

9. Selbstverhältnisse, Subjektivität, Suffizienz

Die bislang geschilderten Aspekte des *aufgeklärten Hedonismus* verweisen auf die Rolle der Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt. Das *Mit-sich-selbst-befreundet-sein* ebenso wie die existenzielle *Freude am Sein* beziehen sich sowohl auf mentale Einstellungen als auch auf physiologische Empfindungen, die miteinander kombiniert oder auch kontrastiert werden. Dies soll im Folgenden unter dem Begriff der *Selbstverhältnisse* ausführlicher behandelt werden. Der Begriff *Selbstverhältnisse* wird unter anderem der Forschung Foucaults zu Selbsttechniken und Selbstpraktiken zugeschrieben, findet sich aber auch bei Jaeggi in Bezug auf Selbstbestimmung und Selbstentfremdung.¹

9.1 Selbstverhältnisse als prägendes Element von Naturverhältnissen

Beim Konzept der Naturverhältnisse steht die Frage im Fokus, wie als gegeben angenommene Bedürfnisse gegenüber der Natur manifestiert werden:

»Als gesellschaftliche Naturverhältnisse bezeichnen wir die dynamischen Beziehungsmuster zwischen Mensch, Gesellschaft und Natur. Sie gehen aus den kulturell spezifischen und historisch variablen Formen und Praktiken hervor, in und mit denen Individuen, Gruppen und Kulturen ihre Verhältnisse zur Natur gestalten und regulieren.«²

Die Frage der Naturverhältnisse wurde in der Umweltwissenschaft bereits grundlegend bearbeitet und beschreibt das bestehende Konfliktfeld zwischen Mensch und Natur.³ Weniger in den Blick genommen wurde bisher, welche Rolle das Verhältnis des Menschen zu sich selbst dabei spielt, sozusagen die gesellschaftlichen Selbstverhältnisse. Bei der Frage der Selbstverhältnisse geht es um die Erörterung der Frage, wie Bedürfnisse zunächst innerhalb des Individuums bestimmt werden und welche Handlungs- und Gestaltungsräume im Umgang damit bestehen. Auf der

1 Vgl. Sarasin (2005: S. 12); Hesse (2003); Jaeggi (2016).

2 Becker/Hummel/Jahn (2011): S. 77.

3 Görg (2003); Becker/Hummel/Jahn (2011).

Ebene individueller Bedürfnisbefriedigung sind die Regulationsmuster angebunden an die Leiblichkeit und die psychologischen und physischen Prozessen (zum Beispiel Mangelgefühle, Wahrnehmungsweisen, Motivationen, Identitätsvorstellungen). Diese bestehen wiederum in kulturell und traditionell ausgeprägten Formen der Bedürfnisbefriedigung und äußern sich in entsprechenden alltagskulturellen Praktiken. Auf mittlerer Ebene sind Regulationsmuster stark geprägt durch zum Beispiel Versorgungssysteme (Lebensmittel, Mobilität, Wohnen), sowie auf der Makroebene durch Produktions-, Eigentums- und Geschlechterverhältnisse.⁴

Das Verhältnis der Menschen zur Natur ist dabei durch Kultivierung und Nutzbarmachung geprägt, welches eine Abgrenzung zur Natur beinhaltet, wie es bereits in Bezug auf die Rolle von Arbeit in der Menschwerdung (siehe Kapitel 6) angeführt wurde. Die Kultivierung der äußeren Natur spiegelt sich in der Kultivierung der inneren Natur wieder, beide Formen der Nutzbarmachung sind inhärent verbunden. Die Abgrenzung des Menschen zur (eigenen) Natur ist tief verwurzelt in der Entwicklung der Moderne: vor allem im bürgerlichen Milieu wird auf eine umfassende Regulation der Triebe (der Spontaneität des Seins, der emotionalen Affekte, der Sexualität etc.) gesetzt. Diese Kultivierung des Menschen zeigt sich in seiner Abgrenzung gegenüber der Natur beziehungsweise der Domestizierung und Entnatürlichung des Menschen.⁵ Jede Form von Selbstbeherrschung ist in diesem Sinne immer auch Naturbeherrschung unmittelbarer Art, da sich der Mensch zu seiner eigenen Natur verhält, seiner Natürlichkeit als biologische Entität. Somit sind Naturverhältnisse geprägt durch die Selbstverhältnisse und umgekehrt.

»Eine der wichtigen Überlegungen von Horkheimer und Adorno betreffen die Frage der Naturbeherrschung, die auch die Beherrschung der Natur am Individuum, also auch die Beherrschung des eigenen Körpers, der Gefühle, des Denkens selbst umfasst.«⁶

Die seit Kant geltende Annahme, dass erst die Fähigkeit zur kompletten Selbstbeherrschung die Autonomie des Menschen ermöglicht, wurde unter anderem von Adorno kritisiert mit dem Argument, dass doch die natürlichen Neigungen dem Leben erst Sinn verleihen. Neigungen zu unterdrücken, heißt auch den Lebenssinn unterdrücken. Hier wird somit Implizit die Idee der Souveränität der Autonomie gegenübergestellt, da es kein Beherrschen der Natur geben kann, sondern nur ein Arrangieren mit den Gegebenheiten. Diese Sichtweise passt zur Philosophie der *Lebenskunst* in der Form ihres leiblichen angebunden Seins im *aufgeklärten Hedonismus*. Daher ist der Aspekt von Selbstverhältnissen als zentrales Element in

4 Becker/Jahn (2003).

5 Reusswig (1994): S. 220f.

6 Demirovic (2010): S. 163.

der Frage nach subjektivem Wohlbefinden und Suffizienz zu bestimmen. Im Folgenden soll eine kurze historische Analyse die Entwicklung und Problematik des gegenwärtigen Zustandes der Selbstverhältnisse aufzeigen. Daran anschließend wird erörtert, welche Elemente von Praktiken, die den Selbstverhältnissen im Sinne eines *aufgeklärten Hedonismus* zuträglich sein können und die bereits in Kapitel 6 genannten Elemente einer nicht-materialistischen Lebensweise ergänzen oder unterstützen können.

9.2 Historische Entwicklung und gegenwärtiger Stand der Selbstverhältnisse

9.2.1 Historische Entwicklung

Wie im Kapitel 4 zur Ideengeschichte des Glücks bereits angeführt wurde, gibt es schon in der Philosophie der Antike vielerlei Bezüge zu den Selbstverhältnissen. Die bis heute dominante Tradition findet dort ebenso ihren Ursprung, indem sie grundlegende Weichen stellt, vor allem in Bezug auf das Verhältnis von Körper und Geist. Bereits bei Platon findet eine Trennung von Körper und Geist statt: der Körper wird in scharfem Gegensatz zum Geist konstruiert. Der Körper ist sterblich, die Seele aber unsterblich. Der Körper gilt als das Gefängnis der Seele, da er sie einschließt, begrenzt und durch die sinnlichen Empfindungen irritiert. Letztendlich ist daher erst der Tod des Körpers der Beginn des eigentlichen Lebens der Seele.⁷ Mit der Annahme eines Dualismus von Leib und Seele erfolgt nicht nur die Trennung zwischen Körper und Geist, sondern auch die Hierarchisierung der Verhältnisse: eine Abwertung des Körperlichen gegenüber dem Geistigen. Darauf baut auch die christliche Lehre der Spätantike auf. So heißt es bei Augustinus: »Das Fleisch jedoch ist der schwache und irdische Teil des Menschen, und darum ist nach dem Fleische leben tadelnswert.«⁸ In der christlichen Lehre werden dabei nicht nur geschlechtliche Freuden getadelt, sondern auch die profanen leiblichen Genüsse wie die von Speisen und Trank. Die haptischen Freuden (Haut und Tastsinn) gelten als mit Unvernunft und Schwachsinn verbunden. Allgemein gilt alles Sinnliche und Taktile als gefährlich und ohne Ausnahme gelten sämtliche Freuden des Leibes und besonders die Lust der Begierde als animalisch und verächtlich.⁹ Diese

7 Spang (2011): S. 17. Spang zeigt auf, das im Symposium der Körperbegriff von Platon schrittweise aufgewertet wird. Dennoch gilt Platon als ein Urheber des hierarchischen Körper-Geist-Bildes.

8 Augustinus (1949): Die Enthaltsamkeit, S. 21, Hg. Paul Keseling. Zitiert nach Onfray (1992): S. 110.

9 Onfray (1992): S. 113f, 119f.

religiösen und gesellschaftlich maßgebliche Ansichten formten für viele Jahrhunderte das bis heute dominante Verständnis von Körper und Leiblichkeit. Während im Ausgang des Mittelalters die zentrale Herrschaft der Kirche langsam nachließ, wurde diese Annahme aber nicht auf- oder abgelöst, sondern hat sich im Zuge der Entstehung der Arbeitsgesellschaft, der *Zeit des Übergangs* ab dem 16. Jahrhundert, sogar noch umfassender verankert.¹⁰

»Was die Zeit des ›Übergangs‹ angeht, so blieb sie in Europa eine Zeit heftiger sozialer Konflikte und bereitete den Boden für eine Reihe von staatlichen Initiativen, die, ihren Folgen nach zu urteilen, drei Hauptziele hatten: erstens die Schaffung einer disziplinierten Arbeiterschaft, zweitens die Entschärfung der Sozialproteste und drittens die Festlegung der Arbeiter auf die ihnen aufgezwungene Arbeit.«¹¹

Dies geschieht durch tiefe Eingriffe in die sozialen Strukturen und Traditionen auf allen gesellschaftlichen Ebenen und somit die gesamte Alltagskultur betreffend:

»Um die soziale Disziplin zu sichern, wurden sämtliche Formen kollektiver Gesellschaftlichkeit und Sexualität angegriffen. Dazu gehörten Sport, Spiele, Tänze, Bierfeste und andere Feierlichkeiten und Gruppenrituale, die den Arbeitern eine Quelle wechselseitiger Verbundenheit und Solidarität waren.«¹²

Über einen langen Zeitraum findet dabei eine umfassende *Disziplinierung des Körpers* statt, die gemeinsam von Staat und Kirche betrieben wird, mit dem Ziel, die Fähigkeiten des Individuums vor allem in Arbeitskraft umzuwandeln. Dabei entspinnt sich ein umfassender Kampf gegen den Körper und wird zum Kennzeichen des Bürgertums, den Dualismus von Geist und Leib erneut manifestierend. Die Tugenden der Vernunft (Sparsamkeit, Verantwortungsgefühl, Selbstbeherrschung) stehen den niederen Instinkten des Körpers wie Wollust, Müßiggang, Verschwendung der Lebenskraft entgegen.¹³ Der überlegene Geist kann Bedürfnisse und Reaktionen des Körpers kontrollieren: »Er kann den Vitalfunktionen des Körpers Regelmäßigkeit und Ordnung verleihen und den Körper zwingen, unabhängig von seinen Begierden in Übereinstimmung mit externen Bestimmungen zu arbeiten.«¹⁴ Dabei wird die Überwindung eines natürlichen Zustandes des biologischen Seins angestrebt, vor allem um die Arbeitszeiten auf die Stunden jenseits von Sonnenauf- und Untergang auszudehnen sowie den Zyklus der Jahreszeiten zu durchbrechen. Das dualistische Verständnis verbindet sich mit der neuen wissenschaftlich-philosophischen Idee eines mechanistischen Weltbildes: der Körper gilt als eine mechanisch funktionierende Maschine oder Fabrik, der Mensch gilt als

10 Federici (2012); Foucault (1988); Muchembled (2008).

11 Federici (2012): S. 100.

12 Federici (2012): S. 100.

13 Federici (2012): S. 163ff.; Muchembled (2008): S. 210.

14 Federici (2012): S. 184.

rohe Materie ohne Empfindsamkeit und Eigenleben.¹⁵ Diese verquere Form einer Asketik dient selbstredend nicht einem besseren Leben des Individuums, sondern vor allem einer Ausweitung der Produktion, welche ihrerseits zum Leitbild des gelungenen Lebens stilisiert wird. Dies allerdings nicht als optionales Motiv für freie Bürger, sondern vielmehr als Erziehungsparadigma für die gesamte Gesellschaft.

