



Wachstumsgrenzen meistern

All you need is less

LunchTalk der DPtV: *Grenzen des Wachstums – eine Zerreißprobe für die Menschheit?*

08. November 2023

Niko Paech



**Manfred Folkers
Niko Paech**

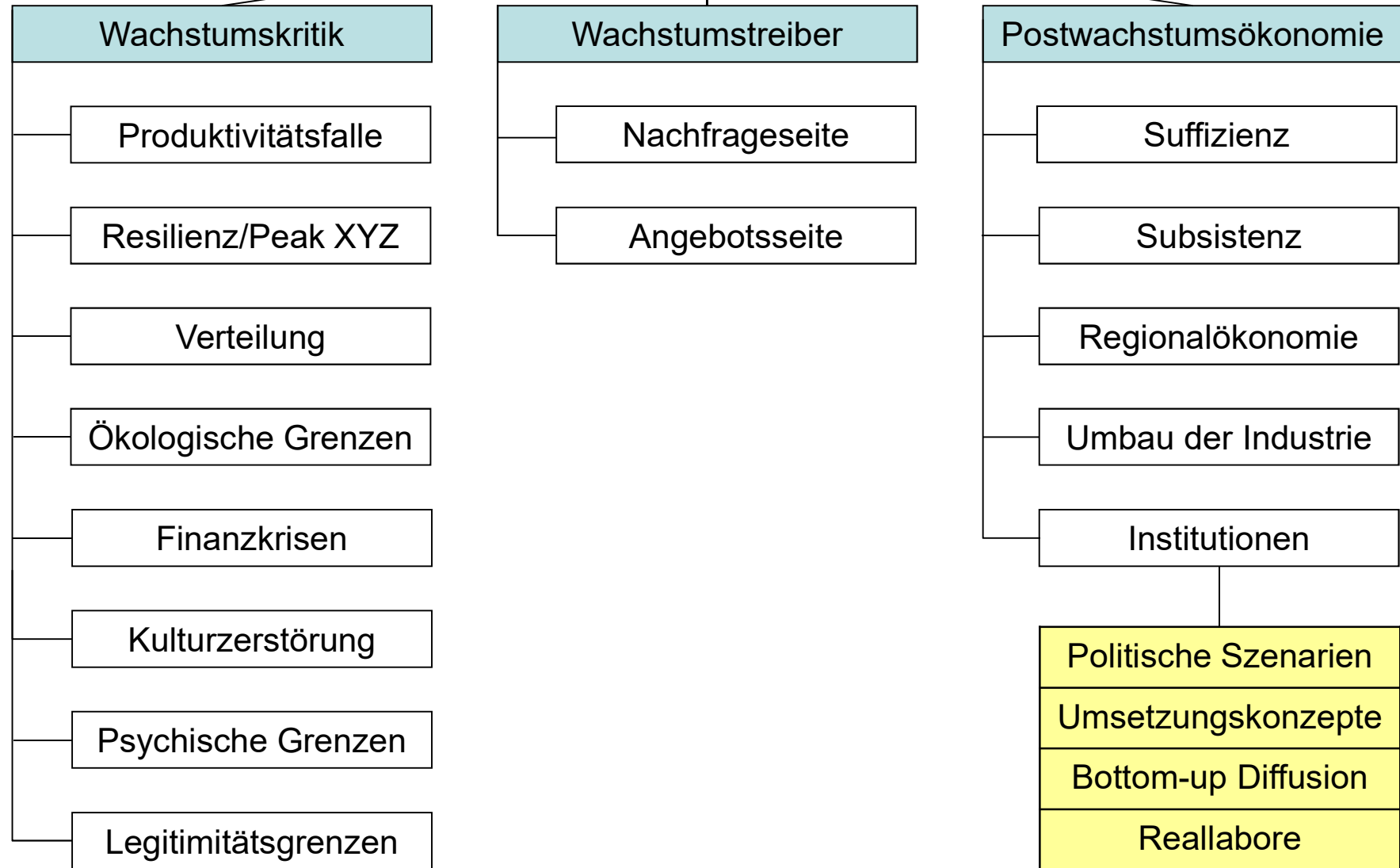
**ALL
YOU
NEED
IS
LESS**

**Eine Kultur des Genug
aus ökonomischer und
buddhistischer Sicht**

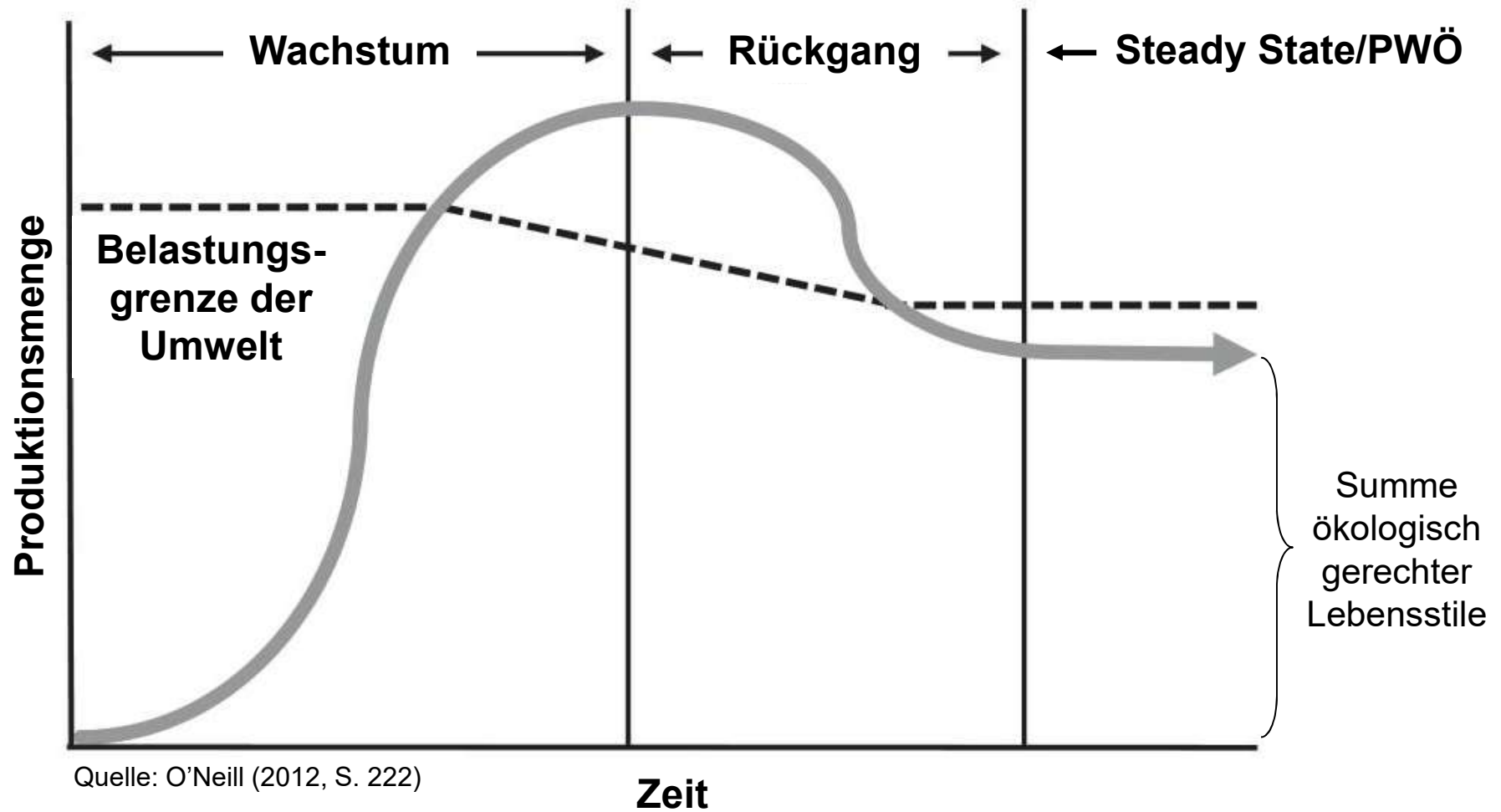
 **oekom**

Aufbau des Vortrags	
1.	Wachstumskritik im Nachhaltigkeitsdiskurs
2.	Psychische Wachstumsgrenzen
3.	Suffizienz im Kontext der Postwachstumsökonomie
4.	Fazit: Wendepunkte des Nachhaltigkeitsdiskurses

Postwachstumsökonomik



Der Weg in die Postwachstumsökonomie



Warum ist eine Reduktionsstrategie notwendig?

Verantwortung

Entkopplung scheitert
⇒ Einhaltung ökologischer
Grenzen nur durch
Reduktion möglich!

Zeitliche, physische und
räumliche Entgrenzung
individueller Ansprüche
⇒ „Verdienter“ Wohlstand?

Was darf sich ein Individuum an
materiellen Freiheiten nehmen,
ohne sozial und ökologisch über
seine Verhältnisse zu leben?

