

Zur Beziehung von Glück und Nachhaltigkeit

Nachhaltige Entwicklung ist Konsens und als dringendes Ziel anerkannt, aber nicht selten werden damit Einbußen der Lebensqualität verknüpft. Dies gilt vor allem, wenn es um suffiziente Lebensstile geht. Auf den ersten Blick passen Glück und Nachhaltigkeit somit nicht unbedingt zusammen, aber auf den zweiten Blick zeigen sich ganz andere Einblicke und mögliche Verbindungen...



Die Suche nach Glück und die Notwendigkeit der Nachhaltigkeit

Die Frage nach dem Glück und dem guten Leben hat Menschen schon immer beschäftigt, von den Philosophen der Antike bis zur heutigen Glücksforschung. Im Kontext der nachhaltigen Entwicklung führt vor allem die Idee einer Postwachstumsgesellschaft zu einer erneuten Auseinandersetzung mit der Frage nach dem Glück: Vom Bruttonationalglück in Bhutan über Buen-Vivir in Ecuador bis zu Initiativen der UN und verschiedenen Staaten der EU – weltweit suchen Länder nach neuen Indikatoren das Wohlbefinden jenseits des materiellen Wohlstands zu messen.

Dies ist angesichts der begrenzten Ressourcen des Planeten und mehr noch seiner Biokapazität (Senken) drängend. Die Forschung zeigt, dass es mit einer Initiative für mehr Effizienz allein nicht getan sein wird, vielmehr braucht es eine Debatte um Suffizienz – was und wie viel brauchen wir zum guten Leben? Damit sind Gegebenheiten und Gewohnheiten zu hinterfragen: die materialistische Lebensweise steht zur Disposition; eine Auseinandersetzung mit unseren Lebensstilen ist gefragt: „Die Idee, allen Menschen einen Lebensstil zu ermöglichen, der dem heute in Industrieländern entspricht, ist nicht realisierbar. [...] Es gilt einen Lebensstil zu finden, der dem Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung entspricht.“¹

Die Forschung zum Thema Suffizienz hat dabei den Aspekt Glück/Wohlbefinden bereits entdeckt und auf die möglichen Synergien hingewiesen: „Es ist ein glücklicher Umstand, dass die Ergebnisse der Happiness-Forschung die Bedürfnisse der inneren Natur des Menschen mit der äußeren Natur versöhnen.“² Nun gilt es aber, diese Zusammenhänge und Synergien genauer zu bestimmen – in der Theorie wie auch in ihrer konkreten Bedeutung und praktischen Anwendbarkeit.

Die empirische Glücksforschung zeigt, dass Wohlbefinden nur bedingt mit materiellem Wohlstand zusammenhängt – wenn die Grundbedürfnisse einmal gedeckt sind, macht der nicht-materielle Anteil des Lebensstils das Glück aus: sich mehr Freizeit zu erfreuen, sich um Freunde, Familie und andere soziale Kontakte kümmern, Muße, Kreativität und Spielfreude ausleben, sich sinnvoller (für sich selbst und oft auch für andere) Tätigkeiten widmen und/oder die Natur zu genießen.

Zur Beziehung von Glück & Nachhaltigkeit

Die Glücksforschung bestätigt zwei grundlegende philosophische Konzepte vom Glück, und es lohnt diese beiden durch die Brille der Nachhaltigkeit zu betrachten.

1. Hedonismus. Der Genuß, die Freude des Erlebens, des Spürens. Sinnliches Genießen. Sie ist in unserem Alltagsverständnis schnell mit dem Genuß von Dingen, Gegenständen, dem Warenkonsum verbunden. Doch grundlegend sind die Sinne durch Musik, Tanz, Bewegung, Musik, haptisches Spüren & Berührung ebenso oder sogar mehr zu entzücken, als durch die bunte Warenwelt der Konsumprodukte. Die Konsequenz eines materialistischen Lebensstils ist also nicht eindeutig von der Idee des Hedonismus ableitbar.

2. Eudaimonia. Die Glückseligkeit des tugendhaften Lebens. Modern vor allem verbunden mit dem sinnhaften tätig sein und die daraus gewonnene Freude. Sinn wird dabei im gesellschaftlichen Raum definiert; er verbindet sich ebenso leicht mit sozialem Engagement

¹ WBGU (Hrsg.)(2011): Gesellschaftsvertrag für eine große Transformation.: S. 66

² Stengel, Oliver (2011): Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise. S. 302-303

und Naturschutz, wie mit produktiver Arbeit in der Schwerindustrie. Jedoch scheint jede Sinnkonstruktion Grenzen zu haben, etwa wenn "Aussteiger" berichten, dass sie in ihrer Tätigkeit (z.B. in der Finanzbranche, im Marketing, etc.) eben keinen Sinn mehr sehen und ein anderes Leben wählen. Letztendlich ist Sinn also damit verbunden, "gutes" für die Gesellschaft zu tun und somit gewissermaßen zum Glück aller beizutragen. Dies mündet letztendlich und grundlegend im nachhaltigen Wirtschaften. Somit eröffnet sich auch hier eine Perspektive, die weniger auf den rein materiellen Wohlstand, sondern vielmehr zur Schaffung ökosozialer Werte tendiert.

Zusätzlich gibt es zahlreiche weitere Definitionen und Formen des Glücks. Dazu gehört das momentane Wohlfühlglück, wie es leichtens durch Konsum zu erzeugen ist. Dies hat aber meist wenig mit einem "authentischen" Glück gemein: über die jeweilige Wirkung von Koffein, Zucker, bzw. ihren neuronalen Botenstoffen hinaus wird kaum eine grundlegende Zufriedenheit, ein glücklich sein im Leben, generiert.