»Die Entwicklung der Selbstführung (Selbstregierung, Selbstentwicklung) wird zum wesentlichen Erfordernis eines kapitalistischen sozio-ökonomischen Systems, in dem Selbstbesitz als fundamentales gesellschaftliches Verhältnis gilt und die Disziplin nicht mehr nur auf äußerlichen Zwang beruht.«¹⁶

Die Ausweitung der Selbstbeherrschung wurde als Zivilisierung auch umfassend in der Alltagskultur sichtbar: Eine *Moral des Zwangs und der Selbstkontrolle* entsteht, dokumentiert in Form von Handbüchern des guten Benehmens, der korrekten Manieren und anderem.¹⁷ Im 19. Jahrhundert entwickelt sich damit, was Foucault als Bio-Politik bezeichnet: Die umfassende Disziplinierung des Körpers und die Regulierung der Bevölkerung, passend für und durch Schulen, Kasernen und Fabriken. Vielfältige Techniken zur Unterwerfung der Körper entstehen und konstituieren die *Biomacht*.¹⁸

»Biomacht entsteht im Prozeß der Herausbildung der Moderne durch die Zivilisierung von Körperlichkeit, und zwar infolge der zunehmenden Verwaltung von Körpern und der rechnerischen Planung des Lebens, insofern die Körper per Wissenschaft, Technik und Leibesübungen Normen der Rationalität und Effektivität in Wirtschaft und Staat, in der Kunst und Kultur unterworfen werden.«¹⁹

Während sich die Mittelschichten ab Ende des 19. Jahrhunderts davon langsam zu emanzipieren beginnen, verschiebt sich die Bedeutungszuschreibung und die Arbeiterbewegungen setzen ihrerseits vielfach auf Moralisierung und Askese.²⁰ Die Entwicklung der Arbeitsgesellschaft war elementar mit der Disziplinierung des Körpers verbunden oder vielmehr beruhte sogar auf ihr, indem grundlegend Arbeit als physische Kraftleistung definiert und genutzt wurde. Besonders in der Industriearbeit war und ist sie oftmals mit einem hohem Verschleiß von Arbeitskraft

15 Federici (2012): S. 171. Siehe auch Federici (2012: S. 181): »Wir stellen mit anderen Worten fest, dass der menschliche Körper, und nicht etwa die Dampfmaschine oder gar die Uhr, die erste vom Kapitalismus entwickelte Maschine war.«

16 Federici (2012): S. 185.

17 Muchembled (2008): S. 184. Beispielhaft dafür die Rolle der Masturbation: »Masturbation galt bis dahin [Beginn des 18. Jahrhunderts, J.D.] als banal, manchmal sogar als geduldetes Ventil jugendlicher Sexualität in einer Landbevölkerung, deren junge Männer auf eine immer spätere Eheschließung warteten.« Muchembled (2008): S. 191.

18 Foucault (1988): S. 166f.

19 Caysa (2003): S. 144.

20 Muchembled (2008): S. 239.

verbunden und bedingt somit eine stark negative Auswirkung auf Wohlbefinden und körperlichen Zustand. Dies war besonders in der Zeit der frühen Industrialisierung prägend, ist aber auch heutzutage noch zutreffend. In einer fast paradox anmutenden Reaktion wurde dieser Anspruch auf Verschleiß des Körpers von der Arbeiterbewegung oftmals glorifiziert und heroisiert. Der starke männliche Körper wurde als Ideal in Statuen präsentiert und Geschichten des tapfer sich mühenden Arbeiters zeugten von der Aufopferung in der Fabrik. Insgesamt, so der Historiker Hien, sei das Thema der Gesundheit des Körpers bzw. der körperlichen Unversehrtheit in Kreisen der Arbeiterbewegung bis ins 20. Jahrhundert weitgehend vernachlässigt worden.

»Gesundheit, wie sie die WHO im Jahr 1946 definierte – als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden – wurde als unrealistische Utopie, als überflüssiger Luxus abgetan.«²¹

Die Abwertung des Körpers gegenüber dem Geist bezieht sich aber keineswegs nur auf die Produktivsphäre, wo sie eine Legitimation der Selbstausbeutung darstellt, die, wie in den Ausführungen zur Entstehung der Arbeitsgesellschaft in Kapitel 5 beschrieben, auch heute noch Relevanz hat. Vielmehr hat sie eine gravierende Bedeutung für jegliche Selbstverhältnisse und den Bezug zum eigenen Sein. Dies wirkt sich auf allen Ebenen des Selbstverständnisses der Menschen aus. »Zwischen 1800 und 1960 erleben fünf bis sechs aufeinanderfolgende Generationen eine massive Unterdrückung körperlicher Vergnügungen in einem Diskurs von seltener Heftigkeit.«²² Der Körper gilt als negativ besetzt, er erweckt gar Angst und Abscheu. Vor allem gilt dies für Körperfunktionen wie das Urinieren, die biologisch bedingt und somit denen der Tiere ähnlich sind. Die damalige Medizin trägt zu diesem Körperverständnis bei und sieht den Körper teils als Gefäß voller Schmutz.²³ Eine Angst, eigene Bedürfnisse zu zeigen und dem Empfinden Ausdruck zu geben, etabliert sich umfassend in der Gesellschaft. Diese historische Entwicklung, so attestiert Onfray,

»[...] hinterlässt dem christlichen Europa einen schizophrenen Körper, der sich hasst, die einzigartige Fiktion einer vorgeblich immateriellen und unsterblichen Seele in sich bewahrt und sich am Ende des Todestriebes erfreut, der von der herrschenden Ideologie *ad nauseam* gepflegt wird.«²⁴

21 Hien (2017): S. 135.

22 Muchembled (2008): S. 211. Beispielhaft sei auch das gespannte Verhältnis zu Gaumenfreuden benannt: Während Essen und Trinken sehr viel Wohlbefinden bereiten kann, wird es leicht angefeindet, weil ihm Kontrollverlust nachgesagt wird, ähnlich der Sexualität. Hahn (2010): S. 418.

23 Federici (2012): S. 109; Muchembled (2008): S. 215ff.

24 Onfray (2008): S. 141.

Mit der Durchsetzung eines ökonomischen und sozialdarwinistischen Verständnisses wird der Körper formbares Material. Dies galt gerade auch im sogenannten *Wettstreit der Nationen* im Zeitalter der Industrialisierung:

»Eine gesunde, arbeitsfähige und vermehrbare, insgesamt ›qualitative‹ hochwertige, statt massenhaft und unkontrolliert sich ausbreitende ›Bevölkerung‹ war in den Augen der Ökonomen, der herrschenden Bürokratien und auch der bevölkerungspolitisch denkenden Humanwissenschaftler zum wichtigsten Garanten für das Gedeihen des Gemeinwesens geworden.«²⁵

Dieser kurze historische Überblick verdeutlicht die historische Entwicklung und damit auch die tiefe Verwurzelung der Annahmen zum Selbst des Menschen der Moderne, wie sie auch heute noch präsent sind und sich in vielfältigen Ausformungen zeigen. Sie bereiten auch die Grundlage für die im Kapitel 5 dargestellte zivilisatorische Ausrichtung auf Arbeit und das Leistungsideal samt ihren Paradoxien und Pathologien. Die Perspektive der Selbstverhältnisse gilt dabei nicht nur für die Ausformungen in der Arbeitswelt oder der Konsumgesellschaft und dem Streben nach Singularitäten, sondern zeugt von einem tiefer liegendem Missverhältnis zum Selbst und zum subjektiven Wohlbefinden, wie es folgend an einigen Ausformungen anschaulich gemacht wird.

9.2.2 Formen der Selbstverhältnisse in der Gegenwart

In der gegenwärtigen Lebensweise spiegelt sich die skizzierte historische Entwicklung wider, allen voran, dass der Mensch und vor allem sein leibliches Sein als defizitär angesehen wird. Diese Hierarchie von Geist und Körper bildet eine einflussreiche Grundlagen für das in Kapitel 5 beschriebene Phänomen der umfassenden Leistungsethik der heute dominierenden Wirtschaftsweise. Der Mensch gilt dabei als von Natur aus defizitär und ist entsprechend fortwährend zu verbessern, um seine Leistung zu steigern und damit auch seinen Wert. Erst dadurch scheint er sich die Legitimität seiner Existenz zu erschaffen beziehungsweise wortwörtlich zu erarbeiten. In der post-industriellen Gesellschaft ist der Körper nun jedoch nur selten noch ein Leistungserbringer von Primärenergie, denn die meisten Arbeitstätigkeiten werden sitzend vollbracht und im Büro oder Geschäft verbracht, hier zählt vor allem die geistige Arbeit. Die Konditionierung des Körpers wird somit aber nicht weniger wichtig, sie verändert sich lediglich. Die dominierende Arbeit am Schreibtisch verlangt zwar keine körperliche Kraftanstrengung, aber durch ihre Monotonie, Intensität und die inhärente Vernachlässigung des Körpers verschleiben sie diesen ebenso. Die zunächst sauber und bequem anmutende post-industrielle Arbeit ist oftmals abgekoppelt von der sinnlichen Existenz des Menschen:

25 Eder (2002): S. 137.

die Arbeit am Computer, die Steuerung von Anlagen und auch das wissenschaftliche Schaffen beinhaltet meistens weder den vielseitigen und sozialen Umgang mit anderen Menschen, noch den Umgang mit haptischen Materialien oder gar die Exponiertheit in der Natur. Die sinnliche Existenz des Arbeitenden muss also für die meiste Zeit des Arbeitstages unterdrückt werden. Mit entsprechenden Resultaten: Menschen die sitzende Tätigkeiten ausüben zeigen eine hohe Krankheitsanfälligkeit, etwa in Form von Störungen des Bewegungsapparates.²⁶

Während in der modernen Arbeitswelt die aktive Rolle des Körpers zunehmend irrelevant wird, rückt in der Freizeit die Selbstdarstellung und Inszenierung des eigenen Körpers in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Dabei spielen medial massenhaft verbreitete ideale (und weitgehend unrealistische) Körperbilder eine leitende Rolle. Dialektisch lässt sich der Körperkult im Sinne von Fitness, Extremsport, Tätowierungen und anderem als unbewusste Reaktion auf die Körperfeindlichkeit und Entkörperlichung der westlichen Zivilisationsgeschichte verstehen, der zugleich aber die eigentliche Idee des Dualismus mit ihrem Ziel, die Schwäche des Fleisches zu überwinden, nicht verlassen hat.²⁷ Der Körper verbleibt im grundlegenden Selbstverständnis somit das schwache Grundgerüst des Menschen: für Krankheiten anfällig, von Alter und Schwäche bedroht, Ausdruck von Vergänglichkeit und Begrenztheit:

»Der Körperboom der vergangenen Jahre richtet sich auf den jungen, schlanken, schönen, fitten, gesunden Körper, den es zu hegen und zu pflegen, zu trainieren, zu formen, zu ästhetisieren und zu dekorieren gilt. Hierzu haben sich ganze Industriezweige entwickelt, die von dem Verkauf der dafür notwendigen (oder auch nicht notwendigen) Produkte prächtig leben.«²⁸

In der (weltweit) zunehmend populären plastischen Chirurgie findet sich das Selbst-erschaffen bzw. sich-selbst-verbessern in Extremform.²⁹ Die Zukunft verspricht die Entwicklung und Ausweitung eines *Bodyengineering*, also der kompletten Bearbeitung des Körpers. Zunächst vor allem durch *Bodyenhancement*, welches klassisch im Sinne von Prothesen für körperlich eingeschränkte Menschen entwickelt

26 Gorz (2010): S. 144f; Nehls (2014): S. 362ff. Erwachsene Menschen verbringen im Durchschnitt circa 6,5 Stunden pro Tag sitzend, eine Position die für den Körper eher unnatürlich ist. Physiologisch nicht überraschend klagen 45 % der Erwachsenen über Rückenschmerzen. Techniker Krankenkasse (2016b).

27 Vgl. Schmid (2004): S. 186, 289f. Auch die sich heute in zahlreichen Störungen des Körperbildes wie Essstörungen, Selbstverletzungen etc. zeigenden Dysfunktionalitäten haben zum Teil mit Körperbildern zu tun, zum Teil sind sie aber auch Instrumente zur Selbstvergewisserung und Emotionalitätsausübung. Vgl. Küchenhoff (2008): S. 105ff.