Sollensethik

Selbstschutz/Lebenskunst

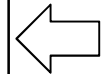
Ökonomische Vulnerabilität

Psychische Vulnerabilität

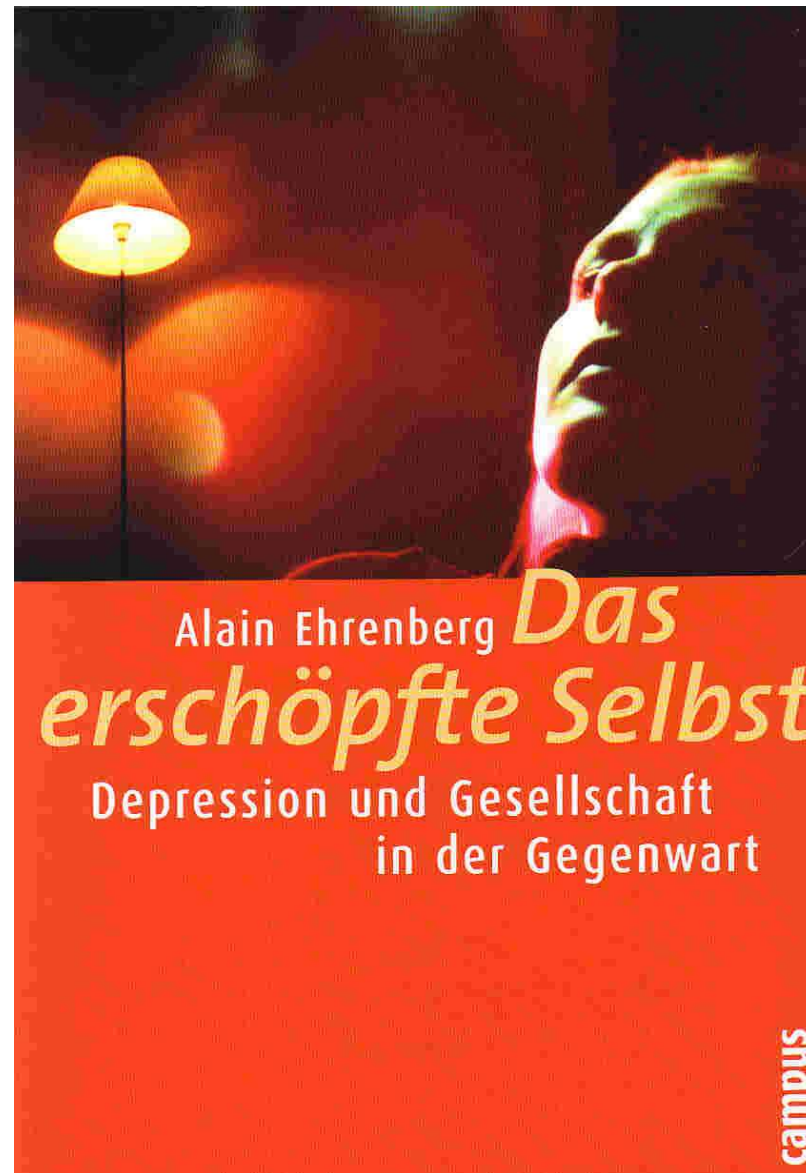
Lebenskunst heißt, jenen
Ballast abzuwerfen, der zur
Überforderung und somit der
Lebensqualität abträglich wird.

Strebensethik

Aufbau des Vortrags	
1.	Wachstumskritik im Nachhaltigkeitsdiskurs
2.	Psychische Wachstumsgrenzen
3.	Suffizienz im Kontext der Postwachstumsökonomie
4.	Fazit: Wendepunkte des Nachhaltigkeitsdiskurses



