“ zu entwickeln. Weiter spricht er davon, er habe stets versucht, zum „Prozess der zunehmenden Eigenverantwortung, der vom Kind bis zum Erwachsenen dauert“, etwas beizutragen. Es gehe ihm darum, Ganzheitlichkeit anzustreben und sich als Mensch im Sinne Pestalozzis (Kopf, Herz und Hand) zu verstehen, der nicht nur egoistische, sondern auch altruistische Motive in sich vereine. Adrian spricht von der Verantwortung, die man

[762] Michaels 2004, S. 127

habe, „zu versuchen, seine eigenen Fähigkeiten in die Richtung zu entwickeln, in welche man sie für notwendig erachte.“ Für ihn bedeutet das, sich an der Messlatte nachhaltiger Entwicklung zu orientieren. Die Arbeit am Selbst zeigt sich bei Personen mit einem suffizienten Lebensstil aber auch darin, dass sie nach Kohärenz zwischen ihren Werten und Einstellungen und ihrem Verhalten streben und bewusst an ihren Bedürfnissen arbeiten, wenn sich diese auf Dinge richten, die ihren Einstellungen und Werten widersprechen (Siehe dazu Kapitel Beziehung zur Zeit). Rahel betont in diesem Zusammenhang, sie spüre eine grosse Verantwortung sich selbst gegenüber, das zu tun, was sie für richtig halte und dass sie sich wohler fühle, wenn sie „stimmig lebe“ mit dem, was ihr wichtig sei, also nach Kohärenz strebe.

Im Unterschied zum Asketen nach Michaels, dem es ein Ziel ist, das Leben nicht nur einfach zu leben, sondern auch einfach verlassen zu können, arbeiten Personen mit einem suffizienten Lebensstil, wie verschiedentlich bereits erwähnt, bewusst auch an ihrem eigenen guten Leben, und es ist ihnen ein Anliegen zufrieden zu sein. Dies hängt massgeblich mit unserer Definition eines suffizienten Lebensstils zusammen, die impliziert, dass ein solcher Lebensstil mit Lebenszufriedenheit einhergeht. So kultiviert etwa Maria bewusst die Fähigkeit, sich an dem zu freuen, was sie habe, und dies als „genug“ anzuschauen. Es ist „ein Teil meiner Strategie, gerne zufrieden zu sein, und dadurch lege ich mir die Dinge so zurecht, dass sie mich zufrieden stimmen.“ Dies gelingt ihr u.a. dadurch, dass sie sich bewusst ist (und auch über das Privileg verfügt), dass sie ihr Leben jederzeit auch anders leben könnte (z.B. mit mehr Geld und Aktivitäten). Sie habe sich aber dafür entschieden „nachhaltig und entschleunigt“ zu leben, und was als Verzicht erscheint, ist sozusagen die Konsequenz dieser Wahl. Dabei sei aber klar, dass es auch Faktoren wie z.B. Gesundheit gebe, die ebenfalls wichtig für ein gelingendes Leben seien, über die man nur teilweise verfügen könne. Florian ergeht es ähnlich, wenn er sagt, „wenn ich verzichte, dann drehe ich es so, dass es sich gut anfühlt. Denn das Nicht-Kaufen ist ein Beitrag zum nachhaltigen Leben.“ Auch Jasmin meint, dass ihre Lebenszufriedenheit insbesondere deshalb so hoch sei, weil es ihr gelinge, mit dem zufrieden zu sein, was sie habe, sich nicht mit anderen zu vergleichen und nach mehr oder Besserem zu streben. „Das Zufriedensein mit dem, was man hat, finde ich, macht viel aus. Was wieder mit der Einstellung zu tun hat, nicht noch mehr zu wollen.“ Und Tabea hält es für wesentlich, dass man sich über seine Zwecke, d.h. darüber, was einem im Leben wirklich wichtig ist, worum es einem im Wesentlichen geht, bewusstwird und nicht diese Zwecke mit den Mitteln verwechselt. „Diese Verhältnisbestimmung von Zwecken und Mitteln“ sowie zu versuchen, dem Leben eine innere Ausrichtung zu geben, mache sie zufrieden und glücklich. Deshalb fragt sie sich selber und auch die Personen, die zu ihr in die spirituelle Beratung kommen, immer, wozu ihnen etwas diene, was sie sich davon versprächen, welches der Gewinn sei. Und da würden sich viele bewusst, dass es eigentlich nicht darum gehe, das schöne Kleid oder das neue Auto zu kaufen, sondern um etwas dahinter Liegendes. Der Wunsch nach Schönheit im Leben oder Anerkennung beispielsweise. Dies habe einerseits den Vorteil, dass das Gespräch nicht zu sehr auf die moralische Schiene gerate und die Personen nicht das Gefühl hätten sich rechtfertigen zu müssen. Und zum anderen würden viele feststellen, dass

das, was sie sich wirklich wünschen, einfacher, d.h. weniger aufwändig und oft auch ressourcenschonender zu erreichen sei als angenommen. So müsse man z.B., um Ruhe zu finden, nicht eine organisationsintensive Reise in die Malediven buchen, sondern könne auch irgendwo in der Nähe wandern gehen. Diese Auffassung teilt sie mit Konrad, der insgesamt der Ansicht ist, das weniger aufwändige sei das bessere Leben, weil es mit weniger Stress verbunden sei.

Und schliesslich stellt auch die Festigung einzelner Verhaltensweisen einen Aspekt der Asketik dar und ist vergleichbar mit der Internalisierung und Aneignung von Tugenden nach Aristoteles.[763] So weist etwa Maria darauf hin, dass sie ihrem Leben vor langer Zeit eine bestimmte Richtung gegeben habe, indem sie beispielsweise aufgehört habe, Fleisch zu essen und sich kein Auto gekauft habe. Diese Gewohnheiten hätten sich bei ihr so sehr gefestigt, dass es anstrengend wäre, sie zu ändern. Es sei „immer einfach, den Dingen ihren gewohnten Lauf zu lassen."

9.2 Konkrete Askese-Praktiken und Praktiken einer suffizienten Lebensweise im Vergleich

Nach den allgemeinen Überlegungen zu Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen verschiedenen Definitionen von Askese und einem suffizienten Lebensstil möchte ich im Folgenden konkrete Handlungspraktiken der beiden Bereiche miteinander vergleichen. Wenn ich hier von Askese-Praktiken spreche, beziehe ich mich auf die Untersuchung von Freiberger, der, mit dem Ziel, Askese anhand eines diskursvergleichenden Ansatzes zu definieren, brahmanische und urchristliche Texte untersuchte und zueinander in Bezug setzte. Bei der Auswahl der asketischen Praktiken geht er vorgängig von einer substantiellen Definition von Askese aus und definiert diese sehr allgemein als ein „at least partially systematic program of self-discipline and self-denial"[764]. In seinem Werk „Der Askesediskurs in der Religionsgeschichte" arbeitet er heraus, welche Diskurse und Subdiskurse sich in den Samnyasa-Upanisads und den Apophthegmata Patrum zu verschiedenen Bereichen der Askese-Praxis (Aussagen über die räumliche und soziale Verortung des Asketen sowie über den Umgang mit körperlichen Bedürfnissen) finden lassen. Dabei fokussiert er darauf, wie die Frage nach dem richtigen asketischen Verhalten aus der Innensicht der Verfasser der Quellentexte beantwortet wird. Ich beziehe mich also auf einen eher kleinen, dafür aber umso detaillierter dargestellten Bereich von Askese-Praktiken, wenn ich mich auf diese Untersuchung stütze. Zudem lassen sich, wie Freiberger bemerkt, nur schwer allgemeine Aussagen darüber machen, wie beispielsweise die Nahrungsaskese in Apophthegmata Patrum gehandhabt wird, da es auch innerhalb der einzelnen Quellen widersprechende

[763] Siehe Aristoteles 1985.
[764] Freiberger bezieht sich hier auf den engeren Kern einer umfangreicheren Definition von Kaelber 1987, S. 441.

Diskurse gibt. Für meine Zwecke lassen sich aber durchaus Tendenzen feststellen, die zu den Praktiken eines suffizienten Lebensstils in Bezug gesetzt werden können.

A Diskurse über die räumliche und soziale Verortung des Asketen

a) Abwendung von der Welt

Gemäss den Texten der Samnyasa-Upanisads ist es für den Asketen erforderlich, seinen rituellen Status mit einem Entsagungsritual offiziell aufzugeben, um so ordnungsgemäss in eine andere Lebensphase überzugehen. Interessant dabei ist, dass das Leben ausserhalb der gewöhnlichen Welt zwar als Teil des brahmanischen Weltbildes gilt, das asketische Leben jedoch auch als Kritik am alltäglichen Leben angesehen werden muss, da es für sich einen höheren moralischen Wert beansprucht.[765] Dabei wird der Grad der Entsagung in den Samnyasa-Upanisads unterschiedlich definiert und reicht von der Eingebundenheit des asketischen Lebens in die brahmanisch konstruierte Welt bis hin zur Forderung nach einer vollständigen Abwendung und Loslösung von allen kulturellen und auch religiösen Bindungen.

In den Apophthegmata Patrum beinhaltet die Entsagung von der Welt durch den Gang in die Wüste und das Leben darin eine räumliche Trennung von der gewöhnlichen Welt. Dabei wird die Wüste als Gegenwelt konzipiert, welche das Ende des weltlichen Lebens sowie die Zugehörigkeit des Asketen zur himmlischen Welt symbolisiert.[766] Der Hinweis auf diese sehr spezifischen Aspekte erscheint deshalb interessant, weil sich hier Parallelen zu einem suffizienten Lebensstil ziehen lassen. Zum einen befinden sich gemäss Aussagen viele Personen mit einem suffizienten Lebensstil im Spannungsfeld zwischen dem Wunsch, das Leben gemäss den eigenen, von den in der Gesellschaft vorherrschenden teilweise stark divergierenden Einstellungen und Werten zu leben und gleichzeitig gerade nicht als von der Gesellschaft abgewandt wahrgenommen werden zu wollen. Die von uns befragten Personen mit einem suffizienten Lebensstil streben nicht Weltflucht an, sondern möchten sich vielmehr aktiv und engagiert in der Gesellschaft bewegen. Nichtsdestotrotz kann insbesondere das Leben derjenigen, die in einer grösseren Gemeinschaft von Gleichgesinnten leben, als eine Art Gegenwelt zu den in der Gesellschaft vorherrschenden Lebensformen angesehen werden, insofern in solchen Gemeinschaften Praktiken gelebt werden, die von der Norm abweichen (z.B. wenn auf dem Labitzke-Areal in Zürich[767] die BewohnerInnen nur ein kleines Zimmer besitzen und der Rest der Räume allen BewohnerInnen des Areals offen steht oder wenn die Ernährung gemeinschaftlich geregelt wird). Im Unterschied zu den Wüstenvätern, die von einer klaren Trennung zwischen sich und den Weltleuten ausgehen, durchdringen Personen mit einem suffizienten Lebensstil jedoch das gesellschaftliche Leben und nehmen daran teil.

