

11. Schluss

11.1 Ergebnisse der Arbeit

In der vorliegenden Arbeit konnte gezeigt werden, dass dass subjektives Wohlbefinden und Suffizienz zusammengeführt werden können und diese Zusammenführung dem Erreichen des Ziels der nachhaltigen Entwicklung förderlich ist. Somit wurde die These der Arbeit grundlegend bestätigt. Übergreifend lässt sich feststellen, dass ein aufgeklärtes Streben nach Glück aber tendenziell auf *Wohlbefinden* und nicht *Wohlstand* zielt. Das Streben nach Glück, so es informiert und reflektiert ist, bietet damit eine Alternative zur gegenwärtig dominanten materialistischen Lebensweise und kann daher als Leitmotiv für eine suffiziente Lebensweise fungieren. Es zeigt sich jedoch der Bedarf einer differenzierten Betrachtung der Konzepte von Wohlbefinden, Glück, Zufriedenheit und dem guten Leben.

Ausgangspunkt für den Entwurf einer Theorie von Glück und Nachhaltigkeit ist das Verständnis von nachhaltiger Entwicklung als einem anthropozentrischen Modell, bei dem nicht nur eine mögliche Verbindung zwischen Glück und Nachhaltigkeit besteht, sondern sie logisch aufeinander bezogen sind:

Glück ist nicht möglich ohne Nachhaltigkeit. Ein aufgeklärtes Glücksstreben bezieht auch die Zukunft ein, für die es gilt, das Glück weiterhin zu ermöglichen. Somit ist der Wunsch nach fortwährendem Wohlbefinden der logische Anspruch an Nachhaltigkeit.

Nachhaltigkeit ist nicht plausibel ohne Glück. Nachhaltigkeit muss sich auf etwas beziehen, das erhalten werden soll. Dies ist grundlegend das subjektive Wohlbefinden jedes einzelnen Menschen und somit auch aller Menschen. Nachhaltigkeit bezieht sich somit inhärent auf Glück als das legitime Ziel, welches anzustreben und zu erhalten ist.

Glück und Nachhaltigkeit gehören zusammen. Nachhaltige Entwicklung als primär anthropologisches Konzept ist nur durch Bezüge auf das Wohlbefinden so begründbar, dass Menschen ihr zustimmen können. Widmen sich Menschen dem subjektiven Wohlbefinden, so müssen sie mithin dem Ziel nachhaltiger Entwicklung zustimmen.

Im Folgenden werden Haupterkenntnisse der Arbeit zusammenfassend in 5 Punkten dargestellt.

(1) *Erkenntnisse der Glücksforschung in Bezug auf Suffizienz.* Die empirische Glücksforschung zeigt, dass die Korrelation von Wohlstand und Wohlbefinden sich nur relativ, nicht absolut ist. Entspricht das Einkommen dem gesellschaftlichen Durchschnitt zeichnet sich eine Art materielles Sättigungsniveau ab, oberhalb dessen die Steigerung von Besitz und Vermögen nur eine minimale Steigerung des subjektiven Wohlbefindens generiert. Der Blick in die philosophischen Lehren zu Glück und gutem Leben zeigt, dass eine materialistische Lebensweise keinem reflektierten Leitbild eines guten Lebens entspricht. Für das Wohlbefinden ausschlaggebend sind vor allem Aspekte, die nicht unmittelbar mit einer materialistischen Lebensweise verbunden sind: soziale Kontakte, Sinn, Muße, Naturbezug, Spiel und Kultur/Kunst. Empirische Glücksforschung und Philosophie zeigen jedoch auch, dass der Mensch an sich nicht suffizient im Sinne von genügsam ist, sondern nach persönlicher Entwicklung und Entfaltung strebt sowie bemüht ist, die Bedingungen seines Lebens zu verbessern. Als Kulturwesen ist er dabei zunächst unbegrenzt in der Vielfältigkeit seiner Lebensgestaltung. Das Streben nach Wohlbefinden und die Maßgabe der nachhaltigen Entwicklung verbleiben deshalb im Spannungsverhältnis, da verschiedene Formen des Strebens nach Glück verschiedenen Bedarf an Ressourcen haben.