28 Gugutzer (2015): S. 40. Gernot Böhme bezeichnet sie als entfremdete Formen des Leibseins. Böhme (2017): S. 198-205.

29 Bauman (2009): S. 133ff.

wurde, sich zunehmend jedoch an *Verbesserungen* im Sinne einer Leistungssteigerung am Körper orientiert. Dies wird aktuell bereits für den Einsatz in der Arbeitswelt erforscht, kann aber auch bald im Privaten nutzbar gemacht werden, etwa über medizinische Ansätze zur Rehabilitation von Körpern.³⁰ Eine andere Ausprägung ist der rasant wachsende Markt von Verjüngungstechniken (Rejuvenation), welche verschiedene biotechnologische Methoden kombinieren (Prothesen, Medikalisierung, Neuroenhancement). Final wird gängigen Prognosen zufolge auch Gentechnik zum Einsatz kommen, um das bisher biologisch-natürlich gegebene Sein endgültig überwinden zu können. Die Körpersoziologie spricht vom medikalisierten Körper und der *Industrialisierung des Körpers* als ein politisch-ökonomisch-medizinischer Vorgang.³¹ Bei der Debatte um Enhancement geht es in der Regel um eine Optimierung des Menschen, entweder als Ästhetisierung oder eine Leistungssteigerung geistiger oder körperlicher Art. Nur selten ist dabei aber von einem Zugewinn an Wohlbefinden die Rede, es zählt vielmehr der *Wettbewerbsvorteil* in der Leistungsgesellschaft. Einzig der Aspekt der Lebensverlängerung kann als glücksbezogen angesehen werden, da ein längeres Leben potentiell mehr Glückserlebnisse, Erfahrungen und soziale Kontakte ermöglicht.³² Jedoch ist selbst die Steigerung der kognitiven Fähigkeiten im Sinne eines Neuroenhancement keineswegs direkt in eine Verbesserung des Wohlbefindens umsetzbar, da sich auch hier die Kapazität nicht in qualitative Nutzung übersetzen muss.³³

Auf gesellschaftlicher Ebene ist als symbolisch für die Entwicklung der Selbstverhältnisse die Entwicklung des Leistungssports in westlichen Gesellschaften anzuführen:

»Der Hochleistungssport ist ein ausgezeichnetes Beispiel dafür, wie es im Modernisierungsprozess innerhalb eines Sozialsystems zur paradoxen Gleichzeitigkeit von Körperverdrängung (beziehungsweise einzelner Dimensionen des Körpers) und Körperaufwertung gekommen ist.«³⁴

Von der olympischen Idee zunehmend entfernt, ist der Leistungssport heutzutage von Doping- und Korruptionsskandalen durchzogen und ruiniert durch die Leistungsmaximierung die Gesundheit der SportlerInnen systematisch. Fast die Hälfte der KaderathletInnen nimmt für ihre Karriere bewusst gesundheitliche Risiken in Kauf; Doping ist zunehmend verbreitet und die meisten tragen für eine kurze

30 Gegenwärtig wird der Einsatz von Exoskeletten, motorisierten künstlichen Skeletten, in der Produktion erprobt, um Menschen in körperlich belastenden Tätigkeiten zu unterstützen und die Produktion zu optimieren. Leister (2018).

31 Gugutzer (2015): S. 135; Gesang (2007).

32 Gesang (2007): S. 144f.

33 Tännsjö (2009).

34 Gugutzer (2015): S. 101.

Karrierezeit langfristige bis lebenslange Schäden davon.³⁵ Der Sport verlässt im Leistungswettkampf die Sphäre des Spiels und verliert seinen ursprünglichen Bezug zu Kult und Kultur, Spontaneität, Improvisation und Freude. Die meisten Formen von Spiel haben sich im Sport mittlerweile in ihr Gegenteil verwandelt: »Nicht Schönspielen oder Spaßhaben zählt hier letzten Endes, sondern allein der Sieg. Dementsprechend interessiert im Hochleistungssport auch nur der leistungsfähige Körper.«³⁶ Dieser Umgang mit dem Körper wird in die Gesellschaft vermittelt, etwa durch die mediale Inszenierung des Leistungssports als Spektakel. Hier sind Sportstars inzwischen als *Organische Intellektuelle* im Sinne Gramscis zu verstehen, die den Konsens über die gegenwärtigen Lebensweise mitorganisieren: Leistung, Wettbewerb, Materialismus.³⁷

Auf der Alltagsebene ist neben der medialen Vermittlung von Grundauffassungen hinsichtlich des Behandlung und Körpers auch die frühe Prägung im Umgangs mit dem Körper durch die Leibeserziehung im Sport paradigmatisch. Sportliche Ertüchtigung galt und gilt als Methodik der Disziplinierungsweise für Menschenkörper in der Armee, historisch im Arbeitersport oder gegenwärtig als Gesundheitssport für den postindustriellen Büromenschen. Die Technologisierung des Körperverständnisses und des Körpers selber ist eng mit der Fortschrittsideologie und der Aufwertung des Mechanischen durch Naturwissenschaften und Industrie verbunden.³⁸ Die klassischen Formen der Disziplinierung des Körpers durch Arbeit und Militär unterwerfen jedes enthaltene Element von Leiberfahrung der Selbstkontrolle durch den Geist; jegliches sich selber spüren ist ausgerichtet auf die Steigerung der Selbstwirksamkeit.³⁹ Was als legitimer Umgang mit dem Körper (leistungs- und wettbewerbsorientierter Sport) und was als legitimer Körper gilt (der trainierte, asketisch geprägte Leistungskörper), wird sozial konstruiert, medial inszeniert und durch alltägliche Anerkennungsmuster reproduziert. Auf der Ebene des Amateursports, bzw. der alltäglichen sportlich-körperlichen Betätigung ist der Trend zum Leitbild der Fitness eindeutig, welcher auf die Leistungsfähigkeit und das Aussehen fokussieren (je nach Ausprägung des Anbieters und des Klientels). Die Meisterung des Körpers, die Stärkung des Willens ein Aspekt, der aber auf die kulturelle Verständnis von Kontrolle aufbaut. Dies beinhaltet zwar eine Komponente des leiblichen Wohlbefindens durch das Element der körperlichen Betätigung an sich, wie sie ja auch im Fitnessstudios stattfindet, aber es vermindert das zweckfreie spielerische Element ebenso wie das im Vereinswesen ehemals zentrale soziale Element des miteinander Sport betreiben.

35 Miegel (2014): S. 52f. Eine Übersicht der zahlreichen im Jahr 2016 aktuellen Doping- und Korruptionsskandale findet sich bei Schmitt (2016).

36 Gugutzer (2015): S. 100. Siehe auch Huizinga (1987): S. 213ff.

37 Demirovic (2015): S. 301-302. Miegel spricht von modernen Gladiatoren. Miegel (2014): S. 52f.

38 Caysa (2003): S. 166ff.

39 Böhme (2017): S. 297-307.

Die gegenwärtige Fitness-Idee entspricht dem Zeitgeist der Selbstoptimierung im neoliberalen System. Angelehnt an ein *survival of the fittest* gilt es fit zu sein und das individuell pro-aktiv anzugehen in der Idee einer selbstbestimmten Gestaltung, in der die gesellschaftlich geprägten Normen und der Wettbewerbscharakter aber nicht offenbar werden. Körperliche Fitness richtet sich an und misst sich durch Leistungsfähigkeit und Produktivität. So bieten immer mehr Unternehmen Wellness- und Fitness-Programme an, bei denen letztendlich eine körperliche Stärkung der Angestellten auf dem Programm steht, die zur Optimierung der Leistung beitragen soll, von der Rückenschule bis zum gesunden Kantinenessen.⁴⁰ Diese Maßnahmen enthalten zwar immer auch Elemente, die auf die Gesundheit der Menschen zielen und damit einen Beitrag zum Wohlbefinden leisten, aber in ihrer Ausrichtung verbleiben sie dem Primat der Leistungsideologie unterworfen und können diesem auch nicht entfliehen:

»Der *disziplinierte Körper* ist nicht nur der unterdrückte, beherrschte und normierte Körper, sondern auch der *produktive, effektive* und *nützliche* Körper.«⁴¹

Im Trend zu Fitness und Wellness spiegelt sich zudem die Warenästhetik wieder, denn der Körper soll ein schönes Produkt werden: man will sich optimieren und von den anderen abheben, wie es im Konzept der Singularitäten bereits genannt wurde (siehe Kapitel 5). Selbst- und Biotechnologie verbinden sich zu einer Dialektik der Selbstoptimierung, da Fit *und* Fun zusammengehören, muss alle Praxis auch Spaß machen und der leistungsfähige Mensch glücklich sein.⁴² Die Menschen sind der paradoxen Anforderung ausgesetzt, sich fortwährend selbst zu optimieren, aber dabei zugleich ihr Dasein zu genießen sowie Wohlbefinden und Zufriedenheit auszustrahlen. Dies beschreibt ein fast unmöglichen doppelten Anspruch, der völlige körperliche und emotionale Selbstbeherrschung verlangt und eigentlich nur scheitern kann.⁴³ Es ist eine pathologisch anmutende Form des Narzissmus, der im Wellness-Syndrom Ausdruck findet und von einer Bio-Moral getragen wird, die jedoch nur ein Schleier der Bio-Macht des Systems ist.⁴⁴ Die gängigen Formen der sportliche Betätigung sind im kompetitiven Feld der Leistungsgesellschaft angesiedelt: das Glückserlebnis entspringt somit nur bedingt dem körperlichen, sondern beruht primär auf dem sozialen Aspekt der Anerkennung:

»Körperlichkeit wird nicht in erster Linie als Quelle des Glücks erlebt, sondern als ein Stück Natur, das durch ständiges Training und Management, durch Diäten und

40 Cederström/Spicer (2016): S. 45-55.

41 Gugutzer (2015): S. 69. Kursiv im Original.

42 Vgl. Caysa (2003): S. 170ff., S. 214-227, siehe auch Reckwitz (2017): S. 325-329.

43 Marzano (2013): S. 26ff.

44 Cederström/Spicer (2016): S. 170ff.

Sport, durch Psychopharmaka und plastische Chirurgie in Schach gehalten, verbessert und kontrolliert werden muss. Die Angst vor der Leiblichkeit ist keinesfalls verschwunden, möglicherweise ist sogar das genaue Gegenteil der Fall.«⁴⁵

»Die Mikrophysik der Macht ist omnipräsent, sie äußert sich in den vielen unscheinbaren, aber hoch wirksamen Disziplinierungstechniken der Institutionen, in denen wir uns bewegen: Familie, Kindergarten, Schule, Clique, Verein, Arbeitsgruppe, Partei etc., überall wirken mehr oder minder subtile Disziplinierungsmechanismen auf Körperhaltung, Gestik, Mimik, Tonfall, Bewegung ein, um auf diese Weise die gesellschaftliche Funktion und das gesellschaftliche Überleben dieser Institutionen sicherzustellen.«⁴⁶

Im Zentrum steht dabei nur selten das subjektive Wohlbefinden im Sinne eines leiblichen positiven Zustandes der auf Fühlen und Empfinden beruht und eine freie Entfaltung des Individuums erlaubt:

»Die Aufforderung zu konkreter Befreiung von Identität und Individualisierung, von einer Logik des Selbstverhältnisses, die uns an uns selbst fesselt, schließt auch das Verhältnis zum Körper ein.«⁴⁷

Daraus ergibt sich im Umkehrschluss der Bedarf nach einer *Befreiung* des Selbst auch auf leiblicher Ebene, bzw. der Zugang zum Wohlbefinden ist maßgeblich auf einen aufgeklärten Umgang mit dem leiblichen Selbst angewiesen.