Insbesondere dadurch, dass sie einer geregelten Erwerbsarbeit nachgehen. Allerdings wäre es durchaus denkbar, die Bedeutung der Selbstversorgung innerhalb eines suffizienten

[765] Freiberger 2009, S. 232.
[766] Ebd., S. 233.
[767] Zur Zeit der Befragung war das Labitzke-Areal in Zürich Altstetten ein besetztes ehemaliges Fabrikgelände. Seit 2018 können auf dem Areal regulär kleine Wohnungen zu moderaten Preisen gemietet werden.

Lebensstils stärker zu gewichten und den Fokus auf Personen zu legen, die in einer sich grösstenteils selber versorgenden Gemeinschaft leben. Diese würde sich wahrscheinlich nicht in demselben Ausmass von der profanen Welt abschotten, wie dies die Wüstenväter praktiziert haben. Eine Durchmischung mit der konventionell lebenden Gesellschaft würde aber sicher seltener stattfinden, da sich solche Gemeinschaften oftmals ebenfalls in eher abgelegenen Gebieten angesiedelt haben.[768]
Sich von der Welt abgewandt zu haben und dennoch mit ihr umgehen zu müssen, ein Dilemma, mit dem sich nach Freiberger Asketen auseinander zu setzen haben[769], trifft in weniger drastischer Form also auch auf Personen mit einem suffizienten Lebensstil zu, wenn sie z.B. bei der Arbeit Kompromisse eingehen müssen, die ihren Werten und Einstellungen widersprechen (z.B. fliegen) oder wenn es zu Konflikten in der Familie oder Partnerschaft kommt, weil man z.B. das Einkaufen nach unterschiedlichen Kriterien handhabt.

b) Besitz und Besitzlosigkeit
Bei den Autoren der Samnyasa-Upanisads herrscht Einigkeit darüber, dass der Asket allem weltlichen Besitz entsagen muss, weil er nur so den ‚wahren' Reichtum bzw. Erkenntnis und Befreiung erlangen kann.
In den Apophthegmata Patrum wird Besitzlosigkeit nicht nur als passive Entsagung dargestellt, sondern darüber hinaus als eine aktive und effektive Askesepraxis, durch welche Habsucht und weltliches Gewinnstreben überwunden werden können. Dabei geht es in der Tendenz aber nicht primär darum, vollständig ohne Besitz zu sein, sondern vor allem diesem indifferent gegenüber zu stehen.[770] Dieser Aspekt ist insofern interessant, als die Gleichgültigkeit gegenüber materiellen Gütern und das Hochhalten geistiger Werte eine Position unter den Personen mit einem suffizienten Lebensstil darstellt. Allerdings findet sich bei ihnen ebenfalls die Einstellung, dass die materiellen Dinge, die man besitzt, möglichst sorgsam behandelt werden sollten, damit sie lange gebraucht werden können und nicht durch neue ersetzt werden müssen. Im Rahmen eines suffizienten Lebensstils steht gemäss unserer Definition (siehe Kapitel 2) ein schonender Umgang mit natürlichen Ressourcen im Zentrum. Materielle Güter werden also insofern geschätzt und sorgfältig behandelt, als für ihre Herstellung natürliche Ressourcen benötigt werden. Die Frage danach, wieviel materieller Besitz für das eigene Leben benötigt wird und welche Bedeutung ihm zukommt, sind aber innerhalb eines solchen Lebensstils von Relevanz. Ebenfalls wird von Personen mit einem suffizienten Lebensstil ein in materieller Hinsicht einfaches Leben angestrebt und es wird als Befreiung und Leichtigkeit empfunden, nicht zu viel zu besitzen (siehe hierzu auch die Aussagen im Kapitel Beziehung zu den Dingen). Habsucht und weltliches Gewinnstreben werden also auch von Personen mit einem suffizienten Lebensstil abgelehnt, jedoch – jedenfalls bei denjenigen Personen, die keinen religiösen Hintergrund haben – aus anderen Gründen als bei den Wüstenvätern. Ein Gefühl der Verantwortung gegenüber der Natur, der Wunsch, Ressourcen zu schonen, sowie das Streben nach inter- und intragenerationeller Gerechtigkeit führen bei Personen mit einem suffizienten Lebensstil

[768] Vgl. hierzu etwa das Ökodorf Pianta Monda oberhalb von Menzonio im Kanton Tessin.
[769] Vgl. hierzu auch Freiberger 2008, S. 83-103.
[770] Freiberger 2009, S. 240f.

dazu, dass übermässiger materieller Besitz und das Streben nach materiellem Erfolg gering geschätzt werden, da sich beides in der Regel nicht mit Gerechtigkeit und Umweltschutz vereinbaren lässt. Das Streben nach spirituellem Wachstum wird von einigen Personen mit einem suffizienten Lebensstil zwar genannt, stellt jedoch kein konstitutives Element eines solchen Lebensstils dar.

B Diskurse über den Umgang mit körperlichen Bedürfnissen

a) Ernährung

Bezüglich des Umgangs mit Nahrung steht in den Samnyasa-Upanisads im Vordergrund, dass die Asketen ihre Bedürfnisse nach Nahrung einschränken, sei es durch Reduzierung der Nahrungsmenge, des Essgenusses, der Zahl der Gabenspender oder der Vielzahl der Speisen.
Auch in den Apohthegmata Patrum geht es um den rechten Umgang mit Nahrungsmitteln. Bei den Wüstenvätern, die im Unterschied zu den brahmanischen Asketen für ihre Nahrungsbeschaffung selber verantwortlich waren, wird ebenfalls die Nahrungsmenge eingeschränkt und die Frequenz bzw. der richtige Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme sowie die Auswahl der Speisen sind teilweise streng geregelt. Dabei erfolgt insbesondere die Einschränkung der Nahrungsmenge mit dem Ziel, Überheblichkeit zu überwinden und Leidenschaften (insbesondere sexueller Natur) zu zügeln. Es finden sich aber auch hier, wie bei allen anderen Aspekten, Diskurse, die eher die geregelte Auswahl der Speisen betonen und solche, bei denen vor allem die Indifferenz gegenüber der Nahrung im Vordergrund steht.[771]
Wie bei den Praktiken zuvor lassen sich auch beim Umgang mit Nahrungsmitteln interessante Parallelen zu den Praktiken eines suffizienten Lebensstils ziehen. Innerhalb eines solchen Lebensstils erfolgt die Auswahl der Nahrung ebenfalls nach bestimmten Kriterien. Anders als bei den Asketen geht es aber darum, Nahrungsmittel zu konsumieren, die möglichst umweltschonend und unter fairen Arbeitsbedingungen produziert, verarbeitet und vertrieben werden. Die Menge der konsumierten Nahrungsmittel ist insofern ein Thema, als deren Verschwendung (Food Waste) vermieden werden soll. Um die Überwindung von Leidenschaften und sexuellen Bedürfnissen geht es jedoch nicht. Vielmehr geht es nicht wenigen Personen mit einem suffizienten Lebensstil darum, den Genuss von möglichst naturbelassenen und selber oder zumindest lokal produzierten Speisen aufzuwerten und das, was gegessen wird, wert zu schätzen bzw. eine Beziehung zu dem herzustellen, was dem eigenen Leib zugeführt wird (siehe hierzu auch das Kapitel 6).

b) Kleidung

Beide von Freiberger dargestellten Quellen verweisen in ihren Aussagen über die korrekte Kleidung von Asketen darauf, dass diese von niederer Qualität sein soll und aus groben Naturmaterialien sowie erdfarben. Letztere beiden Punkte symbolisieren die Rückkehr des

[771] Freiberger 2009, S. 244f.

Asketen vom kulturell bestimmten zum ‚natürlichen Leben'[772]. In beiden Quellen gibt es auch Diskurse, die sich für die Pflicht zur vollständigen Nacktheit aussprechen, um den natürlichen Zustand zur Vollkommenheit zu treiben. Gerade bei den Wüstenvätern ist dies aber aufgrund der Lebensbedingungen in der Wüste keine praktikable Option, sondern stellt eher ein Ideal dar, dem es sich anzunähern gilt.[773]
Auch suffizient lebende Personen achten bei der Wahl ihrer Kleidung darauf, dass diese aus möglichst naturbelassenen Materialien hergestellt werden. Dies aber weniger, um zum Naturzustand zurück zu kehren (obwohl der Wunsch nach Nähe zur Natur bei Personen mit einem solchen Lebensstil durchaus eine Rolle spielen kann), sondern wie zuvor ausgeführt aus Gründen der Ressourcenschonung und dem Bedürfnis, faire Produktionsbedingungen zu unterstützen. Dies führt auch dazu, dass suffizient lebende Personen nicht ein Übermass an Kleidung besitzen, diese auch flicken und ausbessern, aus zweiter Hand erwerben oder aber qualitativ hochstehende, langlebige Produkte kaufen. Insgesamt wird die Kleidung, die man besitzt, weniger gering geschätzt als viel- mehr sorgfältig behandelt und gepflegt, um deren Langlebigkeit gewährleisten zu können.

9.3 Fazit

Die Beantwortung der Frage ob, und falls ja, inwiefern ein suffizienter Lebensstil als eine Form der Askese gesehen werden kann, hängt, wie erwartet, davon ab, von welcher Definition von Askese ausgegangen wird. Und auch innerhalb der verschiedenen Definitionen kommt es wiederum darauf an, welche Aspekte besonders gewichtet bzw. als besonders konstituierend betrachtet werden.