Konsumdemokratien im Depressions- und Erschöpfungszustand



Sozialwissenschaftliche Deutungen des Erschöpfungssyndroms

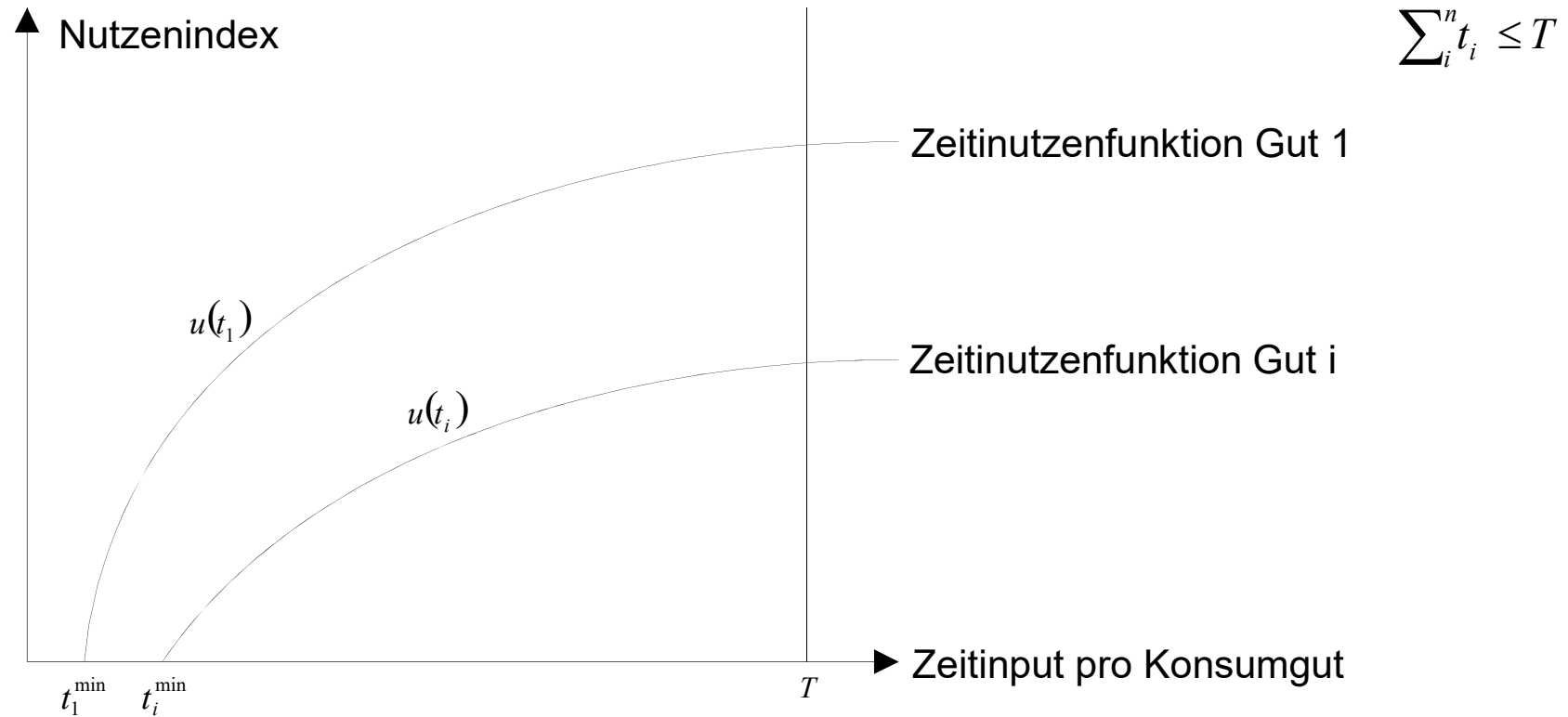
- Zusammenhang zwischen gesellschaftlicher Lage und der Befindlichkeit des Subjekts: „Strukturwandel der Psyche“ (Reiche 2004)
- „Soziologische Zeitdiagnose“ (Honneth 2004): Ambivalenzen/Paradoxien der Moderne
 - Umkehrung historisch erkämpfter Emanzipation in neue Abhängigkeiten
 - Tendenzen individueller Befreiung kippen in solche der Entmündigung
- Einerseits sind Subjekte aus traditionellen Abhängigkeiten befreit worden, andererseits scheitern sie zunehmend daran, aus eigenen Antrieben und in Selbstverantwortung psychische Stabilität und soziales Ansehen zu erlangen.
- Indikatoren: (1) Zunahme depressiver Erkrankungen und des Burnout-Syndroms
(2) Steigender Konsum von Antidepressiva und Alkohol
- Soziologisches Interpretationsraster: Gegenüberstellung zweier Epochen, die jeweils mit prägnanten Kategorien psychischer Pathologien korrespondieren
 - „Neurose“ (Freud 1889): Erkrankung am Konflikt mit repressiven Normen der Gesellschaft
 - „Depression“ (Ehrenberg 2004): Erkrankung am Defizit, denn das Subjekt ist „erschöpft von der Anstrengung, es selbst sein zu müssen“

Souveränität versus Selbstverwirklichungszwang

- Depression und Burnout als „Tragödie der Unzulänglichkeit“ (Ehrenberg 2004)
- Gewandelte soziale Normen: Verschiebung von der Schuld zur Verantwortung
 - Anstelle von Verhaltensregulierung tritt ein „sportlicher Wettkampf“ (Ehrenberg 2004): Individuum wird zu eigener Identität und sozialem Erfolg „gedrängt“.
 - „Steigerungsspiele“ (Gross 1993, Schulze 2003) als Grunddynamik des modernen Geschehens, „Vertikalspannung“ (Sloterdijk 2009)
 - „Fluch der Moderne: Verdammt zum Glück“ (Bruckner 2001): „Seid glücklich!“
Aber: „Wie soll man wissen, ob man glücklich ist? Wer legt die Norm fest? Und was soll man denen antworten, die kläglich eingestehen: *Ich schaffe es nicht?*“
- Diskurse um das in der Moderne überforderte Subjekt: „Die Antiquiertheit des Menschen“ (Anders 1956), „Der eindimensionale Mensch“ (Marcuse 1964), „Rasender Stillstand“ (Virilio 1990), „Beschleunigungsfalle“ (Reheis 1998), „Ökonomie der Aufmerksamkeit“ (Franck 1998), „Tretmühlen des Glücks“ (Binswanger 2006), „Digitale Demenz“ (Spitzer 2012)
- Lassen sich Überforderungssyndrome in einen ökonomischen Kontext übersetzen?
- Zeitökonomische Deutung: Zeitknappheit als ein Ursprung für Überforderung

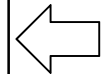
Zeitökonomische Deutung: Konsumnutzen oder Konsumstress?