9.3 Leibangebundene Philosophie und die Praxis der Lebenskunst

Im Kontext der Idee und Praxis einer hedonistischen Lebenskunst lässt sich unter Bezug auf das aktuelle Verständnis von Phänomenologie, Embodiment und Subjektivität eine emanzipative Praxis generieren, welche sich positiv auf die Leibangebundenheit bezieht. Phänomenologie als Lebenspraxis heißt, dass sich der Mensch immer in Bezug, Auseinandersetzung und Unterscheidung zu seiner Mitwelt und den Mitmenschen befindet. Eine entsprechende Lebens(kunst)praxis generiert beständig transformatives Wissen, da die eigene Erfahrung immer neu realisiert ist. Je bewusster und differenzierter jemand seine Sinnesempfindungen einzusetzen weiß, desto besser kann er die eigenen emotionalen Empfindungen benennen und ihre Interdependenz verstehen.⁴⁸ Der Bezug zur Lebenskunst tritt dabei offen zutage, wie folgende Referenzen bestätigen:

45 Strenger (2017): S. 75.

46 Gugutzer (2015): S. 68.

47 Demirovic (2010): S. 162.

48 Elberfeld (2015).

»Der Sinn der Phänomenologie ist, sich einzuüben in die eigene Endlichkeit durch die Entfaltung der eigenen Lebensvollzüge im Sinne einer Selbst-Transformation.«⁴⁹

»Die Phänomenologie ist eine kritische Reflexion, eine unermüdliche (Selbst-) Problematisierung.«⁵⁰

»Deshalb würde ich sagen, das, was für mich immer dringender geworden ist, ist nicht nur den Körper zu denken oder über den Körper zu denken, sondern das Denken als körperlich zu üben.«⁵¹

In seiner *Ethik leiblicher Existenz* formuliert der Philosoph Gernot Böhme, dass der Leib die Quelle des Selbst und Basis der Subjektivität ist. Durch eine radikale Objektivierung des Leibes zum Körper beraubt sich das Subjekt seiner Subjektivität.⁵² Er betont die Plausibilität der Idee einer (leiblich fundierten) Souveränität gegenüber der (primär geistig fundierten) Autonomie. Entscheidendes Charakteristikum für die leibliche gebundene Souveränität ist, dass die innere Ordnung weniger durch Zwänge und Unterdrückung geprägt ist, denn eine leiblich fundierte Selbstkultivierung basiert auf der Idee des Pathischen und kann auch das Leiden zulassen und akzeptieren, welches dem Leib zu eigen ist.⁵³

Dieses Verständnis von Souveränität verlangt einen engen Bezug zum Leiblichen als Element der Sorge um sich und der Freundschaft mit sich.⁵⁴ Gegenüber der Orientierung an gesellschaftlich geformten Leitmotiven wäre dann stärker auf die eigenen Empfindungen einzugehen (und dafür primär die Empfindungsfähigkeit und dessen Interpretation zu üben), welcher als wichtigster Referenzpunkt dient. Beispielhaft auf den konkreten Umgang mit sich selbst bezogen wäre dann etwa Erschöpfung als performativer Sprechakt des Leibes zu verstehen und sollte nicht leichtfertig ignoriert werden.⁵⁵

Daraus ergeben sich zwei Ableitungen, welche eine Lebenskunst im Sinne des aufgeklärten Hedonismus konstituieren:

49 Elberfeld (2006): S. 281.

50 Zahavi (2007): S. 42.

51 Nancy/Tyradellis (2013): S. 54. Im Denken über den Körper wird das Denken bis an seine Grenzen gefordert. Wo Nancy über Leib und Bewegung schreibt, wird die Sprache teilweise sehr poetisch und verliert dabei teilweise die beschreibende Klarheit. Siehe Nancy (2015). Ähnlich zeigen sich in der Auseinandersetzung mit dem Werk von Nancy bei Derrida die Mühen und Grenzen der Sprache, das Fühlen und Empfinden in Worten festhalten zu können. Derrida (2007).

52 Böhme (2008): S. 18.

53 Böhme (2008): S. 200f. Zur Ethik des Pathischen s. S. 188–201.

54 Vgl. Schmid (2004b): S. 184–202.

55 Zur Idee der Kommunikation des Leibes siehe Graefe (2010): S. 59ff.

1. Dem Umgang mit dem Selbst im Sinne des Umgangs mit dem leiblichen Selbst gebührt die Einbettung in kritische Reflexion der materiellen Lebensweise, wie sie in Kapitel 5 unter den Stichworten von Paradoxie und Pathologie benannt wurde. Die gegenwärtig anzutreffenden Zustände von Entfremdung, Selbstausbeutung und Selbstvergessenheit zeugen von einer Dysfunktionalität der Selbstverhältnisse. Die Idee des Eigensinns des Leibes nicht als Unsicherheit sehen, sondern positiv aufnehmen. Emanzipierte Person sucht ein partnerschaftliches Verhältnis zur eigenen Natur.⁵⁶ Die kritische Theorie hat beizeiten, wenn auch in der Breite wenig rezipiert, einen entsprechenden Bezug zur genannten Frage der Somatik entwickelt: so war die Verbindung von Körper und Geist als somatisches Ganzes für Adorno immanent.⁵⁷ Für Adorno bedarf es daher zur Erlangung der »subjektiven Fähigkeit zum Glück«⁵⁸ einerseits die Freiheit, dies zu erleben (bezogen auf gesellschaftliche Umstände), aber auch die individuelle Erfahrungsfähigkeit, im geistigen wie im somatischen Sinne. Erst so kommt jene Differenziertheit zustande, derer das Glück bedarf. Zum Differenzierungsvermögen gehört die Öffnung des Erfahrungshorizontes, ein verfeinertes Sensorium und die Bereitschaft zur Selbstpreisgabe, mithin ein unbedingtes Aufgeschlossen sein für die Erfahrung des Glücks.⁵⁹ Somatik fungiert somit als Maßgabe der Aufklärung im Verständnis des leiblichen Seins: *Habe Mut, Dich Deiner Sinne zu bedienen* ergänzt dann den bekannten Ausspruch des *Sapere Aude*. Nach Kant heißt Mündigkeit, Entscheidungen zur eigenen Lebensführung unabhängig von Experten treffen zu können. Das bedarf nun in dem hier entwickelten Verständnis der (nachholenden) Aneignung des Leibes, denn das Selbst wird nicht durch die Distanzierung vom Leibe konstituiert, sondern vielmehr durch die Annäherung an den Leib.⁶⁰

»Die Technologien des Selbst sind nach Foucault existenziell mit der Kunst verbunden, sein Leben zu führen und seines Körpers mächtig zu werden. ›Habe Mut, dich deines eigenen Körpers zu bedienen‹, ist der Wahlspruch dieser Aufklärung.«⁶¹

2. Eine Lebenskunst zu entwickeln, die sich als Praxis des aufgeklärten Hedonismus versteht, hat konkrete Implikationen für die Lebensweise. Sich zentral den sinnlichen Freuden bzw. dem persönlichen leiblichen Wohlbefinden zu widmen, verlangt ein entwickeltes Verständnis vom Selbst und einem Zugang zur eigenen Leiblichkeit. Dies erfordert zum einen einen Alltag, der ausreichend Zeit lässt für

56 Böhme (2008): S. 134f.

57 Sona (2004): S. 20.

58 »Nicht bloß die objektive Möglichkeit – auch die subjektive Fähigkeit zum Glück gehört erst der Freiheit an.« Adorno, *Minima Moralia*, S. 102; zitiert nach Sona (2004): S. 43.

59 Sona (2004): S. 45, 56.

60 Vgl. Böhme (2008): S. 186f.

61 Caysa (2003): S. 155.

die Pflege des Umgangs mit sich Selbst, zum anderen eine gesellschaftliche Entwicklung von der Körperkultur zur Leibkultur. Dies impliziert die Überwindung der leistungsorientierten Performanz und die Abkehr vom Leistungsideal. Körper und Geist sind vom Leistungsdruck und der Normierung für die Arbeit zu befreien, denn dies ermöglicht die Überwindung der genannten Tretmühlen des Glücks. Das Leben in der technischen Zivilisation verlangt primär eine instrumentelle Beziehung zum Körper, leibliche Erfahrungen gelten als affektiv und befremdlich. Die damit einhergehende Leibverdrängung ist somit zwar verständlich, bringt aber, wie bereits in Kapitel 5 aufgezeigt, vielfältige Störungsanzeigen hervor.⁶²

»Die Spannung zwischen Natur und Selbst, in der die leibliche Existenz spielt, lässt dabei im Prinzip zwei Möglichkeiten zu: Die eine ist die gängige, nämlich dass das handelnde Subjekt nach Möglichkeit die Natur beherrscht bzw. wegarbeitet oder verdrängt. Das wäre – mit Heidegger zu sprechen – der defiziente Modus des Leibseins. Im eigentlichen Modus des Leibseins ginge es darum, das Selbstsein derart zu entfalten, dass darin das eigene Natursein zugelassen wird. Die eigene Natur wird dann zum Thema der Selbstsorge.«⁶³

Während die Leiblichkeit des Menschen zwar biologisch angelegt ist, so ist sie sozial dennoch weniger als Faktum, denn als Möglichkeit anzusehen. Die Annahme der Leiblichkeit erlaubt die Möglichkeit zur Selbstkultivierung ohne in den unmittelbaren Gegensatz zur Natur zu geraten und den Körper zu objektivieren, wie gegenwärtig üblich und damit die Erlangung einer anderen Lebensqualität.⁶⁴ Caysa entwickelt hierzu das Bild einer körperethische Umwendung der Ökologie als Leibökologie. Dies bezeichnet eine körperökologische Lebenskunst: Ein aktiver, bewusster, nachhaltiger Umgang mit dem Leib.⁶⁵

Eine Theorie des Leibseins ist ihrer Praxis nachgeordnet, da Leibsein nur durch die Praxis erfahrbar ist. Der Philosoph Richard Shusterman entwickelt ein dem nahestehendes Modell unter dem Begriff der *Somästhetik*, die er wie folgt definiert:

»Diese Disziplin widmet sich der kritischen Erforschung und der verbessernden Kultivierung der Art und Weise, wie wir Erfahrungen machen und den lebendigen Körper (oder das Soma) als Ort sinnlicher Wertschätzung (Aisthesis) und der kreativen Selbsterschaffung verwenden.«⁶⁶

Den Ansatz der Somästhetik grenzt Shusterman von der bisher gegebenen Körperästhetik ab und setzt wesentlich auf die leibliche Erfahrung als Grundlage von Phänomenologie und Selbstwahrnehmung: »Die Erkenntnis von Tatsachen in der

62 Böhme (2017): S. S. 30–34.

63 Böhme (2017): S. 70.

64 Böhme (2017): S. 211ff.

65 Caysa (2003): S. 286–307.

66 Shusterman (2012): S. 27.

Welt wird aus dieser somästhetischen philosophischen Perspektive nicht durch die Verleugnung unserer körperlichen Sinne verbessert, sondern durch ihre Perfektionierung.«⁶⁷ Indem Menschen die Somatik trainieren, trainieren sie die Wahrnehmung der Welt und ihres Selbst, was etwa die Möglichkeiten steigert, Freude zu empfinden. Die Selbsterkenntnis als Anliegen der Philosophie umfasst damit eine somatische Aufgabe:

»Wenn Philosophie sich mit dem Streben nach Glückseligkeit befasst, dann verdient die Auseinandersetzung der Somästhetik mit dem Körper als Ort und Medium unserer Lust eine deutlich größere philosophische Aufmerksamkeit.«⁶⁸

Der Bezug zur Ästhetik verweist auch auf die Form der Beziehung zur Welt und die Pole von Entfremdung und Aneignung. Wenn als eine der Leerstellen in der Moderne das Phänomen der Entfremdung zu nennen ist, welches sich negativ auf das Wohlbefinden auswirkt, dann ist eine Annäherung als Maßnahme gegen Entfremdung zu suchen. In ihren Ausführungen zum Phänomen der Entfremdung benennt Jaeggi unter anderem Lebenskunst und den Typus des Künstlers als solchen Ansatz. Allerdings versteht sie den Künstler als formenden, schaffenden und sich die Welt aneignenden Menschen und das Selbst als Kunstwerk zu verstehen, heißt sich selbst erfinden, sich selbst schaffen. Das positive Gegenstück zur Entfremdung ist entsprechend die Aneignung. Jaeggi nennt hierfür beispielhaft das von Nietzsche übernommene Bild des Bildhauers.⁶⁹ Im Verständnis von Lebenskunst und Kunst als ästhetische Praxis wäre hier jedoch zu differenzieren, ob Annäherung und Aneignung gleich sind und ob Aneignung möglich und wünschenswert ist. Lebenskunst im Sinne im Sinne Foucaults wäre ja aber zunächst das Bestreben nach Befreiung von solchen Besitznahmen, ob aber die eigene Besitznahme das tatsächliche Ziel wäre und wie dieser Zielzustand des Besitzens aussehen würde, bleibt offen. In Variation zur Idee des Bildhauers findet sich bei Nietzsche aber auch der Ausspruch »...wir aber wollen die Dichter unseres Lebens sein, und im Kleinsten und Alltäglichsten zuerst«⁷⁰, welcher mehr Offenheit gegenüber dem künstlerisch-ästhetischen Aneignungsprozesses offeriert. Nicht die materielle Aneignung der Welt stünde dann im Zentrum, sondern die ästhetische Erfahrung in Form der Auseinandersetzung, der Betrachtung, Beschreibung, Interpretation, die eben auch ohne materielle Veränderung auskommt. Hier ist das Element des Spiels ebenso wie der ästhetischen Betrachtung zentral zu erkennen. Im Sinne der

67 Shusterman (2005): S. 126. Sowie ebd.: »Die Erkenntnis von Tatsachen in der Welt wird aus dieser somästhetischen philosophischen Perspektive nicht durch die Verleugnung unserer körperlichen Sinne verbessert, sondern durch ihre Perfektionierung.« Ausführlich zum Ansatz siehe Seite 119-140.