Ein suffizienter Lebensstil in Kombination mit einer religiösen Einstellung lässt sich mit allen hier verwendeten Definitionen von Askese in Verbindung bringen, da das Bedürfnis nach Nähe zu einem Gott und dessen Schöpfung ein konstitutives Element eines solchen Lebensstils und gleichzeitig nach Michaels und Freiberger einen zentralen Aspekt von religiöser Askese darstellt. Als weitere Aspekte werden von Michaels eine gewisse Demut gegenüber dem Leben, das Absehen vom Glauben an die uneingeschränkte Herrschaft und Machbarkeit durch den Menschen sowie die Ausrichtung auf ein transzendentes Jenseits genannt. Die Aussagen der beiden sich als religiös im christlichen Sinn bezeichnenden Personen mit einem suffizienten Lebensstil decken alle diese Aspekte ab. In diesem Zusammenhang interessant erscheinen auch Michaels Überlegungen zu den zahlreichen religiösen Konnotationen im Kontext nachhaltiger Lebensstile (siehe 4). Wo Verzicht und Selbstbeschränkung zugunsten einer als Schöpfung konzeptionalisierten Natur erfolgen, wie

[772] Dieser Aspekt aus den von Freiberger untersuchten Diskursen unterscheidet sich stark von der Definition des Askese Begriffs bei Michaels. Gemäss diesem geht es in der Askese darum, die natürlichen Triebe bzw. die Natur in sich abzutöten und eine rein geistige Existenz anzustreben. Siehe Michaels 2004.
[773] Freiberger 2009, S. 246f.

es je nach Auslegung bei gewissen tiefenökologischen Strömungen der Fall ist, kann ein suffizienter Lebensstil diesbezüglich als Form der Askese nach Michaels gesehen werden.

Der Wunsch nach einem einfachen, entschleunigten, nicht an Konsum und anderen materiellen Werten wie z.B. Status oder Besitz orientierten Leben steht bei Personen mit einem suffizienten Lebensstil im Vordergrund. Hinzu kommt, dass Einschränkungen bis hin zu Verzicht im Rahmen eines solchen Lebensstils eine Rolle spielen. Allerdings unterscheiden sich die Motive dafür bei Personen mit einem suffizienten Lebensstil von denjenigen der Asketen, wie sie von Michaels definiert werden. Verzicht und Einschränkung verfolgen nicht das Ziel, den Körper zu malträtieren, seine Bedürfnisse abzutöten und eine geistige Existenz anzustreben. Vielmehr erfolgen sie aus dem Wunsch heraus, die Natur zu schonen und aktuell und zukünftig lebenden Menschen ein gutes Leben zu ermöglichen. Hinzu kommt, dass es im Rahmen eines suffizienten Lebensstils weniger um Verzicht als vielmehr darum geht, Fragen nach dem rechten Mass bzw. dem Genug zu stellen und im Sinne einer reflektierten Lebensführung für sich zu beantworten. Die Verfolgung des eigenen guten Lebens ist also Bestandteil eines solchen Lebensstils, was sich auch darin zeigt, dass die Arbeit am Selbst, an den eigenen Haltungen, Bedürfnissen und Motiven eine wichtige Rolle spielt. Es geht suffizient lebenden Personen also weniger darum, das Leben einfach verlassen zu können, wie es Michaels als zentral für Askese beschreibt, sondern das Leben so zu gestalten, dass die Befriedigung eigener und fremder Bedürfnisse in ein ausgeglichenes Verhältnis gebracht werden. So werden auch Spannungen, die durch Verzichtleistungen entstehen können nicht, wie in der Askese nach Michaels beschrieben, bewusst ausgehalten, sondern es wird eher versucht, die Spannung durch Umdeutung der Wertigkeiten abzubauen. Suffizient lebende Personen suchen das gute Leben im Diesseits, während für die religiös motivierten Asketen im Sinne Michaels oder Freibergers ein solches nur im Jenseits möglich ist.

Wird ein Askese-Begriff verwendet, der Elemente der Asketik einschliesst und als relevant erachtet, und wird zudem von einem funktionalen Verständnis von Religion ausgegangen, in dem sich Religiosität nicht an bestimmten Inhalten wie dem Glauben an übersinnliche Mächte oder jenseitige Welten festmacht, sondern die Funktionen, die eine Religion innehaben kann, in den Fokus rückt, dann kann ein suffizienter Lebensstil als eine Form der Askese betrachtet werden. Einschränkend wirken sich allerdings die Unterschiede bezüglich des Ausmasses, des Stellenwertes und der Motive des Verzichts aus.

Wird auch der Askese-Begriff in einem funktionalen Sinn verstanden, wie etwa bei Valantasis, ergeben sich die meisten Überschneidungen zwischen einem suffizienten Lebensstil und Formen der Askese. So kann ein solcher Lebensstil durchaus als einer verstanden werden, in dem Menschen versuchen, durch Training und gewisse Praktiken wie z.B. Meditation mehr Kohärenz zwischen ihren Einstellungen und Werten und ihren Handlungen herzustellen oder ihren Motiven eine bestimmte Richtung zu geben und somit an ihrer Identität zu arbeiten oder ihre Beziehungen zur Mitwelt auf eine bestimmte Weise zu gestalten. Dies kann dazu führen, dass sie sich durch die Anwendung solcher Techniken

insgesamt zunehmend anders in die Welt eingelassen fühlen. Und auch das Moment der Transformation, von dem Valantasis spricht, ist Teil eines suffizienten Lebensstils, wenn meiner These zugestimmt wird, dass ein solcher Lebensstil ein grosses Potential für Resonanzerfahrungen aufweist, welche wiederum mit Momenten der Transformation einher gehen.

Hinsichtlich des Vergleichs konkreter Praktiken ergibt sich ein ähnliches Bild wie bei den allgemeinen Überlegungen. Auch hier gibt es eine Reihe von Überschneidungen, die von Unterschieden abgeschwächt werden. Insgesamt lässt sich sagen, dass sich äusserlich gesehen die Praktiken eines suffizienten Lebensstils und diejenigen der Askese, wie sie von Freiberger beschrieben werden, eher ähneln, sich aber von der Motivation und teilweise auch von den inneren Einstellungen, welche die Handlungen begleiten, eher unterscheiden. So findet beispielsweise die Nahrungs- oder Kleiderauswahl auch bei Personen mit einem suffizienten Lebensstil insofern in einem Rahmen der Einschränkung statt, als sie nach gewissen Kriterien erfolgt. Auch wird von suffizient lebenden Personen teilweise auf Produkte verzichtet, die diesen Kriterien nicht entsprechen. Allerdings gelten beispielsweise keine Einschränkungen bei der Menge der zu sich genommenen Nahrung und es geht Personen mit einem suffizienten Lebensstil auch nicht darum, den Körper zu kasteien. Vielmehr gibt es sogar Bestrebungen, den Körper besser und intensiver wahrzunehmen und die Genussfähigkeit zu steigern, um die Menge an Reizen (und damit einhergehend oftmals auch an Ressourcen), die zur Erlangung von Zufriedenheit zugeführt werden müssen, zu reduzieren. Die Motivation ist also eine andere. Dies zeigt sich auch im Umgang mit Kleidung und anderen Besitztümern. Zwar wird auch im Rahmen eines suffizienten Lebensstils darauf geachtet, nicht zu viel zu besitzen. Materielle Dinge werden aber nicht unbedingt als wertlos angesehen. Zwar findet sich eine Bevorzugung immaterieller Werte gegenüber materiellen bei Personen mit einem solchen Lebensstil. Ein sorgsamer Umgang mit materiellen Dingen und die bewusste Wahl langlebiger Produkte ist aber eine logische Folge aus dem Bestreben, Ressourcen zu schonen. Bezüglich der räumlichen und sozialen Verortung ergeben sich mehr Unterschiede als Gemeinsamkeiten. So heben sich Personen mit einem suffizienten Lebensstil in vielerlei Hinsicht von Personen mit konsum- bzw. verbrauchsorientierteren Lebensstilen ab und ihre Praktiken werden nicht selten von der Gesellschaft im Sinne der Askese-Definition Freibergers als ausserordentlich betrachtet. Dies führt aber nicht dazu, dass sich suffizient lebende Personen von der Gesellschaft abwenden und abgeschieden für sich leben wollen. Obwohl im Kontext Suffizienz solche Gemeinschaften von Selbstversorgern denkbar sind, ist es den von uns befragten Personen ein Anliegen, sich in der Gesellschaft zu engagieren und aktiv einzubringen und keineswegs Weltflucht zu betreiben. Dies schliesst aber nicht aus, dass sie sich gegenüber nicht suffizient lebenden Personen oftmals erklären oder sogar rechtfertigen müssen und sich zuweilen in einem Spannungsverhältnis zwischen dem Wunsch nach Authentizität (im Sinne eines Handelns nach den eigenen Werten und Einstellungen) und demjenigen nach Anerkennung und Zugehörigkeit befinden.

Meine Frage lässt sich also nicht klar mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten, sondern hängt davon ab, wie die Begriffe Askese und Religion verstanden werden sowie welche Aspekte davon als besonders relevant bzw. den Begriff konstituierend angesehen werden. Es lässt sich aber sagen, dass je nach Auslegung und Gewichtung ein suffizienter Lebensstil durchaus als eine Form der Askese betrachtet werden kann. Dies insbesondere dann, wenn das Leben gemäss ethischen Prinzipien und die damit einhergehende Selbstbeschränkung in bestimmten Lebensbereichen als ein wesentliches Merkmal von Askese angesehen wird.

10 Literatur

10.1 Monographien

Acosta, Alberto (2015): Buen Vivir. Vom Recht auf ein gutes Leben. München: Oekom Verlag.

Adorno, Theodor W. (1973): Minima Moralia. Reflexionen aus dem beschädigten Leben. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Arendt, Hannah (1960): Vita activa oder Vom tätigen Leben. Stuttgart: Kohlhammer.

Aristoteles (1985): Nikomachische Ethik. Auf der Grundlage der Übersetzung von Eugen Rolfes. Herausgegeben von Günter Bien. Hamburg: Felix Meiner Verlag.

Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. München: Heyne.

Beetz, Michael; Corsten, Michael; Rosa, Hartmut; Winkler, Torsten (2014): Was bewegt Deutschland? Sozialmoralische Landkarte engagierter und distanzierter Bürger in Ost- und Westdeutschland. Weinheim: Beltz Juventa.