- Subjektives Wohlbefinden als Funktion der verausgabten Konsumzeit
- Variable und fixe Konsumzeit und die Zeitrestriktion $T = 24 - t_{\text{arbeiten}} - t_{\text{marktfrei}} - t_{\text{schlafen}}$

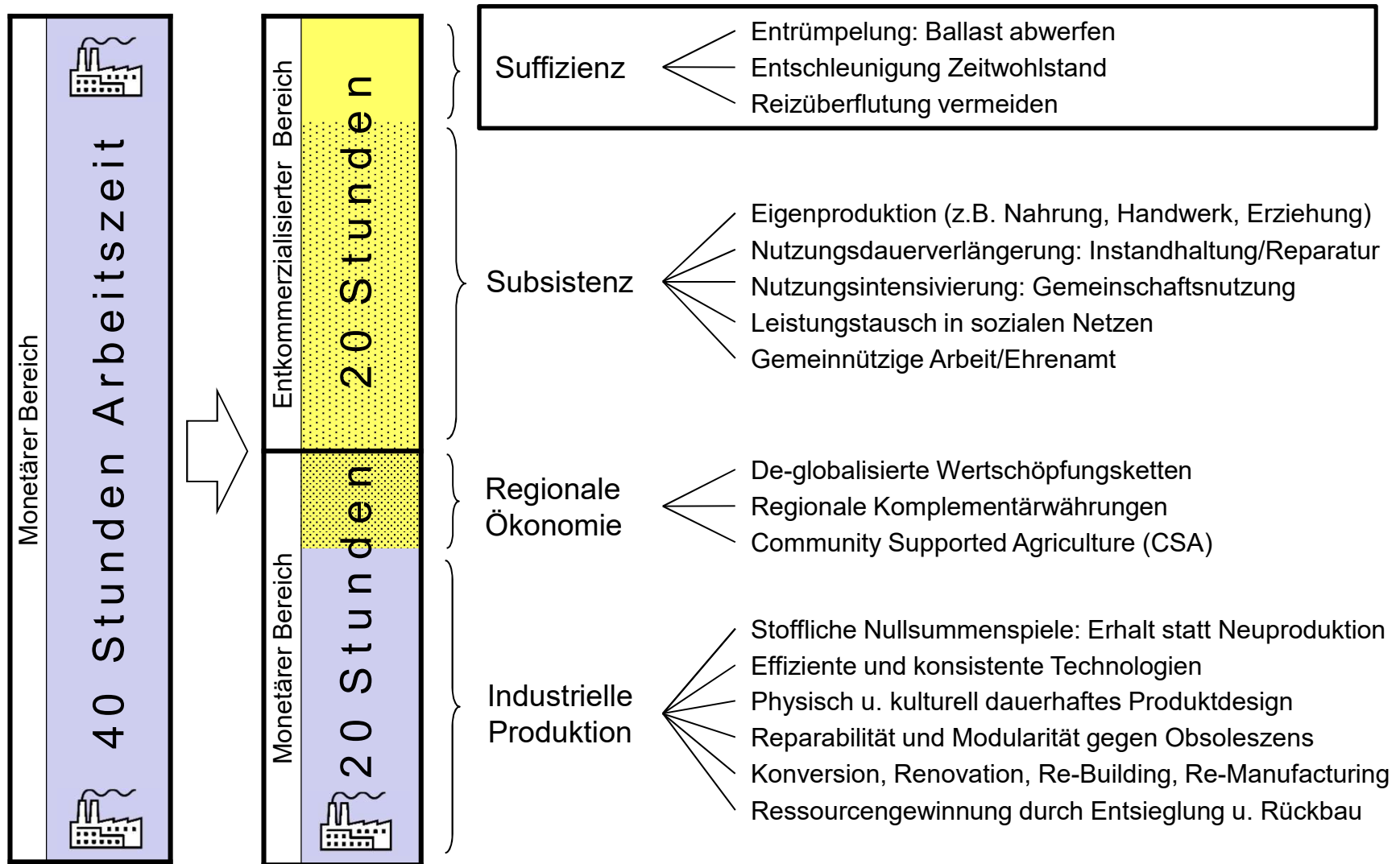


- Nach Erreichen einer kritischen Anzahl von Konsumhandlungen steigert weiterer Konsum nicht nur nicht den Nutzen, sondern verringert ihn sogar.
- Worst Case-Szenario legt Entrümpelung als Selbstschutz nahe: $\sum_i^n t_i^{\min} = T$

Aufbau des Vortrags	
1.	Wachstumskritik im Nachhaltigkeitsdiskurs
2.	Psychische Wachstumsgrenzen
3.	Suffizienz im Kontext der Postwachstumsökonomie
4.	Fazit: Wendepunkte des Nachhaltigkeitsdiskurses