(2) *Tretmühlen des Glücks.* Die gegenwärtig dominante Form der materialistischen Lebensweise bietet relativ hohes Maß an subjektivem Wohlbefinden, birgt aber zugleich signifikante Nebeneffekte. Diese wurden in Form der Tretmühlen des Glücks, sowie den Paradoxien und Pathologien der modernen Gesellschaft identifiziert. Sie zeigt, dass das Glücksversprechen der materialistischen Lebensweise vielfach unerfüllt bleibt. In Rückbezug auf die Erkenntnisse der Glücksforschung wäre eine Lebensweise, welche deutlich weniger Erwerbsarbeit und Leistungsorientierung beinhaltet, sowie die Bedürfnisbefriedigung weniger stark der Sphäre des Konsums überlässt, naheliegend, um ein höheres Maß an Wohlbefinden zu erzielen. Als zentrale Elemente einer Lebensweise des subjektiven Wohlbefindens wurden benannt: Beziehungen pflegen, Spiel, Kunst/Kultur und Muße.

(3) *Formen einer suffizienten Lebensweise.* In der Literatur zu Suffizienz finden sich verschiedene Bezüge zu Konzepten von Wohlbefinden und dem guten Leben. Es wurden dabei 3 Ansätze eines Glücksverständnisses suffizienter Lebensweisen herausgearbeitet. Zwei beziehen sich das eudamonische Modell des guten Lebens, in welchem das subjektive Wohlbefinden hinter einem objektiven Glück zurücksteht. Dies wird in der Literatur zu Suffizienz beispielsweise mit dem Begriff *das rechte Maß* bezeichnet. Hierzu gehören einerseits pantheistisch-spirituelle Ideenlehren mit kosmologischen Modellen, etwa die Tiefenökologie, die ein harmonisches Miteinander von Mensch und Natur zum Ziel haben. Andererseits Modelle, die einen Bezug zur christlichen Askese haben, indem sie auf Selbstbeschränkung als Tugend

an sich verweisen. Der dritte Ansatz steht hierzu im Kontrast und verweist auf die Idee des Hedonismus. Hier wird durch das verfolgen eines leiblich orientierten Glücks ein indirektes Modell des nachhaltigen Lebensweise entworfen. Die drei Modelle zeichnen sich durch ein unterschiedliche Ausmaße an Plausibilität und Präferabilität aus. Vor allem gegen die Idee der Askese und kosmologisch-spirituelle Modelle lassen sich relevante Einwände formulieren, da sie nur bedingt mit den Erkenntnissen der Glücksforschung und einer aufgeklärten Philosophie des guten Lebens kompatibel sind. Das bisherige Verständnis von Suffizienz ist zudem meist geprägt von einer Normativität der Nachhaltigkeit: was nachhaltig ist sei gut und daher dem Menschen als Glück inhärent angelegt. Die Annahme eines genügsamen Idealzustandes, bei dem der Mensch in Harmonie mit der Natur lebt, erscheint nicht plausibel. Der Bezug zum *rechten Maß*, zu welchem der Mensch zurückzufinden hätte, damit eine nachhaltige Lebensweise zustande kommt, ist zwar populär, aber vage und bietet daher als Leitmotiv keine Orientierung.

(4) *Aufgeklärter Hedonismus als Leitmotiv.* Gemäß der ausgeführten Betrachtungen ist der Ansatz des aufgeklärter Hedonismus mit großem Potential versehen, zu einer nachhaltigen Lebensweise beizutragen. Die Motive *Anthropologie statt Metaphysik* von Ernst Tugendhat und *Leibsein als Aufgabe* von Gernot Böhme kummulieren im aufgeklärten Hedonismus und beziehen sich auf die Grundlagen einer modernen Gesellschaft und der Idee des Individuums. Für die Praxis lässt sich daraus eine leibangebundene Lebenskunst skizzieren, welche die oben genannten vier Elemente einer nicht-materialistischen Lebensweise aufnimmt und besondere Bezug auf die Frage von Leiblichkeit (Somatik) und der Selbstverhältnisse legt. Besonders die Bereiche von Kultur und Kunst ermöglichen die Kombination von fortwährender menschlicher Entwicklung ohne notwendige fortwährendes Wachstum des materiellen Wohlstands und symbolisieren damit den Ansatz einer nicht-intendierten Suffizienz.