Bellebaum, Alfred (1997): Glücksvorstellungen. Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie. Opladen: Westdeutscher Verlag GmbH.

Bieri, Peter (Hrsg.) (1997): Analytische Philosophie des Geistes. Weinheim: Beltz Athenäum.

Bieri, Peter (2007): Das Handwerk der Freiheit. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag.

Bieri, Peter (2011): Wie wollen wir leben? St. Pölten: Residenz Verlag.

Bieri, Peter (2013): Eine Art zu leben. Über die Vielfalt menschlicher Würde. München: Carl Hanser Verlag.

Binswanger, Hans-Christoph (2009): Vorwärts zur Mäßigung: Perspektiven einer nachhaltigen Wirtschaft. 2. Aufl. Hamburg: Murmann Verlag GmbH.

Binswanger, Mathias (2006): Die Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher: Was können wir tun? Freiburg i.Br.: Herder.

Binswanger, Mathias (2019): Der Wachstumszwang. Warum die Volkswirtschaft immer weiter wachsen muss, obwohl wir genug haben. Weinheim: Wiley.

Bleisch, Barbara; Huppenbauer, Markus (2014): Ethische Entscheidungsfindung. Ein Handbuch für die Praxis. Zürich: Versus.
Böhme Hartmut/ Böhme, Gernot (1985): Das Andere der Vernunft. Zur Entwicklung von Rationalitätsstrukturen am Beispiel Kants. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Böhme, Gernot (1992): Natürlich Natur. Über Natur im Zeitalter ihrer technischen Reproduzierbarkeit. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Breithaupt, Fritz (2009): Kulturen der Empathie. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Campbell, Colin (1987): The Romantic Ethic and the Spirit of Modern Consumerism. Oxford: Basil Blackwell.

Collins, Randall (2011): Dynamik der Gewalt. Eine mikrosoziologische Theorie. Hamburg: Hamburg Edition.

Csíkszentmihályi, Mihály (2008): Flow. Stuttgart: Klett-Cotta.

Di Gulio, Antonietta (2004): Die Idee der Nachhaltigkeit im Verständnis der Vereinten Nationen. Anspruch, Bedeutung und Schwierigkeiten. Münster: Lit Verlag.

Dornes, Martin (2016): Macht der Kapitalismus depressiv? Über seelische Gesundheit und Krankheit in modernen Gesellschaften. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.

Dworkin, Gerald (2001): The Theory and Practice of Autonomy. Cambridge: University Press.

Elberfeld, Rolf (2007): Zur Handlungsform der “Musse”. Ostasiatische Perspektiven jenseits von Aktivität und Passivität. https://www.uni-hildesheim.de/media/fb2/philosophie/2007a_Zur_Handlungsform_der_Musse.pdf (Zugriff am 23.4.2017)

Ehrenberg, Alain (2008). Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Fenner, Dagmar (2007): Das gute Leben. Berlin: Walter de Gruyter.

Fischer, Flaherty, M.G. (1999) A Watched Point: How We Experience Time. London: New York University Press.

Freiberger, Oliver (2009): Der Askesediskurs in der Religionsgeschichte. Eine vergleichende Untersuchung brahmanischer und frühchristlicher Texte. Wiesbaden: Harassowitz Verlag.

Frick, Karin; Hauser, Mirjam; Gürtler, Detlef (2013): Sharity. Die Zukunft des Teilens. GDI Studie Nr. 39. Zürich: GDI Gottlieb Duttweiler Institute.

Foot, Philippa (2004): Die Natur des Guten. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Foucault, Michel (1973): Wahnsinn und Gesellschaft. Eine Geschichte des Wahns im Zeitalter der Vernunft. Suhrkamp: Frankfurt am Main.

Foucault, Michel (1978): Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit. Berlin: Merve.

Förster, Jens (2015): Was das Haben mit dem Sein macht. Die neue Psychologie von Konsum und Verzicht. München: Pattloch.

Frankfurt, Harry G. (1997): The Importance of what we Care about. Philosophical Essays. Cambridge: University Press.

Frankfurt, Harry G. (2005): Gründe der Liebe. Frankfurt am Main. Suhrkamp Verlag.

Frankfurt, Harry G. (2007): Sich selber ernst nehmen. Suhrkamp Verlag.

Fromm, Erich (2000): Haben oder Sein. 28. Auflage. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Fuchs, Thomas (2000): Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart: Klett-Cotta.

Fuchs, Thomas (2017): Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. 5. aktualisierte und erweiterte Ausgabe. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Gadamer, Hans-Georg (1986): Wahrheit und Methode. Gesammelte Werke Band 1. Tübingen: Mohr Siebeck. 5. Auflage.

Garhammer, Manfred (1999): Wie Europäer ihre Zeit nutzen. Zeitstrukturen und Zeitkulturen im Zeichen der Globalisierung. Berlin: Sigma.

Geissler, K.A. (1999): Vom Tempo der Welt. Am Ende der Uhrzeit. Freiburg im Breisgau: Herder.

Griffin, J. (1986): Well-Being. Its Meaning, Measurement and Moral Importance. Oxford: Clarendon Press.

Grondin, Jean (2009): Hermeneutik. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Gronemeyer, Reimer (1998): Die neue Lust an der Askese. Berlin: Rowohlt.

Habermas, Jürgen (1988): Der philosophische Diskurs der Moderne. Zwölf Vorlesungen. Suhrkamp: Frankfurt am Main.

Han, Byung Chul (2009): Der Duft der Zeit. Ein philosophischer Essay zur Kunst des Verweilens. Bielefeld: Transcript Verlag.
Han, Byung-Chul (2015): Die Errettung des Schönen. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.

Handke, Peter (1983): Phantasien der Wiederholung. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Harpham, Geoffrey Galt (1987): The Ascetic Imperative in Culture and Criticism. Chicago: University of Chicago Press.

Hasenfratz, H.P. (1982): Die toten Lebenden. Eine religionsphänomenologische Studie zum sozialen Tod in archaischen Gesellschaften. Leiden: E.J. Brill.

Heidegger, Martin (1959): Gelassenheit. Rede, geh. bei der Feier z. 175. Geburtstag v. Conradin Kreutzer, Okt. 1955 in Messkirch. Pfullingen: Neske.

Heidegger, Martin (1983): Aus der Erfahrung des Denkens. Hrsg. von Hermann Heidegger. Frankfurt am Main: V. Klostermann.

Heil, Susanne (1996): Gefährliche Beziehungen. Walter Benjamin und Carl Schmitt. Stuttgart: J.B. Metzler.

Hochschild, Arlie Russel (2006): Das gekaufte Herz. Die Kommerzialisierung der Gefühle. Erweiterte Neuausgabe. Frankfurt a.M.: Campus Verlag.

Honneth, Axel (1992): Kampf um Anerkennung. Zur moralischen Grammatik sozialer Konflikte. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Honneth, Axel (2005): Verdinglichung. Eine anerkennungstheoretische Studie. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Horkheimer, Max; Adorno, Theodor W. (2008): Dialektik der Aufklärung. Philosophische Fragmente. 17. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

Horn, Christoph (1998): Antike Lebenskunst. Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern. München: Verlag C.H. Beck.

Hörning, Karl H.; Ahrens, Daniela; Gerhard, Anette (1997): Zeitpraktiken. Experimentierfelder der Spätmoderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Hunecke, Marcel (2013): Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften. München: Oekom Verlag.

Illouz, Eva (2003): Der Konsum der Romantik. Liebe und die kulturellen Widersprüche des Kapitalismus. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Illouz, Eva (2011): Warum Liebe weht tut. Eine soziologische Erklärung. Berlin: Suhrkamp Verlag.
James, William (1997): Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Frankfurt am Main/Leipzig: Insel Verlag.

Jaeggi, Rahel (2014): Kritik von Lebensformen. Berlin: Suhrkamp.

Jaeggi, Rahel (2016): Entfremdung. Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems. 1. Auflage mit neuem Nachwort. Berlin: Suhrkamp.

Jung, Holger; Von Matt, Jean-Remy (2002): Momentum. Die Kraft, die Werbung heute braucht. Berlin: Lardon Verlag.

Kabat-Zinn, Jon (2013): Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. eBook-Ausgabe. Knaur eBook (vom Autor genehmigte gekürzte Fassung.

Kant, Immanuel (2005): Grundlegung zur Metaphysik der Sitten. Stuttgart: Philipp Reclam jun.

Kasser, Tim (2001): The High Price of Materialism. Cambridge: MIT Press.

Kimmich, Dorothee (2011): Lebendige Dinge in der Moderne. Konstanz: University Press.

Kleinhückelkotten, Silke (2005): Suffizienz und Lebensstile. Berlin: Berliner Wissenschaftsverlag.

Kohut, Heinz (1973): Narzissmus, Eine Theorie der psychoanalytischen Behandlung narzisstischer Persönlichkeitsstörungen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Kohut, Heinz (1987): Wie heilt die Psychoanalyse? Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Kondō, Marie (2018): Das große Magic-Cleaning-Buch: Über das Glück des Aufräumens. Hamburg: Rowohlt.

Lambin, Eric (2014): Glücksökologie. Warum wir die Natur brauchen, um glücklich zu sein. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag.

Latour, Bruno (2008): Wir sind nie modern gewesen. Versuch einer symmetrischen Anthropologie. Suhrkamp: Frankfurt am Main.

Leng, Marion, Kirstin Schild und Heidi Hofmann (2016): Genug genügt. Mit Suffizienz zu einem guten Leben. München: Oekom Verlag.

Linz, Manfred (2012): Weder Mangel noch Übermass. Warum Suffizienz unentbehrlich ist. München: Oekom Verlag.

MacIntyre, Alasdair (1995): Der Verlust der Tugend. Zur moralischen Krise der Gegenwart. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft.

Marcuse, Herbert (1982): Triebstruktur und Gesellschaft. Ein philosophischer Beitrag zu Sigmund Freud. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
Marx, Karl (1867): Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie. Bd.1. In: Marx-Engels-Werke, Bd. 3, Berlin: Dietz (1972).