Postwachstumsökonomie: Transformationsebenen

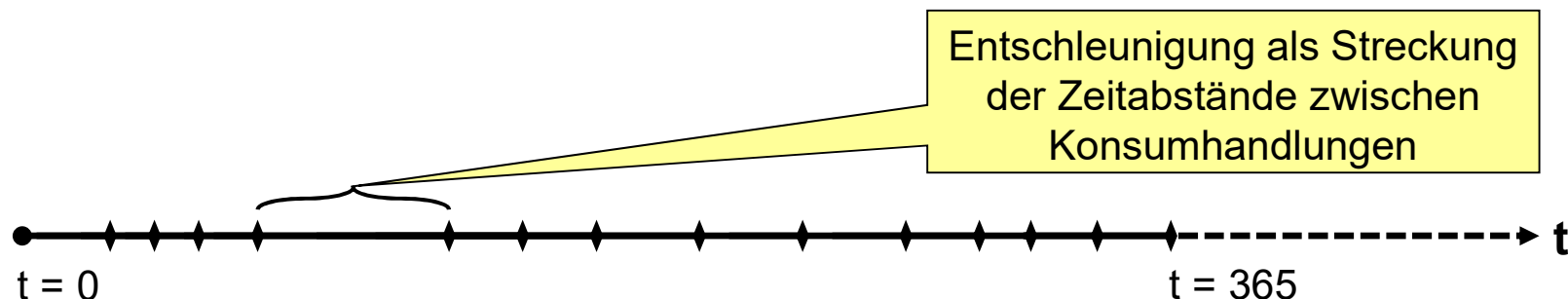


Politische Flankierung durch institutionelle Innovationen

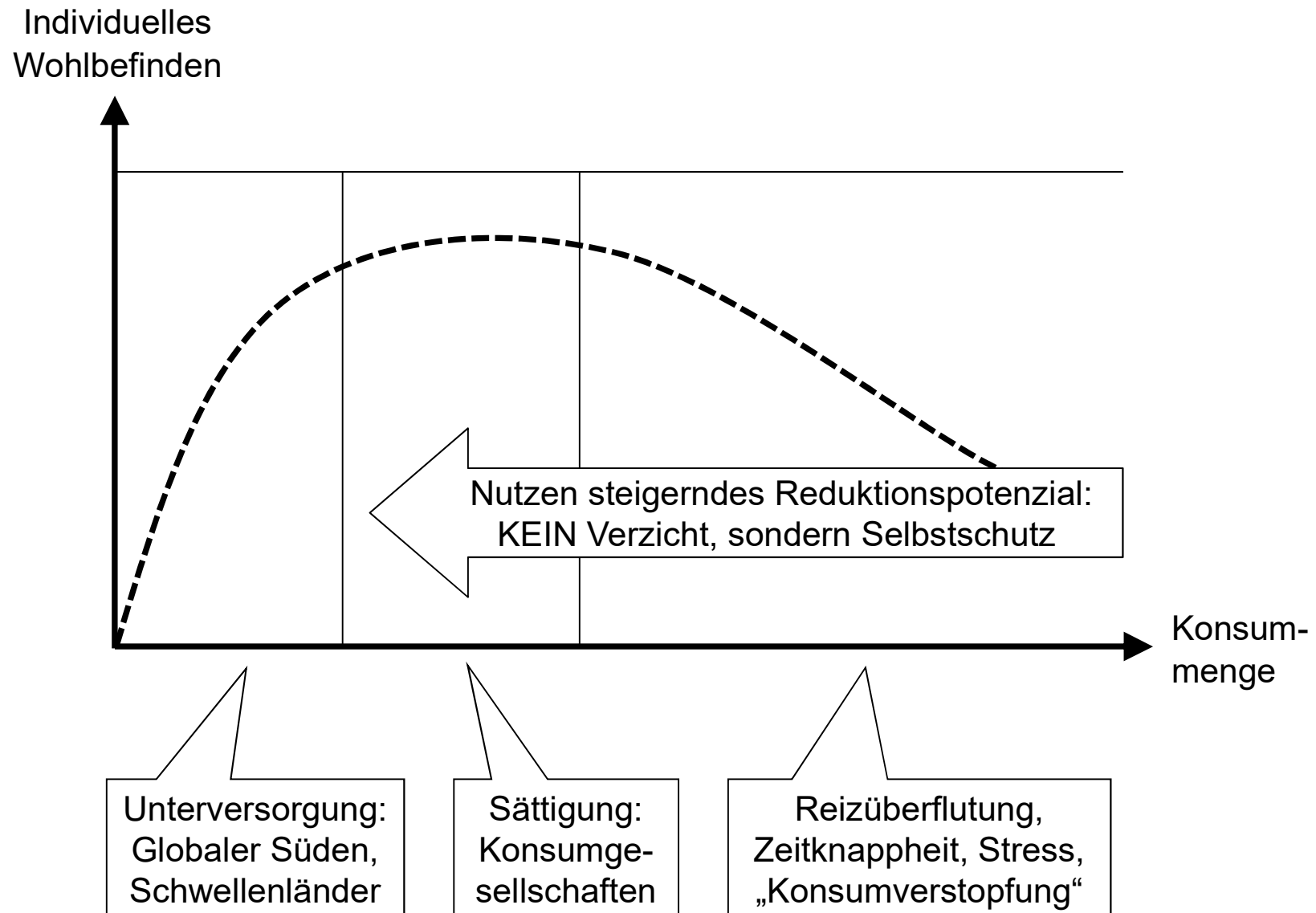
Was heißt Suffizienz?

Suffizienz verkörpert keinen nachhaltigen Konsum, sondern den Nicht-Konsum, ist also ein Akt der Genügsamkeit oder des Neinsagens.