(5) *Politische Implikationen.* Unter Verweis auf die Grundlagen von Liberalismus und Utilitarismus lässt sich eine Kritik an der ökonomisch dominierten Politikgestaltung der Gegenwart formulieren. Die Reduktion von Nutzen als Gewinn, Besitz und materiellem Wohlstand ist nicht plausibel und steht mit der Idee des größten Glücks aller im Konflikt. Das Streben nach Glück neu zu fokussieren kann hier einen wertvollen Beitrag leisten, um im Sinne einer reflexiven Moderne sowohl die ökologische Krise als auch die Pathologien der modernen Gesellschaft zu thematisieren. Dazu sind unter anderem Diskurse und Reallabore gefragt, die konsequent und kreativ die Frage nach dem Glück stellen. Die Einrichtung von Indizes für Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen wäre ebenso eine vielversprechende Maßnahme. Das größtmögliche Glück aller verlangt zugleich nach einer Begrenzung der ökonomischen Interessen und einer Förderung von sozialen und kulturellen Aspekten. Eine solche Politik steht jedoch im Konflikt mit dem Kapitalismus als Wirtschaftsweise und Gesellschaftsform. Diese grundlegende Barriere macht es

schwer, konkrete und vielversprechende Ansatzpunkte zu identifizieren. Das Modell der Lebenskunst beschreibt eine entsprechende selbstreflexive Suche und kann als relevanter Beitrag zu einer nachhaltigen Moderne gelten.

11.2 Ausblick

Im Folgenden wird skizziert, welche zentralen Punkten zur weiteren Forschung sich aus den Ergebnissen und Erkenntnissen der Arbeit ergeben. Dabei ist zunächst festzuhalten, dass insgesamt ein ebenso großes wie vielfältiges Potential besteht, das Themenfeld von Glück und Nachhaltigkeit weiter zu erforschen. Hier sind besonders 3 Punkte zu benennen, die konkret an den vorliegenden Entwurf einer Theorie von Glück und Nachhaltigkeit anknüpfen.

(1) *Wohlbefinden als Leitmotiv einer nachhaltigen Moderne.* Betrachtungen, wie gesellschaftlicher Wandel funktioniert, sind ausgehend von den Ergebnissen dieser Arbeit vor allem in Hinblick auf die Ideen von Glück, Zufriedenheit und subjektivem Wohlbefinden zu erstellen. Bisherige Studien zu Akteuren des Wandels beziehen sich meist direkt auf die direkt nachhaltigkeitsrelevanten Werte und Handlungsmuster. Gerade in Hinblick auf den Ansatz der nicht-intendierten Nachhaltigkeit sind hier theoretische Forschungen und empirische Studien wünschenswert, etwa für die Effekte von Maßnahmen der Sozial- und Kulturpolitik oder einem Grundeinkommen. Ebenso ist die Entwicklung von Indizes für Lebensqualität und Wohlbefinden und ihrer Effekte auf den öffentlichen Diskurs und die Politikgestaltung zu beobachten. Für den Ansatz der Lebenskunst wäre zudem eine detaillierte Analyse anhand von Kategorien (zum Beispiel Klasse/Milieu) oder in Hinsicht auf Geschlechterverhältnisse wertvoll. Hier gilt es zudem, die tendenziell elitär-intellektuelle Konzeption von Lebenskunst als rein philosophischem Konstrukt zu relativieren und anhand von Alltagspraktiken anschaulich werden zu lassen. Dabei stellt sich ebenso die Frage, wie sich das Streben nach Wohlbefinden in politischen Bewegungen wiederfinden beziehungsweise ausdrücken kann.