Mayring, Philipp (2002): Einführung in die qualitative Sozialforschung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Mead, Georg Herbert (1968): Geist, Identität und Gesellschaft: Aus der Sicht des Sozialbehaviorismus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Mezirow, Jack (1997): Transformative Erwachsenenbildung. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Michaels, Axel (2004): Die Kunst des einfachen Lebens. Eine Kulturgeschichte der Askese. München: C.H. Beck.

Miller, Daniel (2010): Stuff. Cambridge: Polity Press.

Moser, Stephanie/ Bader Christoph/ Schmidt Stephan (2018): Analyse von freiwilligen Angeboten und Initiativen mit Bezug zu suffizientem Verhalten. Forschungsprojekt FP-1.18. Energieforschung Stadt Zürich. Themenbereich Haushalte. https://www.energieforschung-zuerich.ch/fileadmin/berichte/FP-1.18_Bericht.pdf (Zugriff am 8.10.2019)

Muraca, Barbara (2014): Gut leben. Eine Gesellschaft jenseits des Wachstums. Berlin: Verlag Klaus Wagenbach.

Naess, Arne (2013): Die Zukunft in unseren Händen. Eine tiefenökologische Philosophie. Hrsg. von David Rothenberg. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.

Neumann, Karl Eugen (1922): Die Reden Gotamo Buddhos. Aus der mittleren Sammlung Majjhimanikayo des Pali-Kanons. München: R.Riper&Co.

Neumann, Karl Eugen (1927): Die Reden Gotamo Buddhos. Aus der längeren Sammlung Dighani Kayo des Pali-Kanons. 2. Band. München: R.Riper&Co.

Nozick, Robert (1996): Anarchy, State, and Utopia. Oxford: Basil Blackwell.

Nussbaum, Marta C. (2010): Die Grenzen der Gerechtigkeit. Behinderung, Nationalität und Spezieszugehörigkeit. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Paech, Niko (2012): Befreiung vom Überfluss – Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie. München: Oekom Verlag.

Parfit, Derek (1984): Reasons and Persons. Oxford: Oxford University Press.
Pieper, Annemarie (2003): Glückssache. Von der Kunst, gut zu leben. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Platon (1986): Die Apologie des Sokrates. Griech./dt. übers. Von Manfred Fuhrmann. Stuttgart: Reclam.

Plessner, Helmuth (1975): Die Stufen des Organischen und der Mensch. Einleitung in die philosophische Anthropologie. Berlin: de Gruyter.

Ricard, Matthieu (2007): Glück. München: F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung.

Ricoeur, Paul (1985): Temps et récit. Band III. Paris: Ed. du Seuil.

Rilke, Rainer Maria (1987): Briefe, Bd. 3. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Rinderspacher, Jürgen P (2014): Zeitwohlstand – Auf dem Weg zu einem anderen Wohlstand der Nation? Vortrag Ringvorlesung Forum offene Wissenschaft. Universität Bielefeld. 5.5.2014. http://www.uni-bielefeld.de/forum/vortraege/Rinderspacher.pdf (Zugriff am 6.3.2017).

Rizolatti, Giacomo/ Sinigaglia, Corrado (2008): Empathie und Spiegelneuronen. Die biologische Basis des Mitgefühls. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Robinson, John/ Godbey, Geoffrey (1999): Time for Life. The Surprising Ways Americans use their Time. University Park: Pennsylvania State University Press.

Rosa, Hartmut (2005): Beschleunigung. Die Veränderungen der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Rosa, Hartmut (2012): Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umrisse einer neuen Gesellschaftskritik. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Rosa, Hartmut (2013): Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Rosa, Hartmut (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Rousseau, Jean-Jacques (1755): Diskurs über die Ungleichheit/Discours sur l'inégalité. Kritische Ausgabe des integralen Textes. Übersetzt und kommentiert von Heinrich Meier (1984). Schöningh: Paderborn. S. 79-197.

Russel, Bertrand (1957): Lob des Müssiggangs. Hamburg: Paul Zsolnay.

Sandler, Ronald L (2007): Character and Environment. A Virtue-Oriented Approach to Environmental Ethics. New York: Columbia University Press.

Scarry, Elaine (1993): On Beauty and Being Just. Princeton: University Press.

Scherhorn, Gerhard (2015): Wachstum oder Nachhaltigkeit. Ökonomie am Scheideweg. Erkelenz: Altius Verlag GmbH.

Scheuerle, Hans-Jürgen (2013): Das Gehirn ist nicht einsam. Resonanzen zwischen Gehirn, Leib und Umwelt. Stuttgart: Kohlhammer.

Schiller, Friedrich (1994): Kallias oder über die Schönheit. Über Anmut und Würde. Stuttgart: Reclam.

Schiller, Friedrich (2000): Über die ästhetische Erziehung des Menschen in einer Reihe von Briefen. Stuttgart: Philipp Reclam Junior. 15. Brief, S. 58-64.

Schneidewind, Uwe und Zahrnt, Angelika (2013): Damit gutes Leben einfacher wird. Perspektiven einer Suffizienzpolitik. München: Oekom Verlag.

Schulze, Gerhard (1997): Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart. 7. Auflage. Frankfurt am Main/New York: Campus Verlag.
Schumacher, Ernst Friedrich (1977): Small is beautiful. London: Blond&Briggs.

Seel, Martin (1995): Versuch über die Form des Glücks. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft.

Seel, Martin (1996): Eine Ästhetik der Natur. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Seel, Martin (2004): Adornos Philosophie der Kontemplation. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Sennett, Richard (1998): Der flexible Mensch. Berlin: Berlin-Verlag.

Sennett, Richard (2005): Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin: Berlin-Verlag.

Sennet, Richard (2008): Handwerk. Berlin: Berliner Taschenbuch-Verlag.

Skidelsy Robert, Skidelsky Edward (2013): Wie viel ist genug? Vom Wachstumswahn zu einer Ökonomie des guten Lebens. München: Antje Kunstmann Verlag.

Singer, Peter (2004): Wie sollen wir leben. Ethik in einer egoistischen Zeit. München: Deutscher Taschenbuchverlag.

Sloterdijk, Peter (1993): Im selben Boot. Versuch über die Hyperpolitik. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Sloterdijk, Peter (1993): Weltfremdheit. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
Sloterdijk, Peter (2005): Sphären III. Schäume. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Stengel, Oliver (2011): Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. München: Oekom Verlag.

Stengel, Oliver (2016): Jenseits der Marktwirtschaft. Ökonomie im 21. Jahrhundert. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Stolz, Fritz (1988): Grundzüge der Religionswissenschaft. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.

Taylor, Charles (1994): Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Taylor, Charles (1995a): Das Unbehagen an der Moderne. Suhrkamp: Frankfurt am Main.

Taylor, Charles (1995b): Negative Freiheit? Zur Kritik des neuzeitlichen Individualismus. 2. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Taylor, Charles (2007): A Secular Age. London: Belknap Press of Harvard University Press.

Taylor, Charles (2009): Ein säkulares Zeitalter. Suhrkamp: Frankfurt am Main.

Uerlings, Herbert (2000): Theorie der Romantik. Stuttgart: Reclam.

Ullrich, Wolfgang (2009): Habenwollen. Wie funktioniert die Konsumkultur? Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuchverlag.

Vogl, Wolfgang (2002): Aktion und Kontemplation in der Antike. Die geschichtliche Entwicklung der praktischen und theoretischen Lebensauffassung bis Origines. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Vontobel, Werner; Frohofer, Fred (2019): Zusammen haushalten. Warum es vorteilhaft ist, in Nachbarschaften zu leben. Baden: Edition Volles Haus.

Waldenfels Bernhard (2000): Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes. Suhrkamp: Frankfurt am Main.

Waldenfels, Bernhard (2007): Antwortregister. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Walzer, Michael (1987): Interpretation and Social Criticism. Cambridge: University Press.

Walzer, Michael (2006): Sphären der Gerechtigkeit. Ein Plädoyer für Pluralität und Gerechtigkeit. Campus: Suhrkamp.

Weber, Andreas (2014): Lebendigkeit. Eine erotische Ökologie. München: Kösel Verlag.
Weber, Andreas (2017): Sein und Teilen. Eine Praxis schöpferischer Existenz. Bielefeld: Transcript Verlag.
Welzer, Harald (2014): Transformationsdesign. Wege in eine zukunftsfähige Moderne. München: oekom Verlag.

Williams, Bernard (1999): Ethik und die Grenzen der Philosophie. Hamburg: Rotbuch Verlag.

Wilson, E.O. (1984): Biophilia. Cambridge (Massachusetts): Harvard University Press.

Winnicott, Donald W. (2002): Reifungsprozesse und fördernde Umwelt. Studien zur Theorie der emotionalen Entwicklung. Giessen: Psychosozial-Verlag.

Wolf, Susan R. (2010): Meaning in Life and why it matters. New Jersey: Princton University Press.

10.2. Artikel in Sammelbänden und Zeitschriften:

Adorno, Theodor W. (2003): Gesammelte Schriften. Hrsg. von Rolf Tiedemann. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bandura, Albert (1977): „Self-Efficacy“: Toward a Unifying Theorie of Behavioral Change. In: Psychological Review 84. S. 191-215.

Bandura, Albert (1982): Self-Efficacy Mechanism in Human Agency. In: American Psychologist. Journal of the American Psychological Association 37 (1977). S. 122-147.

Bandura, Albert (1993): Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. In: Educational Psychologist 28 (1993). S. 117-148.

Belk, Russell (2010): Sharing. The Journal of Consumer Research, Vol. 36, No. 5. S. 715-734.

Bultmann, Rudolf (1952): Das Problem der Hermeneutik. In: Drs., Glauben und Verstehen. Gesammelte Aufsätze, Band 2. Tübingen: Mohr Siebeck.

Cafaro, Philip; Gambrel Colt, Joshua (2010): The Virtue of Simplicity. Journal of Agricultural and Environmental Ethics, Volume 23, Issue 1-2. Dordrecht: Springer Netherlands, S. 85-108.

Campbell, Colin (2004): I Shop therefore I Know that I Am: The Metaphysical Basis of Modern Consumerism. In: Ekström, Karin M., Brembeck, Helen (Hrsg.) (2004): Elusive Consumption. Oxford/ New York: Berg. S. 27-44.