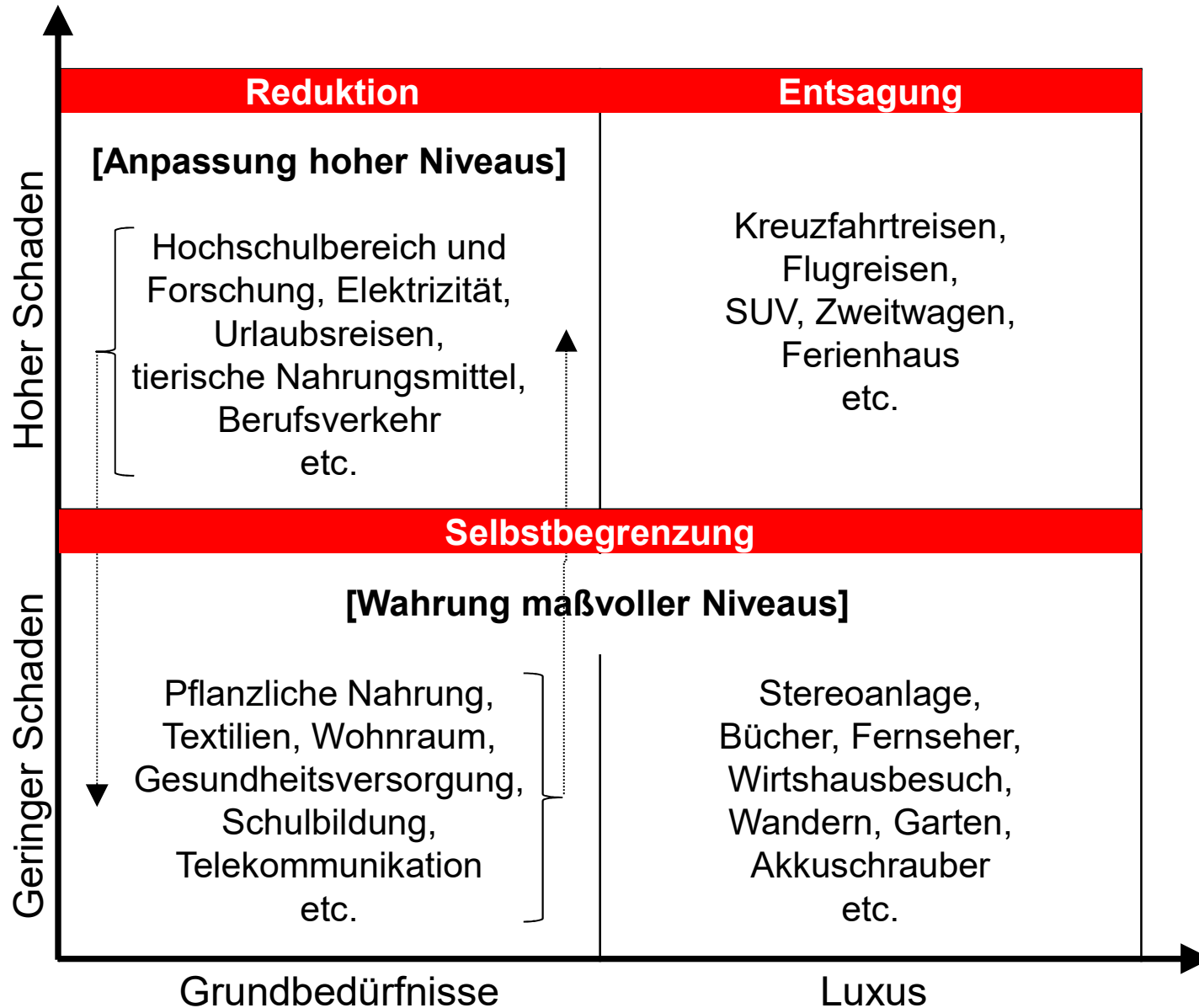
1. *Reduktion* eines bestimmten Anspruchsniveaus, ohne die Aktivität gänzlich zu tilgen, z.B. anstatt wie bisher zweimal nur einmal pro Jahr eine Urlaubsreise antreten oder Fleischkonsum zu halbieren.
2. *Selbstbegrenzung* eines erreichten Versorgungsniveaus, obwohl dessen Steigerung finanzierbar wäre: Beispielsweise die Bekleidungsausstattung begrenzen, indem weitere Anschaffungen nur stattfinden, wenn ein bestimmtes Objekt infolge von Schäden zu ersetzen ist, so dass der Bestand bzw. die Konsumoptionen erhalten, aber nicht erweitert werden.
3. *Vollständige Entsagung* einer Option: Beispielsweise grundsätzlich kein Fleisch essen, niemals fliegen, kein Smartphone, kein Auto nutzen.