(2) *Projektion auf die Globale Dimension.* Im 21. Jahrhundert lässt sich das Thema nachhaltige Entwicklung nicht plausibel behandeln, ohne die globale Dimension zu beachten. Die Entwicklung von Transformationsstaaten und Schwellenländern hat zu einem rasanten Zuwachs einer *neuen globalen Mittelschicht* geführt und zur Verbreitung einer weltweit sich angleichenden materialistischen Lebensweise beigetragen – mit signifikanten Auswirkungen auf den globalen Ressourcenbedarf.¹ Für das Jahr 2030 werden bis zu 4,8 Milliarden Menschen als globale Mittelschicht

¹ Vgl. Paech (2005): S. 89. Jackson (2008). International Energy Agency (2010: S. 5.): »Auf Nicht-OECD-Mitgliedstaaten entfallen 93 % des erwarteten Anstiegs [bis 2035] des weltweiten Primärenergiebedarfs im Szenario der neuen energiepolitischen Rahmenbedingungen. Diese

prognostiziert, die einer materialistischen Lebensweise zugeneigt sind und einen Nachfrageboom bei ressourcenintensiven Produkten wie Autos, Elektrogeräten, aber auch dem Fleischkonsum auslösen.² In Bezug auf alternative Entwicklungspfade besteht somit vor allem für die sich rasant entwickelnden Ökonomien in den sogenannten Schwellen- und Entwicklungsländern die dringende Notwendigkeit, das Modell der nachholenden Entwicklung aufzugeben und unmittelbar eine qualitative Entwicklung anstelle quantitativen Wachstums anzustreben.³ Grundlagen dafür bestehen durchaus weltweit im jeweiligen kulturellen Erbe. So finden sich in den philosophischen, religiösen und kulturellen Grundlagen von Konfuzianismus, Buddhismus und Hinduismus Ansätze, die zur kritischen Reflexion der materialistischen Lebensweise auffordern.⁴ Nicht zuletzt wäre eine Betrachtung von subjektivem Wohlbefinden im Kontext der *Sustainable Development Goals* wertvoll.

(3) *Reflexivität der Forschung.* Als eine Art wissenschaftlicher Querschnittsaufgabe hat Pierre Bourdieu unter dem Begriff der *Reflexiven Anthropologie* Überlegungen zum Verhältnis von Beobachter und Objekt in der Wissenschaft angestellt: »Meiner Meinung nach ist eine der Hauptfehlerquellen in den Sozialwissenschaften die unkontrollierte Beziehung zum Objekt, die dazu führt, daß diese unanalysierte Beziehung in das Objekt der Analyse hinein projiziert wird.«⁵ Bourdieu attestiert, dass die Sozialwissenschaftler zwar einerseits die Objektivierung der sozialen Welt zu ihrem Beruf gemacht haben, aber andererseits selten in der Lage sind, sich selber zu objektivieren.⁶ Die eigenen anthropologischen Grundlagen sind nämlich so verwurzelt, dass die meisten Forschenden diese nicht reflektieren. Im Zuge der Untersuchung von Suffizienzkonzepten zeigt sich beispielhaft, dass viele Beiträge sich auf das gesellschaftlich dominante, christlich geprägte Wertesystem beziehen, ohne die darin angelegten Implikationen (zum Beispiel in Hinsicht auf die Selbst-

Entwicklung spiegelt das schnellere Wachstum der Wirtschaftsleistung, der Industrieproduktion, der Bevölkerung und der Urbanisierung in diesen Ländern wider.«

- 2 Myers/Kent 2005; Wilson/Dragusanu (2008); Popp (2014); Nair (2011).
- 3 Seitz (2013); Nair (2011): S. 121. Ein solcher Ansatz wird auch als ökologisches leapfrogging bezeichnet, da die Länder eine oder mehrere Entwicklungsstufen im Sinne der Industrialisierung überspringen. Vgl. Paech (2005): S. 82-83; Sachs (2002): S. 84. Hier stimmt es zufriedenstellend, dass mit Gross National Happiness das bisher prägnanteste Beispiel für einen alternativen Wohlstandsindex aus dem globalen Süden stammt. Dallmer (2018).
- 4 Bauer (1971); Gransow (2006); Roetz (2006). Stevenson/Haberman (2008): S. 39, S. 48; Shin et al. (2009). Bargatzky (2010): S. 120ff. Mehr zu Glücksvorstellungen verschiedener Kulturen bei Bellebaum (1994), Pieper (2003); Bormans (2011); McMahon (2006).
- 5 Bourdieu/Wacquant (1996): S. 99.
- 6 Bourdieu/Wacquant (1996): S. 99.