68 Vgl. Shusterman (2012): S. 52.

69 Jaeggi (2016): S. 257-264.

70 Nietzsche, *Die Fröhliche Wissenschaft*, 4. Buch, Nr. 300.

Ästhetik ermöglicht dies den Rückbezug auf die Frage der ästhetischen Erfahrung und seine Implikationen in der Breite etwa unter Rückbezug auf Schiller und die ästhetische Erziehung des Menschen.⁷¹

Diesem Ansatz folgend sollen im folgenden Abschnitt praktische Implikationen gezogen werden, die die Idee der Lebenskunst mit einer leiblich Anbindung verknüpfen.

9.4 Somatische Praxis als Ansatz hedonistischer Lebenskunst

9.4.1 Die Relevanz von Leiblichkeit für das subjektive Wohlbefinden

Die Rolle des Leibes für das subjektive Wohlbefinden ist in der Forschung ein erst in jüngster Zeit stärker berücksichtigter Bereich:

»Everyday activities ranging from participation in sport to sexual acts point to the importance of the body as an important tool in the happiness process. We hear a lot about psychosomatic illness but there is considerably less research and public awareness concerning the psychosomatic enhancement of psychological well-being.«⁷²

Die sich aus diesen Überlegungen stellende Aufgabe wurde etwa im Rahmen der psychologischen Glücksforschung auch schon von Csikszentmihalyi benannt:

»Die meisten Menschen sind sich heutzutage der Bedeutung von Gesundheit und körperlicher Fitness bewusst. Doch das fast unbegrenzte Potential des Körpers, Freude zu schaffen, bleibt oft unangezapft. [...] Da diese Möglichkeiten in der Reichweite eines jeden liegen, besteht der erste Schritt zur Verbesserung der Lebensqualität darin, die Beherrschung des Körpers und seiner Sinne zu erlernen.«⁷³

Die Relevanz von Leiblichkeit für das subjektive Wohlbefinden ist im Bereich der Psychoanalyse und Psychotherapie inzwischen als äußerst relevanter Faktor erkannt worden. Erfahrungen von Leiblichkeit prägen das eigene Sein bereits in der frühkindlichen Entwicklung, aber auch später in Formen des Umgangs mit anderen Menschen/Leibern, im Leib ist zudem die eigene Erfahrung eingeschrieben.⁷⁴

71 Böhme (1989): S. 14f.

72 Ahuvia et al. (2015): S. 10.

73 Csikszentmihalyi (1992): S. 131 Der von Csikszentmihalyi verwendete Begriff der Beherrschung trifft es allerdings nicht präzise, da er stark an die oben kritisch untersuchten Formen der Körpernutzung anknüpft.

74 Küchenhoff (2008), Tschacher/Storch (2012): S. 263.

In der Psychotherapie entwickeln sich gegenwärtig zahlreiche Ansätze, welche die Bedeutung von Leiblichkeit konstruktiv in die eigene Arbeitsweise integrieren.⁷⁵

Somatische Praxis dient also der Entdeckung, Vergewisserung oder Ausdifferenzierung der eigenen Leiblichkeit und stellt somit eine Form der Selbstsorge dar. Somatische Arbeit dient dann zunächst der Ausbildung der Sinne und der leiblichen Wahrnehmung, erlaubt aber dabei unmittelbare, positiv-freudvolle Sinneserfahrungen.⁷⁶ Im Englischen wurde der Begriff *Somatics* in den 1960er Jahren geprägt und bezeichnet jene Ansätze, die sich mit subjektiver Körpererfahrung auseinandersetzen und deren Ziel eine bewusste und erhöhte Leibangebundenheit ist.⁷⁷ In diesen Bereich gehören eine Reihe an vielfältigen Methodischen Ansätzen und Lehren, die sich mit dem Erforschen des Körperlichen widmen. Einige davon sind: *Body-Mind-Centering*, *Feldenkrais Methode*, *Alexander Technik*, *Authentic Movement*, *Bartenieff Fundamentals*, *Tai Chi*, *Yoga*, *Klein Technique*.⁷⁸ Im Fokus dieser Lernmethoden und Bewegungstechniken stehen Aspekte von Wahrnehmung, Atmung, Körperhaltung, Bewegungsmuster, Körperstrukturen. Sie beschäftigen sich dabei mit der möglichst freien Entfaltung des Körpers statt seiner Konditionierung. Im Fokus steht somit »das bewusste leibliche Erleben im Hier und Jetzt«. ⁷⁹ Sich seines eigenen Körpers bewusst zu sein und die Wahrnehmung dafür zu schärfen bedarf auch des Wissens über den Körper und dessen Einbindung in die phänomenologische Praxis. Dieser Aspekt wird etwa beim *Body Mind Centering* betont, welches sich neben der somatischen Erfahrungspraxis besonders auch den Wissensbereichen widmet: zum einen dem Studium der frühkindlichen Bewegungsentwicklung von der Embryologie an, zum anderen dem Studium der Körpersysteme wie Knochengestüt, Muskeln, Flüssigkeiten, Organe etc.⁸⁰

75 Leuzinger-Bohleber et al. (2013); Richter (2011).

76 Böhme (2008): S. 187.

77 Vgl. Erhardt/Münker (2015). Der Begriff verweist auf die griechische Bezeichnung *Soma* für Leib/Körper zurück.

78 Böhme (2017): S. 116-124. In dieser Liste fällt Yoga durch eine gewisse Ambivalenz auf, das es sowohl als somatische Praxis ausgeübt werden kann, aber ebenso in einem eher Fitness-orientierten Stil der an die kontemporäre Idee von Körperbeherrschung und Gestaltung anknüpft. Auch deshalb ist es wohl von den hier genannten Formen die in den letzten Jahren bei weitem populärste Praxis. So äußert Maak in Bezug auf die populäre Praxis des Yoga den Verdacht, »dass es bei diesen Formen der Selbstoptimierung nicht um einen großzügigen, hedonistischeren Umgang mit sich selbst geht, sondern um den verzweiferten Versuch, Sinnstiftung, Entspannung und Selbststählung gleichzeitig stattfinden zu lassen, um am nächsten Tag noch besser zu funktionieren; dass sie das System eher stabilisieren, von dessen Folgen man sich erholen und heilen wollte.« Maak (2018).

79 Tschacher/Storch (2012): S. 260. Anzumerken ist, dass einzelne somatischen Praktiken auch teilweise eher rigiden Lehren entspringen können, also keineswegs in einem harmonischen Gesamtpaket bestehen. (Vgl. Shusterman 2008: 278ff). Hier geht es somit um die Adaption der jeweiligen Praktiken in sinnvollem Bezug zur Steigerung des Wohlbefindens.

80 Kaltenbrunner (1998): S. 32.

Als federführendes Beispiel für einen solchen Ansatz kann die Arbeit und Philosophie von Moshe Feldenkrais gelten, der Mitte des 20. Jahrhundert seine Theorie und Praxis der *Feldenkrais-Methode* entwickelte, welche eine Serie an Körperübungen umfasst, die eine Reduktion von Verspannungen einerseits und ein erhöhtes Körperbewusstsein andererseits bewirken sollen. Zur Präzisierung seines Anliegen stellt er dem gängigen Verständnis von *Bewusstsein* zur Unterscheidung den Begriff der *Bewusstheit* zur Seite, der stärker auf eine Leibangebundenheit des Bewusstseins verweist: »Das einer etwas tut, beweist noch lange nicht, dass er auch nur oberflächlich wüsste, was er tut oder wie er es tut.«⁸¹ Es handelt sich somit laut Feldenkrais um eine übergeordnete Stufe von Reflexivität: »Bewusstheit ist Bewusstsein und das Erkennen dessen, was im Bewusstsein vor sich geht, oder dessen, was in uns vor sich geht, während wir bei Bewusstsein sind.«⁸² Hier werden die philosophischen Bezüge offenbar, die die Selbstreflexivität betonen und zugleich eine Praxis der Asketik formulieren wie sie zur Philosophie der Lebenskunst passt: »Was Not tut: eine positive Methode der Selbstlenkung; ein Weg, auf dem man lernt, die gewünschte Handlung, bzw. Wirkung zu erzeugen, ohne zugleich unerwünschte Impulse ins Spiel zu bringen – kurz, eine Physiologie des Tuns.«⁸³ Im Endeffekt verspricht Feldenkrais einen emanzipativen Akt der leiblich fundierten Aufklärung: »Wir wollen herausfinden, was Sie wirklich möchten. Das ist gar nicht so leicht, und ganz sicher wissen Sie selbst es nicht.«⁸⁴

Dabei handelt es sich bei dem leibzentrierten Ansatz von Feldenkrais (und dies gilt weitgehend auch für anderen genannten Methoden) jedoch keineswegs um eine spirituelle Heilslehre. Sie verfolgt einen rein erfahrungsbasierten Ansatz und lässt damit von jeglichen esoterischen Ansätzen unterscheiden, beziehungsweise grenzt sich sogar bewusst davon ab, wie Feldenkrais betont: »Ich möchte betonen, dass an alledem nichts Geheimnisvolles ist, keine mysteriöse Kontrolle, die unter gewöhnlichen Sterblichen nur »Experten« oder gar »Eingeweihten« bekannt und vertraut wäre.«⁸⁵ Zugleich ist Feldenkrais' Ansatz auch kein rein privates Unterfangen zur Steigerung des Wohlbefindens, sondern hat eine explizite gesellschaftlich-politisch Komponente. Feldenkrais analysiert bewusst in seinem Werk die gesellschaftlichen Umstände, die zu den bestehenden Körper- und Selbstverhältnissen führen. Dazu gehören sowohl moralische Vorstellungen als auch alltagspraktische

81 Feldenkrais (1978): S. 74.

82 Feldenkrais (1978): S. 78.

83 Feldenkrais (1992): S. 121.

84 Feldenkrais (1992): S. 273.

85 Feldenkrais (1992): S. 253. Andere Praktiken aus dem Bereich der Esoterik sind wissenschaftlich nicht behandelbar und werden daher hier nicht einbezogen, auch wenn sie von praktizierenden Individuen als wichtige Säulen des Wohlbefindens wahrgenommen werden können.