Ein anderes bekanntes Glückskonzept ist "Flow", beruhend auf den Forschungen von Mihaly Csikszentmihalyi. Flow beschreibt den Zustand des in eine Tätigkeit versunken seins, bei dem alles andere vergessen wird. Dieser Ansatz verhält sich indifferent zur Nachhaltigkeit, denn Flow kann in allen möglichen Tätigkeiten erreicht werden, bei Meditation und künstlerischen Schaffen, aber auch bei repetitiven Arbeiten in der industriellen Fertigung. Sogar Soldaten berichten von einem Flow-Zustand bei Kampfeinsätzen.

Bringt Nachhaltigkeit Glück oder Glück Nachhaltigkeit?

Es scheint reizvoll und sinnig, die Nachhaltigkeits- mit der Glücksfrage zu verbinden; zwei großen Fragen, die eine aktuell drängend, die andere ewig beschäftigend. Dabei sollte allerdings die Nachhaltigkeitsfrage nicht zur Sinnfrage erhoben werden. Dies kann kaum erfolgreich geschehen, denn Nachhaltigkeit macht nur Sinn für den Menschen, wenn sie zum guten Leben (Glück) beiträgt. Nachhaltigkeit kann daher für den Menschen nur ein Ziel sein, um eben sein Leben mit dem ihm sinnig erscheinenden Tun -und vor allem dem glücklich sein - weiterführen zu können. Somit gilt, dass die Sinnfrage Nachhaltigkeit zu adressieren und zu beantworten hat.

Lange schon ist es ein Plädoyer von Umweltschützern und Wachstumskritikern, dass ein 'immer mehr' nicht glücklich macht. Gemäß dem bekannten 'weniger ist mehr' gilt es das materielle Leben zu reduzieren – 'gut leben statt viel haben' heißt es etwa in der Studie Zukunftsfähiges Deutschland. Ein nachhaltiger Lebensstil geht dabei nicht zu Lasten der Lebensqualität. Wie wäre es dann aber, die Argumentation entsprechend umzudrehen und zu argumentieren, dass ein glückliches Leben Nachhaltigkeit befördert? Ein solcher Ansatz wäre für viele Menschen sehr attraktiv und würde sicherlich manche erreichen, die dem Thema Nachhaltigkeit eher distanziert gegenüber stehen, eben weil es mit imaginiertem Verzicht konnotiert ist.

Zwei gängige Annahmen zur Verbindung von Glück und Nachhaltigkeit sind somit zu hinterfragen: Erstens die weiter vorherrschende Annahme, dass materieller Wohlstand die zentrale Säule des Wohlbefindens ist. Hier braucht es wesentlich mehr Forschung und Wissen über Glück und Wohlbefinden. Zweitens die Neigung vieler umweltbewegten Akteure zur Askese als "Erlösungsweg" aus der Umwelt- bzw. Klimakatastrophe, wobei das glücklich sein hinter die globalen Probleme zurück zu stellen ist. Dies mag einige Menschen ansprechen und motivieren, ihr Leben zu ändern. In weiterem Rahmen gelingt eine Motivation der meisten Menschen aber sicherlich eher, wenn klar wird, das ihr Glück Nachhaltigkeit braucht.

Glück – eine Aufgabe für Bildung und Politik

Glück und Nachhaltigkeit bieten einige Verbindungen, die weiter zu untersuchen sind. In der Wissenschaft ebenso wie in der Praxis des Alltags. Es bedarf einer verstärkten und vertieften Auseinandersetzung mit dem Verständnis von Glück und Wohlbefinden, gesellschaftlich ebenso wie auf persönlicher, individueller Ebene. Was macht mich glücklich? Wie kümmere ich mich um mein Wohlbefinden? Wie trage ich zum Glück anderer bei bzw. wie hängen

mein Glück und das Glück anderer Menschen zusammen? Wie verhält sich mein Glück zu Fragen der Nachhaltigkeit: stehen sie sich im Weg oder passen sie zusammen?

Konkret bieten sich zwei Ansatzpunkte um das Thema zu verfolgen und in die Breite zu tragen. Zum einen braucht es mehr Bildung rund um das Thema Glück. Wer in Fragen zu seinem eigenen Wohlbefinden mündig ist, verliert oder flüchtet sich weniger oft im kompensatorischen Konsum, der Tretmühle von Arbeit und Shoppen, dem Erlebniskonsum und der Unterhaltungsindustrie. (Dies dürfte auch für politischen Ideologien, Esoterik, etc. gelten). Zum anderen ist eine Regulierung von manipulativen Einflüssen, etwa durch die Werbung, wünschenswert.

Die Idee, das Glück eine ganz private Sache sei, ist trügerisch: Wohlbefinden ist zwar in seiner Ausformung eine sehr subjektive Angelegenheit, aber das Erlangen ist offensichtlich in der Gesellschaft verortet. Glück ist eine Angelegenheit der Polis! Eine stärkere Debatte über Wohlbefinden und Glück könnte neue Freiräume schaffen - und einen wertvollen Beitrag zur nachhaltigen Entwicklung leisten.



Glück & Nachhaltigkeit

Jochen Dallmer

www.glueckundnachhaltigkeit.de

Jochen Dallmer, März 2015. Berlin.

Der Text stellt einen Auszug aus meiner laufenden Forschungsarbeit zum Thema Glück & Nachhaltigkeit dar. Er verzichtet weitgehend auf Quellenangabe, da entsprechende wissenschaftliche Veröffentlichungen in Vorbereitung sind. Rückmeldungen sind herzlich Willkommen! Kontakt und weitere Info siehe Website.