verhältnisse) zu benennen oder zu hinterfragen.⁷ Beispielhaft formulieren dies, wenn auch etwas drastisch, Skidelsky/Skidelsky:

»Die meisten radikalen Klimaschützer hassen Gier und Luxus leidenschaftlich. [...]«

Aus einem großen Teil der ökologischen Literatur spricht die Liebe zum Büßergewand. Sehr deutlich ist der puritanische Zungenschlag in George Monbiots Ankündigung, die Kampagne für den Klimaschutz fordere »nicht Überfluss, sondern Mangel. Es ist eine Kampagne, die nicht mehr Freiheit will, sondern weniger.«⁸

In Bezug auf das latent vernachlässigte Modell des aufgeklärten Hedonismus hat sich gezeigt, dass die Geistes- und Sozialwissenschaften, und vor allem die Philosophie, sich seit jeher wesentlich weniger mit dem Leib als mit dem Geist befasst haben. Sie folgen damit der dominanten und hierarchischen Dualität und reproduzieren sie. Das problematische Verhältnis zur (eigenen) Körperlichkeit findet sich in der Philosophie vielfach wieder, von der Antike bis in die Moderne.⁹ So stellt schon Aristoteles die seelischen Güter über die des Leibes, ohne allerdings eine solide Begründung dafür zu liefern, es wird vielmehr geradezu selbstreferenziell postuliert.¹⁰ Eine oft persönlich angelegte tiefe Skepsis besteht gegenüber allen leiblichen Genüssen. Wenn überhaupt so sind das Sehen und Hören als ästhetische Erfahrungen noch genehm, während Geruch und Geschmack verpönt sind. Vor allem die Sexualität war und ist ein schwieriges Thema in der Philosophie.¹¹ Es ist auffällig, dass das Thema Sexualität in der empirischen Glücksforschung kaum vorkommt. Hier kann ein entsprechendes moralisches Framing angenommen werden.¹²

⁷ Zudem findet sich die christliche Prägung direkt bei einigen VertreterInnen (Personen und Organisationen) im Nachhaltigkeitsdiskurs wieder und hat somit Auswirkungen auf das Menschenbild und die Vorstellungen zum subjektiven Wohlbefinden.

⁸ Skidelsky/Skidelsky (2013): S. 180.

⁹ Schon Platon hat eine Abneigung gegen körperliche Genüsse und die mangelnde Vernunftkontrolle in der Liebeslust. »Platon hat de facto nur seine vorgefassten Präferenzen in seine metaphysische Ordnung projiziert.« Kanitscheider (2011): S. 66 (Verweist hier auf Platon Philebos 63b). Über das Verhältnis von Aristoteles zur Lust schreibt Hossenfelder: »So kommt erwartungsgemäß heraus, daß Aristoteles‘ eigene Lust, die Lust am philosophischen Denken, die beste ist.« Hossenfelder (1998): S. 51. Onfray (1991a: S. 147) über Sartre: »Der Philosoph steht durchaus in der Platonischen Tradition, der Vorzüglichkeit der Idee, der Dinge des Geistes und des Ekels vor dem Körper[...].«

¹⁰ NE 1098b.

¹¹ Verschiedentlich ausgeführt mit zahlreichen Beispielen bei Korthalts (2006); Onfray (1991a); Marzano (2013): S. 113-127; Wiegerling (2008): S. 58-62.

¹² So findet sich in den meistern Büchern über das Glück eher wenig zum Thema Sexualität, besonders die positive Psychologie fällt hier auf: im 30-seitigen Register des Buches Flourish von Seligman (2012) sind die Begriffe Sexualität und Erotik überhaupt nicht zu finden.