Einrichtungen unserer Lebenswelt (zum Beispiel Möbel, Kleidung etc.).⁸⁶ Um die Selbstverhältnisse in seinem Sinne positiv verändern zu können, ist es also nicht allein mit dem Praktizieren seiner Bewegungslehre getan, sondern es wäre etwa die Erziehung ebenso wie die Gesellschaftsordnung zu ändern.⁸⁷

Was hier am Beispiel der spezifische Bewegungslehre von Feldenkrais ausgeführt wurde, gilt für die meisten Formen somatischer Praxis: Es geht um eine Steigerung des Bewusstseins für den eigenen Leib, was letztendlich als Basis für das subjektive Wohlbefinden dient. Je geübter ein Mensch darin ist, sein Repertoire an Sinneseindrücken zu nutzen, etwa Bewegungen auszuführen und zu erleben, Berührungen zu geben oder zu empfangen, die Umwelt wahrzunehmen, umso mehr Freude kann vermittelt und empfunden werden. Jene Schulung der Aufmerksamkeit, welche eine feine Wahrnehmung von körperlichen Zuständen und Veränderungen ermöglicht, das Spüren von Gefühlen, erlaubt ein besseres Verständnis der *Mikropraktiken des Körpers* und ermöglicht den Abgleich und die Gestaltung vom Verhältnis eigener emotionale Erfahrungen und persönlicher Wertemuster.⁸⁸ Formen somatischer Praxis gelten somit der Schulung der Wahrnehmung, der Annäherung, Betrachtung, Erforschung dessen was ist und was möglich wäre. In einer Praxis des (leiblichen-kontemplativen) Forschens gilt es, die eigene Aufmerksamkeit zu fokussieren, Details bis ins Feinste zu erkunden und dabei Wertschätzung zu entwickeln für sich selbst und die sich entfaltenden Wahrnehmungen. Dabei können schon einfache körperliche Aktivitäten wie das Gehen zur andauernden Übung werden, die einen Zustand von Flow evoziert, da es zahllose Details gibt, auf die man sich konzentrieren kann und die sich immer weiter entwickeln und verfeinern lassen.⁸⁹

9.4.2 Praxisformen: Bewegung – Somatik – Tanz

Die Relevanz von körperlicher Betätigung und leiblichen Erlebens für das subjektive Wohlbefinden wurde in der Arbeit bereits mehrfach diskutiert und unter den Bewegungspraktiken ist »[...] das Tanzen vermutlich die älteste und bedeutsamste,

86 Feldenkrais zufolge bestimmen beispielsweise Gedanken an anständiges und unanständiges viel der Körperhaltung und führen zu einer permanenten Anspannung. Feldenkrais analysierte einen Zusammenhang zwischen gesellschaftlich verbreiteten sexuellen Fehlfunktionen und der Häufigkeit von unnötigen Muskelspannungen besonders im Beckenbereich: »Männer wie Frauen verbannen aus Ihrem Verhalten jegliche Beckenstellung, die an Geschlechtsverkehr oder Stuhlgang erinnern könnte.« Feldenkrais (1992): S. 263. Siehe auch Feldenkrais (1992): S. 232ff.

87 Feldenkrais (1992): S. 303.

88 Adloff (2015): S. 77.

89 Csikszentmihalyi (1992): S. 134ff.

sowohl aufgrund seiner weltweiten Anziehungskraft als auch wegen seiner potentiellen Komplexität.«⁹⁰ Tanz ist als Bewegungsform besonders geprägt durch die Auseinandersetzung mit dem leiblichen Element. Tänze gehören zu den ältesten und damit auch wichtigsten Darstellungs- und Ausdrucksformen der Menschheit und gelten als zentrales Element des immateriellen Kulturerbes.⁹¹ Tanz als Bewegungskunst bietet eine Verbindung zu den somatischen Praktiken und könnte somit als eine Form der Lebenskunst gelten. Allerdings spiegelt sich in der Geschichte des Tanzes und seinen heutigen Ausformungen die Geschichte der Selbstverhältnisse wieder. Parallel zur bereits dargestellten Geschichte der Selbstverhältnisse in Bezug auf Leiblichkeit, hat auch der Tanz im Mittelalter eine starke Dämonisierung und Pathologisierung erlebt, welche durch die christliche Kirche propagiert wurde. Seitdem stand Tanz unter diversen Reglementierungs- und Disziplinierungsverhältnissen und erlebte eine massive Regulierung durch grundlegende Verbote oder zumindest dem Attribut der Unschicklichkeit. Erlaubt und anerkannt waren für lange Zeit lediglich jene stark konditionierten Formen des Tanzes wie Ballett oder die höfischen Tänze, welche gegenüber der fröhlichen Leiblichkeit von Volkstänzen eine starke Körperbändigung voraussetzten.⁹² Durch die Entwicklung der strengen Formen, etwa im Ballett, fand auch eine Professionalisierung statt, so dass unter Tanz oftmals eine Darbietung von Profis der darstellenden Kunst verstanden wird, ähnlich dem Theater. Im Folgenden geht es aber um die Bewegungsform des Tanzens, also die Aktivität des Individuums als Freizeitbeschäftigung zwischen Kunst und Spiel.⁹³

Als Ausdruck der Befreiung war der neue Bezug zu Leiblichkeit eine inhaltliche Säule der Lebensreformbewegung Anfang des 20. Jahrhunderts. Zu dieser Zeit entstand der moderne Tanz in kritischer Positionierung gegenüber dem etablierten Ballett.⁹⁴ Tanz wurde als Teil eines alternativen Lebensentwurfs verstanden, dessen Anliegen die Umwandlung und Befreiung des Menschen aus den bürgerlichen Zwängen mit seinen leibverachtenden Schranken war. Ziel war ein Leben, das mehr in Einklang mit der Natur und dem natürlichen Selbst war, wie es etwa durch die Körperkulturbewegung vertreten wurde. Diese äußerten auch deutliche Kritik an

90 Csikszentmihalyi (1992): S. 137.

91 Wulf (2007).

92 Röcke/Velten (2007); Weickmann (2012).

93 Für Tanz als darstellende Kunst gilt mithin, was bereits in Kapitel 6 für das Aufbrechen der Distanzierung im Kunstbereich benannt wurde, also die Form ihrer Konventionen und aus dem klassischen Rahmen zu entheben und zu befreien. »By placing dance in the lived world and allowing choreographers, dancers, and viewers to engage at a deep phenomenological level of shared embodiment and shared perceptual experience, site dance becomes an effective agent of social change.« Baines (2015): S. 32. Im Tanz wird dies als Site-specific dance bezeichnet.

94 Böhme (1996): S. 14f.

der Monotonität der industriellen Arbeit und der Beschränkung des menschlichen Seins auf die Arbeit.⁹⁵

Seit den 1960er Jahren haben neue Entwicklungen aus dem Bereich experimenteller Tanzperformance sowohl das Verständnis von Tanz grundlegend verändert, als auch Diskurse über kritische Theorie und Philosophie und Leiblichkeit beeinflusst.⁹⁶ So zeigt sich, dass Tanz genau jene Praxis sein kann, in der Formen multisensorischer Information, die über Sprache hinausgehend auch Bewegung und Berührung beinhalten, eine große Rolle spielen. Mit Rückbezug auf die angeführten Erkenntnisse von Embodiment und Neurowissenschaft treffen im Tanz also Theorie und Praxis zusammen wie kaum anderswo, denn körperliches Erkunden und geistiges Verstehen können hier ineinandergreifend praktiziert und erforscht werden.⁹⁷ In den Bewegungen des Tanzes macht der Körper Erfahrungen mit sich, mit der Musik und den Bewegungen anderer Tanzender, dem Raum, etwaigen Zuschauenden und so fort. Tanz wird zur Bewegung des Selbst im körperlichen wie mentalem Sinne, welche eine Selbstbezüglichkeit des Tanzenden mit dem Körper voraussetzt und somit eine sinnliche Reflexion darstellt.⁹⁸ Die Tänzerin und Choreografin Anna Halprin spricht in ihrer Arbeit von den zwei Möglichkeiten des sich Bewegens: Entweder informiert der Geist den Körper im Sinne der intendierten Bewegung oder der Körper informiert den Geist mittels der improvisierten Bewegung.⁹⁹

Von einer darstellenden Kunst wird Tanz in diesem erweiterten Verständnis zu einer phänomenologischen Forschungspraxis des Selbst mit sich selbst und mit anderen. Er gewährt Gelegenheiten zur Reflexion der Lebenswelt des als selbstverständlich hingenommenen Alltagsraums und den Kulturtechniken, die den Gebrauch des Körpers bestimmen und als *soziale Choreografien* wirken.¹⁰⁰ Leibliche Erfahrungen können somit als Experimente gelten, die zum Verständnis des Selbst und der Welt beitragen und das Selbstbewusstsein erhöhen, zugleich aber auch unter dem Verständnis von *Tanz als Anthropologie* fungieren.¹⁰¹ Beispielhaft dafür steht das Motto von Rudolf von Laban, einem der maßgeblichen Pioniere des *freien Tanzes*. Es lautet, dass in jedem Mensch Tänzer schlummert, da jeder Mensch den Tanz in sich trägt.¹⁰² Dieser Leitsatz – *Jeder Mensch ist ein Tänzer* – steht inhaltlich nahe dem bereits oben genannten Beuys'schen Motto *Jeder Mensch ein Künstler*

95 Böhme (1996): S. 62ff., 104ff. So galt die sich neu entwickelnde Form des Ausdruckstanz auch als eine politische Praxis in Kreisen der Arbeiterbewegung zur Zeit der Weimarer Republik (Hardt 2004).

96 Curtis (2016): S. 12ff.

97 Vgl. Curtis (2016).

98 Vgl. Alarcón (2012).

99 Zum Leben und Werk von Anna Halprin siehe Ross (2007).

100 Klein (2012).

101 Curtis (2016); Brandstätter/Wulf (2007).

102 Laban (1920); Böhme (1996): S. 87.

und öffnet den Raum zwischen professioneller Tätigkeit und Hobby hin zu einer Lebensweise

»Rudolf Laban was one of the first artists and thinkers to structure a system that associates creative dance practise with research, education, and therapy. In his investigations he pointed out three main applications: Research, Recreation and Rehabilitation.«¹⁰³

Je offener die Form des Tanzes ist, desto eher werden psychologische Grundbedürfnisse bedient durch die Möglichkeiten Bewegung, Komposition und Improvisation zu gestalten.¹⁰⁴ Besonders in der Improvisation verlässt man die üblichen Konventionen und entdeckt Möglichkeiten von experimenteller Forschung, getrieben von Neugier und Spiel. In dieser Form von Tanz steht das Erfahren anstelle des Könnens gibt kein richtig und falsch, kein nicht-können oder zu-alt sein.¹⁰⁵

»Der Tanz ist reines Spiel«¹⁰⁶, schreibt Huizinga und verdeutlicht damit den Bezug zum Element des Spiels, welches besonders für jene Formen des freien Tanzes und der Improvisation gelten, die als offenes Spiel verstanden werden können, da sie die gängigen Regeln eines geschlossenen Spiels überwinden. Als ein Beispiel für die Integration von freier Bewegung und Berührung kann die bislang noch reativ wenig bekannte Tanzform der *Kontakt-Improvisation* angeführt werden. »Kontakt-Improvisation [ist] ein Feld erweiterten Leiberlebens, das auf Wachheit, Präsent-sein und Offenheit beruht und einen Kontakt mit dem eigenen Körper erfordert.«¹⁰⁷ Es ist ein beständiges Erforschen des Moments, von Bewegung und Kontakt, eine Kommunikation mit dem anderen und dem Selbst. In dieser Bewegungspraxis verbinden sich diverse Elemente von Spüren, Kommunikation, Anerkennung, Berührung, Kreativität, Sein, Spiel, Freude, Erfahren, Entdecken, und vieles mehr.¹⁰⁸ Sie beinhaltet Aspekte eines freudvollen Erlebens von Fluss und Miteinander, befreit von konventionellen Bewertungsmustern. Eine sensorische Ästhetik herrscht vor: »Schön ist was sich gut anfühlt.«¹⁰⁹ Der Motologe Schmid

103 Fernandes (2016): S. 88.

104 Quinten (2013).

105 Vgl. Martin (2017); Curtis (2016). Damit grenzen sich solche Ansätze von Improvisation deutlich von den klassischen Formen des Bühnentanzes wie etwa Ballett ab, die letztendlich eine dem Leistungssport ähnliche Körperkonditionierung mit entsprechendem Verschleiß folgen.

106 Huizinga (1987): S. 180.

107 Brinkmann (1990): Kontaktimprovisation, S. 50., Zitiert nach Schmid (2011): S. 57. Kontakt-Improvisation entwickelte sich in den 1970er Jahren und wird inzwischen in der Tanzszene weltweit praktiziert. Zur Form und Geschichte siehe: Schmid (2011); Pallant (2006).