Christen, Markus; Carel Van Schaik; Johannes Fischer; Markus Huppenbauer und Carmen Tanner (Hrsg.) (2013): Empirically Informed Ethics: Morality between Facts and Norms. Springer Verlag.
Easterlin, Richard (1974): Does Economic Growth Improve the Human Lot. In: Paul A. David & Melvin W. Reder (Hrsg.): Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz. Academic Press, New York 1974, S. 89–125.

Enzensberger, Hans Magnus (1997): Der neue Luxus. In: Drs. (1997): Luxus woher, und wohin damit? Reminiszenzen an den Überfluss. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 156-161.

Fischer, Michael; Sommer Bernd (2011): In: Ludger, Heidbrink et. Al. (2011) Die Verantwortung des Konsumenten. Über das Verhältnis von Markt, Moral und Konsum. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Freiberger, Oliver (2008): Prestige als Plage: Vergleichende Untersuchungen zu einem asketischen Dilemma. Zeitschrift für Religionswissenschaft 16 (2008). S. 83-103.

Frankfurt, Harry G. (2001): Freiheit und Selbstbestimmung. Herausgegeben von Monika Betzler und Barbara Guckes. Berlin: Akademie Verlag.

Glotz, Peter (1998): Kritik der Entschleunigung. In: Backhaus, Klaus, Bonus, Holger (Hg.)(1998): Die Beschleunigungsfalle oder der Triumpf der Schildkröte. Stuttgart: Schäffer-Poeschel Verlag. S. 75-89.

Grasskamp, Walter (2000): Unberührbar und unverkäuflich. Der Museumsshop als Notausgang. In: Ders.: Konsumglück. Die Ware Erlösung. München: Beck. S.143-152.

Gugutzer, Robert (2017): Resonante Leiber, stumme Körper? Hartmut Rosas Resonanztheorie aus der Sicht der verkörperten Soziologie. In: Peters, Christian Helge, Schulz, Peter (Hrsg.)(2017): Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion. Bielefeld: transcript Verlag. S. 69-85.

Heidbrink Ludger, Imke Schmidt. Björn Althaus (Hg.)(2011): Die Verantwortung des Konsumenten. Über das Verhältnis von Markt, Moral und Konsum. Frankfurt/New York: Campus Verlag.

Hirschberg, Walter; Müller, Woflgang (2005): Wörterbuch der Völkerkunde. 2. Auflage. Berlin: Reimer. S. 125.

Kaelber, Walter O. (1987): Asceticism. In: Encyclopedia of Religion. Hg. von Mircae Eliade. Bd. 1. New York: Macmillan. S. 441-445.

Kertiens, Ludwig (1976): Kontemplation. In: Historisches Wörterbuch der Philosophie. Band 4, Basel: Schwabe. Sp. 1024–1026.
Krebs, Angelika (1997) (Hrsg.): Naturethik. Grundtexte der gegenwärtigen tier- und ökoethischen Diskussion. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft.

Krebs, Angelika (2014): Why Landscape Beauty Matters. Open Access. Land. S. 1251-1269. http://www.mdpi.com/2073-445X/3/4/1251 Zugriff am 2.11.2017.
Mayer, F.S., Bruehlman-Senecal, E. und Dolliver, K. (2009): Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. In: Environment and Behavior 2009.

Michaels, Axel (1995): Die Natur als Gott. Unipress (Bern). S. 38-39.

Moore, Kathleen Dean (2005): The Truth of Barnacles: Rachel Carson and the Moral Significance of Wonder. In: Environmental Ethics Vol. 27, Fall. Denton: Department of Philosophy (University of North-Texas), S. 265-277.

Nussbaum, Marta C. und Amartya Sen (2006) (Hrsg.): The Quality of Life. Oxford: Clarendon Press.

Augé, Marc (2012): Nicht-Orte. München: Verlag C.H. Beck.

Olivelle, Patrick (2006): The Ascetic and the Domestic in Brahmanical Religiosity. In: Olivelle, Patrick (Hrsg.) (2006): Asceticism and Its Critics: Historical Accounts and Comparative Perspectives. New York: Oxford University Press. S. 25-42.

Paech, Niko (2011): Adios Konsumwohlstand: Vom Desaster der Nachhaltigkeitskommunikation und den Möglichkeiten der Suffizienz. In: Heidbrink Ludger, Imke Schmidt. Björn Althaus (Hg.)(2011): Die Verantwortung des Konsumenten. Über das Verhältnis von Markt, Moral und Konsum. Frankfurt/New York: Campus Verlag. S. 285-305.

Plessner, Helmuth (1941): Lachen und Weinen. Eine Untersuchung der Grenzen menschlichen Verhaltens. In: Drs. (2003): Ausdruck und menschliche Natur (gesammelte Schriften, Band 7). Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 201-388.

Plessner, Helmut (1953): Mit anderen Augen. In: Conditio humana. GS. Bd. 8, Hrsg. von Dux, Günther; Marquard, Odo; Ströker, Elisabeth. Frankfurt am Main. S. 88-104, 102.

Peters, Christian Helge; Schulz Peter (Hrsg.)(2017): Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion. Bielefeld: Transcript Verlag.

Reheis, Fritz (1999) „Stichwort ‚Entschleunigung'". In: O. Brilling (Hrsg.) (1999): Handwörterbuch Umweltbildung. Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren.

Rilke, Rainer Maria (1955): Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort. In: Ders.: Sämtliche Werke. Bd. 1. Gedichte. Frankfurt/ M.

Rosa, Hartmut (2000): Gegenwartsschrumpfung, Raumvernichtung, Selbstauflösung? Vom Leben in der Beschleunigungsgesellschaft. In: Urban, Claus; Engelhardt, Joachim (Hrsg.) (2000): Wirklichkeit im Zeitalter ihres Verschwindens. Münster/Hamburg/London. S. 183-199.

Rosa, Hartmut (2011): Über die Verwechslung von Kauf und Konsum: Paradoxien der spätmodernen Konsumkultur. In: Heidbrink Ludger; Schmidt, Imke; Althaus, Björn (Hrsg.): Die Verantwortung des Konsumenten. Über das Verhältnis von Markt, Moral und Konsum. Frankfurt/New York: Campus Verlag. S. 115-133.

Rosa, Hartmut (2017): Für eine affirmative Revolution. Eine Antwort auf meine Kritiker_innen. In: Peters, Christian Helge; Schulz, Peter (Hrsg.) (2017): Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion. Bielefeld: Transcript Verlag. S. 311-329.

Sachs, Wolfgang (1993): Die vier E's. Merkposten für einen massvollen Wirtschaftsstil. In: Politische Ökologie 11 (33). http://dilettanti.eu/wp-content/uploads/2014/02/Die-4-Es.pdf (Zugriff am 30.1.2017).

Schenkel, P. (1993): Die Welt in uns. Überlegungen zu Buddhismus und Ökologie. Dialog der Religionen. Jg. 1993, S. 129-157.

Scherhorn, Gerhard (2002): Zur Messung des Wohlstands. Sonderdruck aus: Magische Dreiecke. Berichte für eine nachhaltige Gesellschaft. Band 3: Sozio-ökonomische Berichtssysteme. Hartard, Susanne; Strahmer, Carsten (Hrsg). Marburg: Metropolis Verlag.

Schütz, Peter (2009): Resonanz. In: Stumm, Gerhard; Pritz, Alfred (Hrsg.) (2009): Wörterbuch der Psychotherapie. S. 594. Wien/ New York: Springer Verlag.

Scoccia, Danny (1987): Autonomy, Want Satisfaction, and the Justification of Liberal Freedom. Canadian journal of philosophy. Vol. 17, No. 3. P. 583-601.

Seel, Martin (1997): Ästhetische und moralische Anerkennung der Natur. In: Krebs, Angelika (1997) (Hrsg.): Naturethik. Grundtexte der gegenwärtigen tier- und ökoethischen Diskussion. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft. S. 307-330.

Seel, Martin (1998): Freie Weltbegegnung. In: In: Steinfath, Holmer (Hrsg.): Was ist ein gutes Leben? Philosophische Reflexionen. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 275-96.

Sohn-Rethel, Alfred (1926): Das Ideal des Kaputten – über neapolitanische Technik. In: Bremen und Italien: Zur Geschichte einer Beziehung. Beiträge zur Sozialgeschichte Bremens (Heft 16). Bremen 1994. S. 146-149.

Spitzer, Manfred (2013): Soziale Schmerzen. Warum sie auch weh tun und was daraus folgt. In: Ders. (2013): Das (un)soziale Gehirn. Wie wir imitieren, kommunizieren und korrumpieren. Hrsg. von Wulf, Bertram. Stuttgart: Schattauer. S. 121-134.
Steinfath, Holmer (1998): Die Thematik des guten Lebens in der gegenwärtigen philosophischen Diskussion. In: Steinfath, Holmer (Hrsg.): Was ist ein gutes Leben? Philosophische Reflexionen. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 7-31.

Stützl, Wolfgang (2016): Being with one another. Towards a media phenomenology of sharing. A peer-reviewed journal about. http://www.aprja.net/being-with-one-another-towards-a-media-phenomenology-of-sharing/?pdf=3041 (Zugriff am 9.4.2019).

Taylor, Charles (1971): Interpretation and the Science of Man. In: Drs. (1971): Philosophical Papers. Cambridge/Mass., London. S. 15-57.

Taylor, Charles (1999): Was ist menschliches Handeln? In: Drs. (1999): Negative Freiheit. Zur Kritik des neuzeitlichen Individualismus. Suhrkamp: Frankfurt/Main. S. 9-51.

Valantasis, Richard (1995): Constructions of Power in Asceticism. Journal of American Academy of Religion 63 (1995). S. 775-821.

Veblen, Thorsten (1899): The Theory oft the Leisure Class. An Economic Study in the Evolution of Institutions. New York/ London: The Macmillan Company.

Weber, Max (1905): Die protestantische Ethik. Eine Aufsatzsammlung. In: Winkelmann, Johannes (1991) (Hrsg.). Güterlsoh: Siebenstern Taschenbuchverlag.

Welzer, Harald (2011): Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam. Band 14 der Schriftenreihe Ökologie. Berlin: Heinrich-Böll-Stiftung.

Wolf, Ursula (1998): Zur Struktur der Frage nach dem guten Leben. In: Steinfath, Holmer (Hrsg.): Was ist ein gutes Leben? Philosophische Reflexionen. Frankfurt am Main: Suhrkamp. S. 32-45.