»Von Spinoza bis Karl Popper plädierten die meisten Denker dafür, die Affekte und Leidenschaften zu bändigen und zu unterdrücken, wie eigentlich geschichtlich sich die Ethik, speziell die christliche, zum größten Teil als Anleitung zur Triebsublimierung verstanden hat. Man kann vermuten, dass dies ein spezifischer Philosophendefekt ist, weil diese aufgrund ihrer Reflexionstätigkeit gar nicht mehr in der Lage sind, das Lustpotential ihres eigenen Körpers auszunutzen. So versteht sich, warum die Überzahl der Denker ein solch gebrochenes Verhältnis zur Sinnlichkeit besaß, d.h. eine Haltung, die sie dann unbewusst in ihre Ethik haben einfliessen lassen.«¹³

Insgesamt ist der wissenschaftlichen Welt eine Verbindung zu den Werten der protestantischen Ethik zu attestieren. Fleiß und ein hohes Maß an Selbstdisziplin sind gefordert – die Distanz zu Körper- und Leiblichkeit ergibt sich dann oft von selbst aus dem Rahmen der Arbeitsgestaltung.

»Was machen Soziologinnen und Soziologen, wenn sie Soziologie machen? Im Großen und Ganzen wohl folgendes: Sie sitzen auf Stühlen, lesen Texte, streichen diese vielleicht an, machen sich handschriftliche Notizen, tippen auf einer Tastatur und schauen in einen Bildschirm.«¹⁴

Dies gilt weitgehend aber auch für jene, die als Pioniere versuchen, den Wandel voran zu treiben und sich in zahlreichen Initiativen mit voller Energie engagieren. Weitgehend sind auch sie in eben jene Welt eingebunden, die auf einem starken Arbeitsethos basiert.¹⁵ Hier bleibt es ein Forschungsfeld, das sich vor allem in der Praxis manifestieren muss, wie der nachhaltige Umgang mit sich selbst im Rahmen des Streitens für die große Transformation gelingen kann.

11.3 Schlusswort

Den Ausführungen zu Glück und Nachhaltigkeit in dieser Arbeit folgend ließe sich die Definition von nachhaltiger Entwicklung umformulieren und würde dann lauten:

»Sustainable development is development that allows all people the pursuit of happiness in the present without compromising the ability of future generations to pursue their own happiness.«

¹³ Kanitscheider (2008): S. 201-202.

¹⁴ Gugutzer (2015): S. 140.

¹⁵ Pourian (2016) berichtet von ihrer Zusammenarbeit mit AktivistInnen aus der Transition-Town Bewegung, dass diese eine besonderes Ausmaß von Erschöpfung und damit verbundenen körperlichem Raubbau zeigen.

Aus dieser Formulierung ergibt sich dann als logische Frage: *What is happiness?* Es war glücklicherweise nicht das Ziel dieser Arbeit, diese Frage final zu beantworten. Die Arbeit wollte lediglich aufzeigen, dass die Frage elementar ist – besonders für das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung.

In der Beschreibung der Ausgangslage für die vorliegende Arbeit wurde das Modell der *Donut-Economy* von Kate Raworth vorgestellt, da es die Herausforderung nachhaltiger Entwicklung anschaulich darstellt: ein gutes Leben für alle Menschen innerhalb der planetaren Grenzen zu ermöglichen. Raworth hat sich in ihrer Arbeit auch mit den notwendigen Herangehensweisen befasst, um als Menschheit im *safe and just space for humanity* navigieren zu können:

»Viele transformative Gedanken werden auf anderen Feldern des Denkens hervorgebracht, wie etwa in der Psychologie, der Ökologie, der Physik, der Geschichte, der Erdsystemwissenschaft, der Geografie, der Architektur, der Soziologie und der Komplexitätswissenschaft. Die Wirtschaftstheorie wäre gut beraten, die Angebote dieser anderen Disziplinen anzunehmen.«¹⁶

Erstaunlicherweise lässt Raworth die Philosophie in ihrer Aufzählung außen vor. Dabei ist es in guten Teilen, wie die vorliegende Arbeit aufgezeigt hat, eine philosophische Bestimmung, was als das gute Leben anzusehen ist. Das Verständnis von Glück, Zufriedenheit und subjektivem Wohlbefinden ist äußerst relevant für die Frage nach Leitmotiven einer nachhaltiger Lebensweise. Subjektives Wohlbefinden gelingt nicht ohne Reflexion dessen, was als gutes, gelungenes und sinnvolles Leben anzusehen ist.