108 Pallant (2006).

109 Schmid, (2011): S. 60. Siehe auch Beschreibungen verschiedener AutorInnen bei Schmid (2011): S. 56ff.

attestiert der Tanzform Kontakt-Improvisation daher einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und somit positiven Beitrag zur Lebenskunst.¹¹⁰

Bisher nur vereinzelt durchgeführte, empirische Studien zur Wirkung von Tanz auf das subjektive Wohlbefinden kommen durchweg zu positiven Ergebnissen.¹¹¹ Pilotstudien mit Senioren zeigen, dass Tanz als Bewegungspraxis offenbar bessere Ergebnisse erzielt, um Alterungsprozesse im Hirn zu verlangsamen, als dies herkömmlichen Fitnessprogrammen für Senioren gelingt.¹¹² Grund dafür ist die besondere Verbindung verschiedener Komponenten: physische Aktivität, kognitive Herausforderung, soziale Aspekte und das Empfinden von Lebensfreude:

»Tanzen beinhaltet physische Aktivität, die den individuellen Fähigkeiten angepasst werden kann und dennoch genügend Spielraum für Entwicklungen bietet. Das Erlernen von Schrittfolgen und -kombinationen bedeutet eine beträchtliche kognitive Herausforderung, welche mit der physischen Aktivität in unmittelbarem Wechselspiel steht. Durch die sozialen und emotionalen Interaktionen zusammen mit der akustischen und affektbeladenen Stimulation durch die Musik, entsteht beim Tanzen eine nahezu perfekte und einmalige reizreiche sowie herausfordernde Umgebung für den Menschen.«¹¹³

Neben den gesundheitlichen Aspekten zeigten sich auch eindeutige Resultate des Wohlbefindens: »Die subjektive Einschätzung der eigenen Lebenszufriedenheit zeigte nach dem Tanzkurs in allen abgefragten Lebensbereichen eine Verbesserung.«¹¹⁴ Körperliche Einschränkungen werden im somatischen Verständnis von Hindernissen zur Normalität und der Basis für neue Improvisationsformen. Coogan beschreibt diesen Erfahrungs- und Erkenntnisprozess am Beispiel eines Amateurtanzprojektes mit älteren Menschen:

»The dancers have learned to listen to themselves and to others and to sense the presence in the moment. They have developed a kinesthetically empathic *self* through movement.«¹¹⁵

110 Schmid (2011): S. 167. Ebd.: »Kontakt-Improvisation fördert die subjektive Lebensqualität nicht nur durch die Vermittlung von Flow-Prinzipien, sondern auch durch die Schulung von Achtsamkeit.«

111 Wobei natürlich die Gesundheit neben Bewegung auch von anderen Aspekten des Lebensstils abhängt, wie ungesunder Ernährung, Alkoholkonsum und dem Ausmaß beziehungsweise Mangel an geistiger Anregung. Nehls (2014).

112 Rehfeld et al. (2017).

113 Kattenstroh et al. (2014): S. 121-122.

114 Kattenstroh et al. (2014): S. 129.

115 Coogan (2014): S. 193. Kursiv im Original. Beispielhaft für Tanz und Behinderung ist der Dokumentarfilm *Invitation to dance*, 2014.

Die Vielfalt der Möglichkeiten Tanz einzusetzen ist enorm und bisher noch relativ wenig genutzt.¹¹⁶ Beispielfhaft entwirft Andreas de Bruin eine Matrix der verschiedenen Lerndimensionen und -möglichkeiten des Mediums Tanz, dessen Hauptpunkte hier zusammengefasst genannt werden:¹¹⁷

1. Auf der *körperlichen* Ebene: Vertiefte körperliche Wahrnehmung, körperliche Gesundheit, Bewegungsmöglichkeiten, Lernen durch Bewegung.

2. Auf der *emotionalen* Ebene: Zugang zu problematischen Gefühlen finden, Förderung von Spontaneität und Expressivität, Entwicklung emotionaler Intelligenz, Steigerung des Wohlbefindens.

3. Auf der *kognitiven* Ebene: Förderung kreativer Selbstaussagen (inneres Sprechen), neue Geschichten und Interpretationen erfinden (Narrationen), Evaluationsroutinen flexibilisieren (Werte), Knotenpunkte zwischen Bild, Sprache und Gefühl entwickeln (Metaphern), Meditation und innere Wahrnehmung schulen.

9.4.3 Leiblichkeit und Hedonismus in Berührung und Ars Erotica

Als besonders relevantes Element für das subjektive Wohlbefinden und passend zur Dimension von Leiblichkeit, ist der Aspekt von menschlicher Berührung zu erwähnen. Die Forschung ist sich einig, dass Körperkontakt und kutane Kommunikation als eine der wichtigsten Bestandteile menschlicher Entwicklung gelten und taktile Erfahrung für den Menschen elementar ist.¹¹⁸ Neben Bewegung wird die Bedeutung von körperlicher Berührung zunehmend in Medizin und Therapie erkannt und eingesetzt, und in gängigen Erziehungsratgebern wird auf die positive Bedeutung von Berührung für die frühkindliche Entwicklung verwiesen. Zugleich zeigt sich im Leben erwachsener Menschen in unserem Kulturkreis weiterhin ein wenig taktiles Verhalten. Attestieren lässt sich vielmehr ein »[...]chronische[r] Berührungsmangel in westlichen Industriegesellschaften«. ¹¹⁹ Diese Dissonanz ergibt sich aus der bereits geschilderten Historie der Selbstverhältnisse, denn mitsamt der Leiblichkeit war Berührung und jegliche Haptik lange Zeit negativ belegt und entsprechend vermittelt, bis hin zu einer fast umfassenden kulturellen Tabuisierung, wie sie Montagu konstatiert: »Eine der großen negativen Errungenschaften des Christentums ist, daß es die Freude am Berühren zu einer Sünde machte.«¹²⁰

Aus der Perspektive der Glücksforschung ist zu betonen, dass die Haut regelrecht als Glücksorgan anzusehen ist. Längere Berührungen, Streicheln, Umarmungen sind glücksfördernd und beruhigend, da sie die Vertrauensmechanismen

116 Freytag (2015); Adloff (2015): S. 79; Fleischle-Braun/Weiler (2013); Stern (2014): S. 71.

117 De Bruin (2010).

118 Montagu (1974).

119 Ekmekcioglu/Ericson (2011): S. 13.

120 Montagu (1974): S. 183. Siehe auch Muchembled (2008: 228): »Dem Tastsinn, der direkt mit der Sinnlichkeit zu tun hat, wird mit allergrößtem Misstrauen begegnet.«

des Gehirns aktivieren: »Gestreichelt zu werden, aber auch das Streicheln selber bewirkt nicht nur, dass Oxytocin ausgeschüttet wird, sondern auch körpereigene Endorphine[...].«¹²¹ Diese Einsicht wirkt sich auch auf das Verständnis des Wohlbefindens aus und fordert etablierte kulturelle Praktiken der körperlichen Distanzierung und Unterdrückung heraus. Bereits genannt wurde, dass Einsamkeit krank macht (siehe Kapitel 5), aber auch bei sozialen Kontakten ist der Körperkontakt wichtig und förderlich für die Gesundheit, dies ist bei Tieren nachgewiesen und bei Menschen ebenso.¹²² Berührung kann nicht nur dem Menschen in einzelnen Situationen helfen und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken, sie gilt als grundlegend relevant und somit konstitutives Element für das Wohlbefinden. Sie ist zudem eine Kommunikationsform für Zuneigung und kann das Miteinander entsprechend erweitern und bei Feingefühligkeit die Fähigkeiten zur Empathie beträchtlich ergänzen.¹²³

»Die Wiederentdeckung der Berührung könnte zu einer neuen Körperkultur beitragen. Das wäre wohl die beste Antwort auf den ausufernden und sinnlos erscheinenden Körperkult.«¹²⁴

Während Berührung als Aspekt von Leiblichkeit, Somatik und sozialem Miteinander gelten kann, ist deren Ausformung im Kontext von erotisch-sexuellen Praktiken ein anderer Bereich, der aber ebenso zu erwähnen ist. Die Auseinandersetzung mit Sexualität als Teil des subjektiven Wohlbefindens ist somit von Relevanz und verlangt den Blick auf historische und theoretische Bezüge.¹²⁵ Als Ausgangspunkt in Bezug auf das Wohlbefinden kann die Definition von sexueller Gesundheit durch die WHO gelten, da sie explizit mit dem Wohlbefinden verbunden ist:

»Sexuelle Gesundheit ist die Erfahrung eines fortdauernden Prozesses körperlichen, seelischen und soziokulturellen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität. Sexuelle Gesundheit zeigt sich im freien und verantwortungsvollen Ausdruck sexueller Fähigkeiten, der das harmonische, persönliche und soziale Wohlergehen befördert und so auf beiden Ebenen das Leben bereichert. Sexuelle Gesundheit ist nicht einfach die Abwesenheit von Funktionsstörungen, Krankheit oder Schwäche. Wenn sexuelle Gesundheit erreicht oder erhalten werden soll, so müssen die sexuellen Rechte aller Menschen anerkannt und durchgesetzt werden.«¹²⁶

Die Geschichte der Selbstverhältnisse spiegelt sich besonders deutlich im Umgang mit Erotik und Sexualität wieder. So postuliert der Historiker Muchembled, dass

121 Bucher (2009): S. 94.

122 Franzsetto (2018): S. 24ff.

123 Franzsetto (2018): S. 162f.; Curtis (2016): S. 24f., 39.

124 Schmid (2016): S. 34.

125 Siehe Foucault (1989) und (1989a); Muchembled (2008); Pagila (1992).

126 WHO, zitiert nach Haeblerle (2005): S. 191.

im Umgang mit Sexualität »die wahre Treibkraft der europäischen Entwicklung liegt, weil Sublimierung seit mittlerweile fünf Jahrhunderten eng mit dem starken Bemühen um sexuelle Repression verbunden ist, das den Rahmen der christlichen Moral weit überschreitet.«¹²⁷ Was bereits in Hinblick auf Leiblichkeit benannt wurde, zeigt sich im Umgang mit Sexualität deutlich: Ab 1700 transferiert sich das Verbot der Lust zunehmend in eine Idee der Zügelung, der persönlichen Mäßigung und Selbstbeherrschung – die Stunde des Schuldgefühls hat geschlagen, doch anstelle der puren Unterdrückung geht es folgend zunehmend um die Transformation der Triebenergie: Die Ökonomisierung der Gesellschaft spiegelt sich hier wieder.¹²⁸ Umgekehrt geht die seit den 1960er Jahren einsetzende Liberalisierung der Sexualität auch mit der Krise der fordistischen Wirtschaftsweise einher und laut Muchembled kann eine aktuell anstehende Auseinandersetzung mit Sexualität durchaus im Kontext des Scheiterns der auf Wirtschaftswachstum und technischer Kontrolle ausgerichteten Kultur gesehen werden: »Nähe wird wieder wichtiger, und es bildet sich ein Code für die Liebe heraus, der Selbstverwirklichung in der Beziehung sucht.«¹²⁹ Im Zuge der Entfaltung der Sexualität in den letzten Jahrzehnten ist diese zugleich auch kommerzialisiert und kommodifiziert worden und erlebt aktuell eine Prägung der Performanz in Form einer sexuellen Leistungslogik. Ein entspannter, freier Umgang mit dem Eros kann der Sexualwissenschaft zufolge, bisher nicht attestiert werden.¹³⁰

»Doch Sexualwissenschaft existiert fort, weil das sexuelle Elend nicht verschwand. Ungestillte Sehnsucht, aufgepeitschte Nerven, abgespeistes Verlangen, Geschlechtszweifel, enttäuschte Liebe, Sexismus, Doppelmoral, Versagen, Angst und Schuld – das Elend kann nicht gemessen werden und nicht übertrieben werden.«¹³¹

»Wie lassen sich Institutionen herstellen, die ein befriedigendes Triebverhalten der Menschen ermöglichen, was nach Freud'schen Maßstäben als Glück bezeichnet werden kann und nicht das Unbehagen in der Kultur vergrößert?«¹³²

In Bezug auf Lebenskunst, Leiblichkeit und Hedonismus gehört Sexualität somit zu den zu entwickelnden Praktiken. Eine befriedigende sexuelle Aktivität hat seelisch, sozial und körperlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit und den Menschen.¹³³ »Als zutiefst hedonistische und lohnende Erfahrung ist Sex regene-