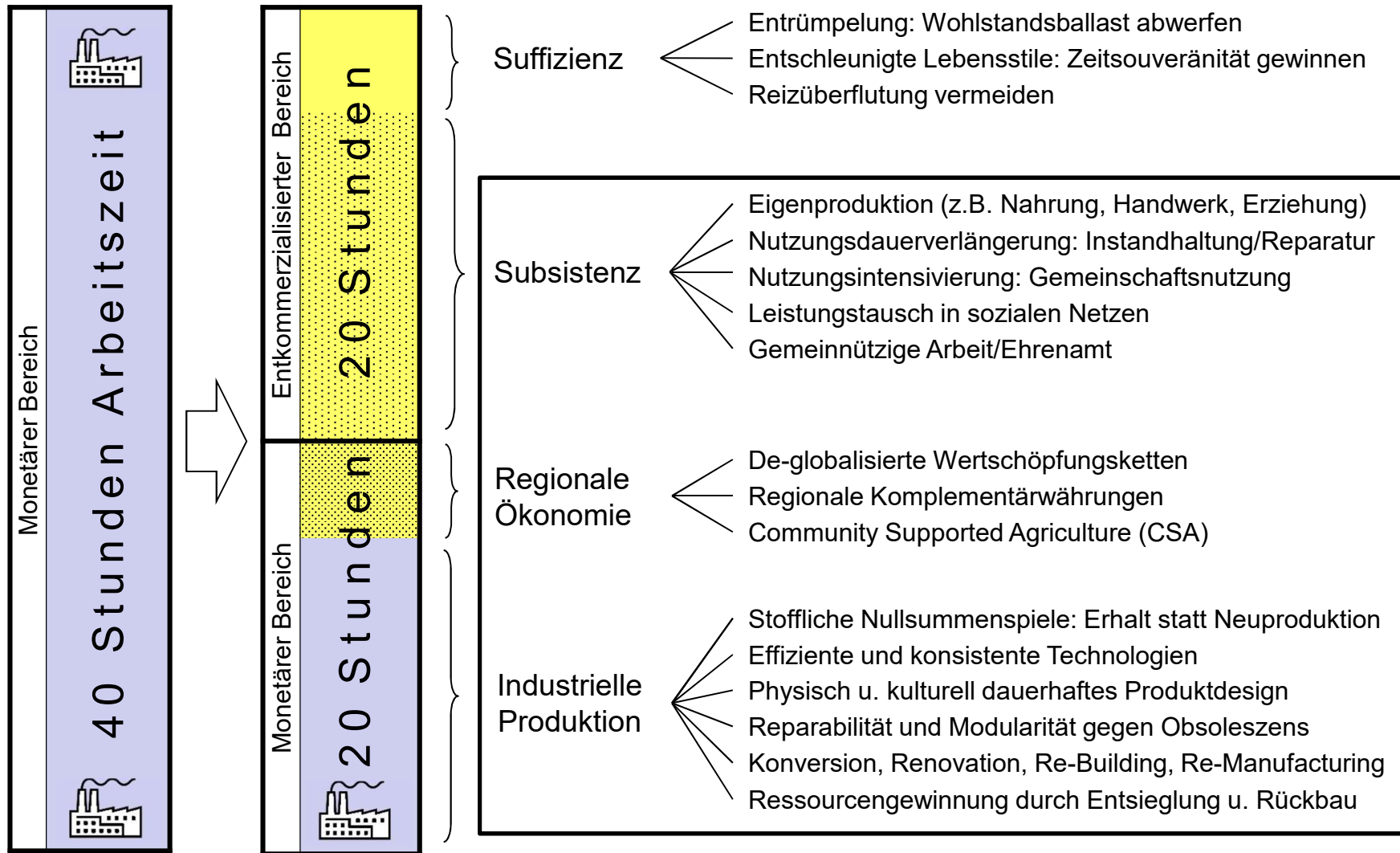
Eine ökonomische Theorie der Genügsamkeit (= Suffizienz)



Grundbedürfnisse versus Luxus: Die Logik effizienter Reduktion

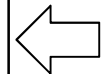


Postwachstumsökonomie: Transformationsebenen



Politische Flankierung durch institutionelle Innovationen

Aufbau des Vortrags	
1.	Wachstumskritik im Nachhaltigkeitsdiskurs
2.	Psychische Wachstumsgrenzen
3.	Suffizienz im Kontext der Postwachstumsökonomie
4.	Fazit: Wendepunkte des Nachhaltigkeitsdiskurses



Fazit: Wendepunkte innerhalb des Nachhaltigkeitsdiskurses

1. Bisherige Wachstumskritik wird dem systematischen Scheitern aktueller Nachhaltigkeitsbestrebungen nicht gerecht: Auch die Mythen eines „grünen“ Wachstums sind zu dekonstruieren ⇒ „Wachstumskritik 2.0“
2. Aus der Unmöglichkeit eines „grünen“ Wachstums folgt mehr als nur ein Perspektivwechsel zur Postwachstumsökonomie. Ohne Entkopplung...
 - bilden allein nachhaltige Lebensführungen ein kongruentes Zielsystem,
 - endet (vorerst) die Handlungsfähigkeit demokratischer Regierungen, denn Mehrheiten für Nachhaltigkeit erfordern Entkopplungsnarrative – also genau das, was physikalisch nicht erklärbar ist,
 - liegen Auswege in dezentralen, autonomen und beispielhaft vorgelebten Praktiken, die in Reallaboren ausgeformt und verbreitet werden.
3. Postwachstumstaugliche Lebensstile erweisen sich als resilient und gesundheitsfördernd – selbstwirksam, stressfrei und körperlich aktiv.