Woodard, Christopher (2013): Classifying theories of welfare. In: Philosophical Studies: An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition. Vol. 165, No. 3. P. 787-803.

10.3 Weblinks

Abfallwegweiser BAFU.
https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/abfall/abfallwegweiser-a-z/kleider-und-schuhe.html (Zugriff am 16.1.2020).

Bundesamt für Umwelt (BAFU) (2011): Gesamt-Umweltbelastung durch Konsum und Produktion der Schweiz (Kurzfassung). Reihe Umweltwissen.
https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/wirtschaft-konsum/publikationen-studien/publikationen/gesamt-umweltbelastung-konsum-produktion.html
(Zugriff am 5.9.2018).
Das sind die Aktivisten von “Extinction Rebellion”, Youtube.
https://www.youtube.com/watch?v=FVnEbLcnISY (Zugriff am 7.8.2020).

Deloitte. Perspektiven. Nur ein gutes Drittel der Smartphones wird in der Schweiz wiederverwendet. https://www2.deloitte.com/ch/de/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/only-a-third-of-smartphones-in-Switzerland-is-reused.html#
(Zugriff am 14.8.2020)

Ecospeed 2000 Watt/Person Rechner. http://www.2000watt.ch/fuer-mich/wo-stehe-ich/
Zugriff am 12.9.2014.

Gemeinschaftliche Wohn- und Lebensformen: https://www.umweltnetz-schweiz.ch/themen/bildung/2472-ökosoziale-gemeinschaften-gemeinsam-statt-einsam.html
(Zugriff am 23.8.2019).

Helliwell, John F.; Layard, Richard; Sachs, Jeffrey D.: World Happiness Report (2018). New York: Sustainable Development Solutions Network. https://worldhappiness.report/ (Zugriff am 12.9.2018).

Indikatoren des Bruttonationalglücks (Bhutan) (2010). https://www.grossnationalhappiness.com/gnh-2010/ (Zugriff am 12.9.2018).

IPPC-Klimabericht 2018: https://www.myclimate.org und https://www.de-ipcc.de/media/content/Hauptaussagen_IPCC_SR15.pdf (Zugriff am 12.6.2019).

Klimabewegung “Extinction Rebellion”, Tagesschau de auf Youtube https://www.youtube.com/watch?v=2P0UPMqcjmw (Zugriff am 7.8.2020).

Konsum, Zahlen und Fakten. Greenpeace-Magazin. https://www.greenpeace-magazin.ch/2015/04/21/konsum-zahlen-und-fakten/ (Zugriff am 16.1.2020).

Lohas. Nachhaltigkeit-Info. https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/lohas_1767.htm (Zugriff am 3.4.2019).

Meister der Selbsttäuschung. Tagblatt https://www.tagblatt.ch/leben/meister-der-selbsttaeuschung-wir-haben-keine-ahnung-wie-viel-essen-wir-wegwerfen-und-wie-wenige-unserer-kleider-wir-tragen-ld.1046408 (Zugriff am 16.1.2020).

Pons Übersetzung. https://de.pons.com/übersetzung?q=sufficere&l=dela&in=ac_la&lf=de&qnac=suffi (Zugriff am 12.6.2019).

Purser und Feldmann: McMindfulness by Ronald Purser; Mindfulness by Christina Feldman and Willem Kuyken – review: Mindfulness may have become a tool of capitalism, but if it works, does it matter? The Guardian. https://www.theguardian.com/books/2019/aug/06/mcmindfulness-ronald-purser-mindfulness-christina-feldman-willem-kuyken-review (Zugriff am 7.8.2020).

Rebound-Effekt. Nachhaltigkeit-Info. www.nachhaltigkeit.info/artikel/rebound_effekt_1822.htm. (Zugriff am 15.3.2016).
Rede von Greta Thunberg am UN-Klimagipfel 2019 https://www.youtube.com/watch?v=SfCUcDAlSKk (Zugriff am 6.8.2020)

Reichen Evouette, Philippe: Profiteure der Krise. Jetzt will die halbe Schweiz seine Samen. BZ Schweiz online 30.3.2020. https://www.bernerzeitung.ch/der-lockdown-bringt-sein-geschaeft-zum-spriessen-949694282277 (Zugriff am 14.8.2020).

Sotomo Zeit-Studie 2017. Wie Schweizerinnen und Schweizer mit der Zeit umgehen. https://sotomo.ch/site/wp-content/uploads/2017/10/Zeitstudie-2017.pdf (Zugriff am 11.6.2020).

Transformatives Forschen und Lernen am CDE der Universität Bern. https://www.cde.unibe.ch/forschung/themen/transformatives_forschen_und_lernen/index_ger.html (Zugriff am 14.8.2020).

Trottmann, Christian: Vita activa/vita contemplativa. Historisches Wörterbuch der Philosophie online. https://www.schwabeonline.ch/schwabe-xaveropp/elibrary/start.xav?start=%2F%2F*%5B%40attr_id%3D%27verw.vita.activavita.contemplativa%27%20and%20%40outline_id%3D%27hwph_verw.vita.activavita.contemplativa%27%5D (Zugriff am 15.6.2020)

Umweltleistungen- und Ressourcen in der Schweiz. Bundesamt für Statistik https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/nachhaltige-entwicklung/oekologischer-fussabdruck.html (Zugriff am 2.7.2019).

Umweltqualität- und Umweltverhalten. Omnisbus-Erhebung 2019. BFS. https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/aktuell/neue-veroeffentlichungen.assetdetail.11527955.html (Zugriff am 8.8.2020).

Ursachen des Klimawandels. Website my climate. https://www.myclimate.org/de/informieren/faq/faq-detail/detail/News/was-sind-die-ursachen-des-klimawandels/?gclid=EAIaIQobChMIlciq87vj4gIVEJAYCh1GcgeUEAAYASAAEgICgvD_BwE (Zugriff am 12.6.2019).

Verschiedenen Initiativen der Transition: https://www.transition-initiativen.org/themen/transition-der-schweiz (Zugriff am 23.8.2019).

Was bedeutet Netto-Null-Emmissionen? Myclimate.org: https://www.myclimate.org/de/informieren/faq/faq-detail/was-bedeutet-netto-null-emissionen (Zugriff am 24.8.2020).

Was Fridays for Future bisher erreicht hat: https://www.youtube.com/watch?v=tTYkretSGgE (Zugriff am 6.8.2020).

Wieviel ist genug. Rhein-Neckar-Zeitung. https://www.rnz.de/panorama/magazin_artikel,-Magazin-Wie-viel-ist-genug-_arid,20959.html (Zugriff am 16.1.2020).

WWF-Footprintrechner. https://www.wwf.ch/de/nachhaltig-leben/footprintrechner Zugriff am 12.9.14.

2000 Watt-Gesellschaft http://www.2000watt.ch/fuer-mich/wo-stehe-ich/ (Zugriff am 12.9.2014).

10.4 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Leng, Schild, Hofmann 2016, S. 25-27.

Abbildung 2: Leng, Schild, Hofmann 2016, S. 17.

10.5. Anhang

Umweltverhalten in der Schweiz – Schriftlicher Fragebogen

Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich

Jahrgang _____

Leben Sie ☐ allein ☐ zu zweit / in Partnerschaft
☐ mit Familie / Kindern ☐ in einer grösseren Gemeinschaft (nicht nur Familienmitglieder)

Im Nachgang zur Auswertung des Fragebogens würden wir eventuell gerne zwecks Vertiefung einiger Fragen mit Ihnen Kontakt aufnehmen. Daher möchten wir Sie bitten, Ihre Email-Adresse anzugeben. Die Adresse und alle anderen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht weiter gegeben.

Email-Adresse:

1. Wie oft kaufen Sie Bio-Lebensmittel?
   - ☐ immer
   - ☐ meistens
   - ☐ manchmal
   - ☐ selten
   - ☐ nie

2. Wie oft kaufen Sie saisonale Lebensmittel aus der Region?
   - ☐ immer
   - ☐ meistens
   - ☐ manchmal
   - ☐ selten
   - ☐ nie

3. Wie oft essen Sie Fleisch und Wurst?
   - ☐ nie, ich ernähre mich fleischlos
   - ☐ 1 x pro Woche
   - ☐ 2-3 x pro Woche
   - ☐ 4 x pro Woche bis täglich
   - ☐ mehrmals täglich

4. Wie oft kaufen Sie umweltschonend hergestellte Alltagsprodukte (z.B. Reinigungsmittel, Körperpflege, etc.)?
   - ☐ nie

☐ selten
☐ manchmal
☐ meistens
☐ immer

5. Wie oft kaufen Sie fair gehandelte Kleidung?
☐ nie
☐ selten
☐ manchmal
☐ meistens
☐ immer

6. Wie viele Kleidungsstücke (inkl. Schuhe) kaufen Sie für sich durchschnittlich pro Monat?
☐ 0-2 Stück
☐ 3-5 Stück
☐ 6-10 Stück
☐ Mehr als 10 Stück

7. Schalten Sie Ihre elektronischen Geräte (Fernseher, Computer, Stereoanlage, etc.) nach dem Gebrauch vollständig aus (nicht nur Stand-by-Modus)?
☐ nie
☐ selten
☐ manchmal
☐ meistens
☐ immer

8. Wie häufig wechseln Sie Ihr Handy aus?
☐ halbjährlich
☐ jährlich
☐ alle 2 Jahre
☐ alle 3-4 Jahre
☐ nach 5 und mehr Jahren
☐ ich besitze kein Handy

9. Wie/womit legen Sie hauptsächlich folgende Wege zurück:
Arbeitswege: ☐ zu Fuss / Velo
☐ ÖV (Tram, Bus, Zug)
☐ Auto / Motorrad

Freizeitwege:	☐	zu Fuss / Velo
(Sport, Kultur,	☐	ÖV (Tram, Bus, Zug)
Besuche, etc.)	☐	Auto / Motorrad
Einkaufswege:	☐	zu Fuss / Velo
	☐	ÖV (Tram, Bus, Zug)
	☐	Auto / Motorrad

10. Wie nutzen Sie Auto und/oder Flugzeug (pro Jahr)?
    ___ km mit dem Auto pro Jahr
    ___ Anzahl Flüge (Kurz- und Langdistanzflüge)

11. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben auf einer Skala von 1 bis 6?
    (1 = überhaupt nicht zufrieden / 6 = sehr zufrieden)
    ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

Bemerkungen: _____

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Leitfaden Interviews Suffizienz

Hintergrund

Forschungsfragen:

1. Wie sehen suffiziente Lebensstile in der Schweiz heute aus? Welches sind postmaterielle Werthaltungen, die die VertreterInnen bereits nachweislich leben und zukünftig leben wollen?
2. Welches sind fördernde Faktoren suffizienter Lebensstile und welches sind Hemmnisse?
3. Wie sehen suffiziente Lebensstile in den Bereichen Mobilität und Alltagskonsum konkret aus?
4. Welchen Stellenwert messen die befragten Personen ihrem an Kriterien der Suffizienz orientierten Lebensstil im Hinblick auf ein umfassendes Konzept von einem insgesamt Guten Leben bei?
5. Wie können suffiziente Lebensstile verallgemeinert und in der breiten Bevölkerung verankert werden?