»Aber der entscheidende Wert dieser Frage, wofür es sich zu leben lohnt, ist ein ganz anderer. Er liegt im Akt, diese Frage zu stellen und damit alles, was wir Vernunft nennen, an dieser Frage zu messen. Denn nur wenn wir das tun, bekommen alle Formen von Teilvernunft, auf die wir gegenwärtig so sehr Rücksicht nehmen, ihren eigentlichen Sinn. [...] Denn nur gemessen an dieser Frage, haben teilvernünftige Prinzipien wie Sicherheit, Gesundheit, Umweltschutz, Kosteneffizienz etc. ihren partiellen Sinn.«¹⁷

Während die Philosophie die zentrale Frage stellt, was ein gutes Leben ausmacht, so bietet sie jedoch keine endgültige Antwort, was *das* gute Leben ist. Philosophie dient hier aber als Handwerk, welches die Fähigkeit zur Selbstreflexion entwickeln hilft und es ermöglicht, eine eigene Antwort zu finden.

»Die sokratischen Dialoge verlangen von ihren Lesern, was Sokrates von seinen Gesprächspartnern fordert: Sie müssen alle Überzeugungen untersuchen, die ih-

¹⁶ Raworth (2018): S. 107.

¹⁷ Pfaller (2017): S. 143.

nen wichtig sind, bestimmen, mit welchen anderen Überzeugungen sie in logischer Verbindung stehen, nur diejenigen akzeptieren, die zueinander passen und ihr Leben dementsprechend einrichten.»¹⁸

Eine kritische Selbstreflexion ist sinnvoll und notwendig, um sich vor Irrtümern zu schützen, etwa den genannten Tretmühlen des Glücks, den Wohlstandsfallen oder dem illusionären Glück. Eine beständige Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen, im Blick die Leibangebundenheit der Vernunft, erlaubt eine Aneignungsprozess und letztendlich die Souveränität. In der Form der Lebenskunst finden dabei Theorie und Praxis zusammen. Während in der Debatte um Suffizienz oftmals die Annahme vertreten wird, der Mensch müsse sich weniger um sich und mehr um die Umwelt kümmern, laden die vorliegenden Erörterungen zu einer überraschend anderen Sichtweise ein, nämlich, dass *der Mensch sich mehr mit sich selbst beschäftigen möge*.

Lebenskunst bedeutet die bewusste Verwendung von Zeit zur Steigerung des Wohlbefindens in Formen der Selbstsorge. Es zeigt sich, dass es eine Vielfalt an Möglichkeiten gibt, das Leben zu entdecken, zu genießen und zu kultivieren, die keineswegs mit der direkten Notwendigkeit der Steigerung von Produktion und Konsumption verbunden sind. Sie sind dabei keine blassen Alternativen zur bunten Warenwelt. Vielmehr lässt sich aus einer kritischen Sicht auf die gegebene Arbeits- und Konsumgesellschaft eine Perspektive der Emanzipation aufzeigen, denn die Befähigung des Menschen zur Kultur bietet unendliche Möglichkeiten zur sinnvollen Lebensgestaltung, die bislang noch relativ wenig genutzt werden. Damit eröffnet sich eine weitere unerwartete Perspektive. Die Orientierung an Suffizienz als Maßgabe einer nachhaltigen Lebensweise hat nicht nur das Streben des Menschen nach Glück zu berücksichtigen. Nunmehr lässt sich die Beziehung von Glück und Nachhaltigkeit auch umkehren. Das Streben nach Glück ist dann ein maßgeblicher Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise.

18 Nehamas (2000): S. 70.