Katalog unserer Kriterien für suffiziente Lebensstile:

Dimension Werte und Einstellungen:

- Intra- und intergenerationelle Gerechtigkeit
- Verantwortung gegenüber der Natur (anthropoz. Sicht)
- Positive Einstellung zur Ressourcenschonung
- Überzeugung, dass weniger materieller Konsum mehr Lebensqualität bedeutet

Dimension Kompetenzen:

- Selbstreflexionsfähigkeit
- Selbstwirksamkeit

Dimension Verhalten:

- Vorrangige Nutzung Velo, ÖV, zu Fuss (SFB)
- Begrenzung der eigenen Personen-km (SFB)
- Angepasste Verkehrsmittelwahl (SFB)
- Zurückhaltende Flugzeugnutzung (SFB)
- Kauf und Verzehr von saisonalen, ökologisch, regional, sozial erzeugten und fair gehandelten Produkten (SFB)
- Kauf und Verzehr von wenig Fleisch (SFB)
- Bevorzugte langlebige, energieeffiziente Produkte
- Kauf ökologischer bzw. umweltschonender Produkte (SFB)
- Sparsamer Ressourcenverbrauch, z.B. Energie (Gas, Strom, Öl), Wasser
- Reduktion von Abfall

Der Leitfaden (Ziel: max. 20 Fragen, die wir sicher stellen werden)

Zur Frage 1:

Übergreifend:

Einleitung: Gemäss SFB gehen Sie sparsam mit Energie, Lebensmitteln, Kleidung um und überlegen sich genau, welches Mittel Sie wählen, um von A nach B zu kommen

- Was motiviert Sie dazu? Warum machen Sie das? (*Gründe*)
- Was motiviert Sie so zu leben, wie Sie leben? (*übergeordnet; Werte*)
- Was würden Sie sagen, was unterscheidet Sie von der Mehrheit der Schweizer Bevölkerung, dass Sie so leben, wie sie leben? Was macht das Besondere aus? *(Idee: Eigenportrait liefern; pot. Leuchtturm?)*

1.Potentielle Nachfragen zu den Musts im Bereich Werte/Einstellungen und Kompetenzen als Checkliste:

- Wenn Sie Entscheidungen treffen, überlegen Sie sich dann jeweils, ob diese Auswirkungen auf aktuell oder zukünftig lebende Menschen haben? Inwiefern (allenfalls) beeinflussen diese Überlegungen Ihre Entscheidungen? *(Intra- und intergenerationelle Gerechtigkeit)*
- Wie wichtig ist Ihnen die Art und Weise, wie mit Ressourcen (erneuerbaren und nicht erneuerbaren) umgegangen wird? (*positive Einstellung zu Ressourcenschonung*)
- Welches Verhältnis haben Sie zur (natürlichen) Umwelt? (*Verantwortung gegenüber Natur*)
- Welche Bedeutung hat der Konsum von materiellen Gütern für Ihre Lebenszufriedenheit? (*weniger Konsum = mehr Lebensqualität*)
- *Falls die Bedeutung als nicht so hoch angegeben wird*: Was ist es denn, das Ihnen wichtiger ist? Wie hat es sich ergeben/entwickelt, dass Sie jetzt so leben, wie Sie leben (Ihr Verhalten im Mobibilitäts- und Alltagskonsumbereich, ihre Motivation dazu)? *(Selbstreflexionsfähigkeit)*
- Verändert es irgendetwas, dass Sie so leben, wie Sie leben, für Sie und für die Gesellschaft? (Denken Sie, dass Sie damit etwas bewirken?)
- Was würden Sie sagen, wie gehen Sie um mit Ihrer Zeit? Wofür ist es Ihnen wichtig, Zeit zu haben und zu geben? (keine MUST-Frage)

Zur Frage 2a: fördernde Faktoren:

- Was sind für Sie persönlich wichtige Faktoren in Ihrem Umfeld, in Ihrer Familie, Ihrem Haushalt, Ihrem Beruf, Freizeit, die es Ihnen erleichtern, so zu leben, wie Sie leben? Was sind Ihrer Meinung nach fördernde Faktoren, die Ihre Lebensweise unterstützen? (Auflistung) (2 Fragen draus machen s.u.)
- Was sind für Sie auf der gesamtgesellschaftlichen Ebene wichtige Faktoren, die es Ihnen erleichtern, so zu leben, wie Sie leben? Was sind Ihrer Meinung nach fördernde Faktoren, die Ihre Lebensweise unterstützen? (Auflistung von Rahmenbedingungen)

Zur Frage 2b: hemmende Faktoren:

- Was sind für Sie persönlich wichtige Faktoren, gegen die Sie in Ihrem Alltag immer wieder angehen müssen, um sich selbst in Ihrer Lebensweise treu zu bleiben? (z.B.

mit dem Velo statt Auto zur Arbeit fahren, trotz Regen und Kälte und grinsendem Nachbarn…)
- Was sehen Sie als Faktoren auf der gesamtgesellschaftlichen Ebene, die Ihre Lebensweise erschweren (*z.B. regelmässige, bisher erfolglose Diskussionen mit dem Arbeitgeber wegen eines Telearbeitsplatzes*)

Zur Frage 3:

- Bitte schildern Sie uns, wie Sie sich <u>fortbewegen</u> an einem ganz normalen Wochenarbeitstag: welche Wege legen Sie wohin zurück und wie? Warum wählen Sie die jeweilige Art der Fortbewegung (E,F,A)
- Wie reisen Sie in die Ferien?

- Bitte schildern Sie uns Ihr <u>Konsumverhalten im Alltag</u>:
  - Auf was achten Sie beim Einkauf von Lebensmitteln?
  - …Reinigungsmitteln?
  - …Körperpflegeprodukten
  - …Kleidung
- Worauf legen Sie insgesamt bei Ihrem Konsumverhalten im Alltag besonderen Wert und warum?

- Gibt es etwas, das Sie in der Nutzung mit <u>anderen teilen</u> (z.B. Carsharing, Mitfahrzentrale, Geräte, Räume…)? Warum?

- Haben Sie sich dieses Jahr einmal bewusst gegen einen Kauf von einem bestimmten Produkt entschieden? (*bewusster Verzicht*)
  Falls ja: Um welches Produkt handelte es sich? Warum haben Sie sich dagegen entschieden?
  Falls nein: Bei welchen Produkten könnten Sie sich eine solche Situation vorstellen und warum?

- Gibt's noch etwas, das Sie zusätzlich machen zum gegebenen Abfallmanagement?

1. <u>Potentielle Nachfragen zu den Musts im Bereich Verhalten:</u>
   a) Bereich Mobilität:
- Sie legen Ihre Arbeits-/Freizeit-/Einkaufswege hauptsächlich zu Fuss, mit dem Velo oder dem ÖV zurück. Welches sind die Gründe dafür? Was motiviert Sie dazu? Ev. unterschieden nach A/F/E
- Wie wichtig ist Ihnen die Höhe Ihrer zurückgelegten km für A/E/F?
  - Potentielle Nachfrage, falls Personen-km gezielt reduziert werden sollen: Warum und wie machen Sie das, die zurückgelegten km zu reduzieren/möglichst gering zu halten?
- Sie geben an, maximal 1 x pro Jahr mit dem Flugzeug (Kurz- oder Langstreckenflug) unterwegs zu sein. Welches sind die Gründe dafür?

b) Bereich Ernährung:

- Sie haben im Fragebogen angegeben, dass Sie …….(ablesen vom SFB); was uns nun interessiert: Warum verhalten Sie sich so? Was motiviert Sie dazu? Anders könnte es preiswerter sein, schneller gehen etc.

c) Bereich Konsum:

- Wenn Sie Geräte kaufen, z.B. eine Kaffeemaschine, was sind dann die wichtigsten Auswahlkriterien für Sie?

Zur Frage 4:

- Sie haben im FB angegeben, dass Sie mit Ihrem Leben recht/sehr zufrieden sind (ablesen aus dem SFB). Worauf führen Sie das zurück?
- Wenn Sie sich Ihre Lebensweise anschauen, haben Sie den Eindruck, dass diese zu Ihrer Lebenszufriedenheit beiträgt? Inwiefern (nicht)?
- Was ist für sie ein „gutes Leben"? (*Kriterien*)
- Sind Sie der Ansicht, dass Sie ein solches führen? Weshalb (nicht)?

Zur Frage 5:

- Wenn Sie sich etwas wünschen dürften, das Ihre jetzige Lebensweise unterstützt, z. B. durch bessere Rahmenbedingungen, und über Ihr persönliches Umfeld/über die Bedingungen hinausgeht, was wäre das? (Auflistung) (Ebene Gesellschaft)
- Was müsste sich Ihrer Meinung nach in der Gesellschaft/Politik in der Schweiz ändern, damit eine xy (wie der IP es vorher genannt hat) Lebensweise für mehr/für viele Menschen möglich und attraktiv würde? Bitte nennen Sie einige Punkte, die Sie als besonders wichtig ansehen (nach Relevanz geordnet)! (rausnehmen? Reihenfolge) (Ebene Politik)
- Was würden Sie gerne noch mehr machen, um Ihre Lebensweise noch stärker im Sinne von xy (gemäss eigener Aussagen von vorher) zu gestalten? (persönliche Ebene)