127 Muchembled (2008): S. 38.

128 Muchembled (2008): S. 151ff.

129 Muchembled (2008): S. 341.

130 Vgl. Sigusch (2007).

131 Sigusch (2008): S. 538.

132 Negt (2012): S. 125.

133 Sigusch (2011): S. 46f.

rativ und schützt den Körper vor den gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Stress.«¹³⁴ Darüber hinaus lässt sich Geschlechtlichkeit als besonders intensive und wertvolle Form leiblicher Erfahrung benennen sowie explizite Sexualität als Verbindung von Natur und Kultur.¹³⁵

Der Umgang mit Sexualität als Kunst der Liebe oder auch als Lebenskunst ohne die romantisch-emotionale Zuschreibung, ist als ein relevantes Feld der Lebenskunst zu verstehen.¹³⁶ Die Kultivierung der Sexualität im Sinne von Erotik beginnt, wo die psychologische Dimension zur reinen körperlichen Lust hinzukommt und somit als Praxis einer Ästhetik des Seins und eben als Kunst (*ars erotica*) zu verstehen ist, nicht als bloße Triebbefriedigung. Der Gebrauch der Lüste ist dahingehend eher als eine Reflexion und auch Transformation des Selbst zu verstehen.¹³⁷ Hedonistische Erotik wäre zu begreifen als Kultivierung der Lüste in höchster Verfeinerung und Differenzierung, denn während die Sexualität befreit wurde, ist in diesem Verständnis die Kunst der Erotik erst noch zu erschaffen.¹³⁸

9.5 Diskussion und Kritik am Ansatz des aufgeklärten Hedonismus

Der Ansatz des aufgeklärten Hedonismus unterscheidet sich von den im vorherigen Kapitel analysierten normativen Ansätzen, die ein idealistisch geprägtes Menschenbild des nachhaltig agierenden Menschen zeichnen. Die Philosophie eines aufgeklärten Hedonismus bietet somit einen relevanten Beitrag zur Frage des Menschenbildes, welches ihrerseits eine wichtige Rolle in den Theorien zur Nachhaltigkeit einnimmt. Als Gegenmodell zum *homo oeconomicus*, dem Menschen der industriellen Moderne, welcher vermeintlich nach größtmöglichem Wohlstand strebt und seinen Naturbezug weitgehend verloren zu haben scheint, wurden hier unter anderem Konzepte eines *homo oecologicus* und *homo sustinens* entworfen.¹³⁹ Der *homo oecologicus* ist ein Mensch, der seine Lebensführung an dem Prinzip der Koexistenz mit allen heutigen und zukünftigen Lebewesen ausrichtet und deshalb als politischer Mensch im globalen Kontext denkt und handelt.¹⁴⁰ Das Bild des *homo oecologicus* zeigt dabei ein deutlich normativ idealistisch geprägtes Bild des idealen Menschen der nachhaltig handelt; warum er dies tun soll/wird ist weniger klar.¹⁴¹

134 Frazzetto (2018): S. 104f.

135 Böhme (2017): S. 325-331, 340, 374.

136 Fromm (1956), Schmid (2010).

137 Schmid (2000); Csikszentmihalyi (1992): S. 140.

138 Schmid (1991): S. 338-345. Onfray (2008).

139 Lenz (2015): S. 213-233; Kleinhüchelkotten (2005): S. 70ff.

140 Kleinhüchelkotten (2005): S. 72.

141 Vgl. Höfling/Tretter (2012).

Ähnlich verhält es sich mit dem Modell des *homo sustinens* als von Siebenhüner entwickeltes Bild des nachhaltig lebenden Menschen. In dem sehr anspruchsvollen Konzept ist der Mensch mit allen Fähigkeiten für eine nachhaltige Lebensweise ausgestattet und agiert im Sinne von Verantwortungsbewusstsein, Empathie, et cetera als Wesen der höchsten menschlichen Entwicklungsstufe.¹⁴² Die beiden Modelle stehen im Konfliktfeld zwischen Plausibilität und Präferabilität, sozusagen als Protagonisten der obigen Ansätze der eudaimonistischen Ideenlehren des ökologisch orientierten guten Lebens. Der aufgeklärte Hedonismus hat im Vergleich dazu ein weniger normatives Menschenbild, da er weniger stark auf moralische Erkenntnis oder metaphysische Einsicht setzt. Vielmehr akzeptiert er als Bezugspunkt die biologische Basis des menschlichen Seins und Strebens, denn die Signale des Nervensystem bieten einen Kompass fürs Überleben und potentiell auch einen relevanten Anteil des guten Lebens. Die Fähigkeit zur Vernunft gebietet es derweil, das eigene Streben nach Wohlbefinden zu reflektieren und wo nötig zu regulieren. Wohlbefinden, so wurde bereits in Kapitel 4 dargelegt, stellt dabei die Begründung einer aufgeklärten Ethik dar, welche das Wohlergehen aller Menschen zum Maß hat.

Der aufgeklärte Hedonismus wurde hier als Alternative zu den bisher dominanten Ansätzen eines eudaimonisch fundierten Konzepte des guten Lebens entwickelt. Er stellt jedoch keinen Ersatz dar, sondern vielmehr eine Ergänzung der Leit motive. Die genannten Ansätze mit Bezügen zur asketischen Ideenlehre und/oder kosmologischen Referenzen sollen somit auch keineswegs verworfen werden. Vielmehr geht es um die Differenzierung und Erweiterung in Bezugnahme auf Plausibilität und Präferabilität, wie sie oben entwickelt wurde. Die vielen Suffizienzmodellen zugrundeliegenden metaphysischen Annahmen setzen beim Individuum das Einverständnis mit diesen Annahmen voraus. Ist diese Überzeugung nicht bereits vorhanden, so stehen der entsprechenden Einsicht fundierte Argumente entgegen, wie sie unter dem Aspekt der mangelhaften Präferabilität erläutert wurden. Es ist also eher unwahrscheinlich, das Menschen mittels logischer Argumente davon überzeugt werden können, sich den genannten Modellen einer eudaimonisch fundierten suffizienten Lebensweise zuzuwenden. Der Ansatz des aufgeklärten Hedonismus als potentiell es Leitmotiv für eine nachhaltige Lebensweise bietet hier eine Alternative, die sich der Einwände gegen diese Grundannahmen stellt und eine weitere Option entwickelt. Ein hedonistisches Modell inkludiert in diesem Sinne aber sogar Lebensstile der Askese, da Wohlbefinden subjektiv verstanden wird und somit dem asketisch lebenden Menschen sein Glück nicht abgesprochen werden kann. Jedoch wäre im hedonistischen Verständnis des guten Lebens niemanden die Askese als das einzige, wahre und richtige Lebensmodell angeraten. Der *aufgeklärte Hedonismus* bezieht sich vielmehr

142 Siebenhüner (2001).

auf ein liberales und emanzipiertes Konzept des guten Lebens und eröffnet damit eine weitere und besonders vielversprechende Option eines Leitmotivs. Der Ansatz der *Lebenskunst* verweist auf eine Form des bewussten und reflektierten Strebens nach Wohlbefinden. Dies kann sich in klassischen Formen der Askese als Zuwendung zu Theorie oder spiritueller Praxis zeigen, als Verfolgung einer konsequent ökologischen Lebensweise im Sinne von Subsistenz oder aber einem *aufgeklärten Hedonismus*. Der aufgeklärte Hedonismus mit seinem Bezug zur Leiblichkeit und der Ablehnung metaphysischer Bezugssysteme ist dabei materiell ausgerichtet, aber nicht materialistisch orientiert. Das materielle Sein bietet den Bezugsrahmen, in dem das qualitative Erleben, nicht die Akkumulation von mehr materiellem Sein, Relevanz hat. Letztendlich sind zahlreiche Ausformungen einer Praxis des guten Lebens möglich, die einen grundlegenden Beitrag zu einer suffizienten Lebensweise legen. Entsprechende Ansätze, etwa *Alternative Hedonism* von Kate Soper oder die *Ökologische Lebenskunst* von Schmid wurden bereits in Kapitel 7 erwähnt.

Beispielhaft verbindet ein ästhetisch-phänomenologischer Ansatz die Aspekte von Naturerfahrung und Sinneserleben, und verknüpft dabei hedonistische Elemente mit Praktiken der Tiefenökologie, ohne jedoch dessen metaphysische Philosophie zu übernehmen. Hierbei wird darauf verwiesen, dass die leiblich-sinnliche Erfahrungsweise des Menschen sich vor allem im Naturkontakt wieder entwickeln und damit dem Menschen auch seine Kreatürlichkeit zu Bewusstsein bringend, ein anderes Selbstverständnis ermöglichen kann. Naturerfahrung hat dann als ästhetisches Element einen Wert für das Wohlbefinden und kann zugleich einen Grund zum Naturerhalt bieten.¹⁴³

»Der menschliche Leib, sage ich, liegt im Zentrum des sogenannten Umweltproblems. [...]. Und am Leib als der nächsten Natur, der Natur, die wir selbst sind, entscheidet sich unsere Beziehung zur äußeren Natur.«¹⁴⁴

»Eine Naturästhetik, die dieser Herausforderung entspräche, hätte zuallererst ein neues Verständnis des menschlichen Leibes zu artikulieren [...].«¹⁴⁵

»Naturphänomenologie ist eine Methode, sich leiblich vermittelte Zugangsweisen zur Natur zu erschließen und sich Naturerfahrungen zu öffnen.«¹⁴⁶

Eine entsprechende Naturphänomenologie hat gegenüber den metaphysisch angebundenen Naturlehren nicht Anspruch, eine absolute kosmologische Wahrheit des

143 Vgl. Wang (2016).

144 Böhme (1989): S. 35.

145 Böhme (1989): S. 36.

146 Böhme (2016a): S. 103; Böhme (2016b).

Seins zu erkennen, sondern sich vorrangig mit dem Erkennen selbst zu beschäftigen. Dadurch das Natur gespürt wird wird auch das leibliche Erleben ermöglicht, es vermischen sich das *Natur spüren* und das *Sich Selbst spüren*. Dies gilt für Böhme vor allem für das atmosphärische im Sinne des Spürens, also dem Erkennen jenseits des naturwissenschaftlichen Bereichs, als Stimmungsräume wie beispielsweise Sonnenschein, Wasser und der Geruch von Regenluft. Dem nahe steht eine Philosophie der Kontemplation, welche sich auf ästhetische Betrachtungen fokussiert, anstelle einer mechanisch-analytische Sicht auf die Welt. Der kontemplativen ästhetischen Betrachtung liegt, und hier ist sie ganz Lebenskunst, die Praxis der Übung zugrunde, welche die ständige Verfeinerung der Wahrnehmung zum Ziel hat.¹⁴⁷ Eine solche ästhetische Praxis ist nicht als distanzierte Betrachtung einer oberflächlichen Schönheit zu verstehen, sondern vielmehr als eine *Wiedergeburt des Gefühls*, die zu einer *Wiederverzauberung der Welt* beitragen kann, wie sie so häufig als Bedürfnis des modernen Menschen attestiert wird. An die Stelle des Mystischen als Mangel von Erklärung tritt nun die ästhetische Erfahrung, wie sie beispielhaft Charles Taylor formuliert: »Eine Erklärung der biologischen Evolution der Vögel im Sinne blinden, mechanischer Vorgänge bedroht mein Staunen wesentlich nicht...«¹⁴⁸

Diese Praxis der Ästhetik in Form von Naturerleben als somatischer Erfahrung hat einen Bezugspunkt zur existenziellen Ansicht des aufgeklärten Hedonismus, in dem die Vergänglichkeit und Schönheit der Natur erkannt wird als Grundform des Seins: »Vielleicht ist ja das Glück in der Erfahrung des Ephemereren das Glück eines Wiederfindens, des Einverständnisses mit einem Dasein, das beständig zu leugnen uns die moderne Lebensform zwingt.«¹⁴⁹

In Bezug auf die Rolle von kommunitaristischen Ansätzen und Projekten, wie sie seit der Lebensreformbewegung immer wieder aufkamen und aktuell auch in den Literatur zur Suffizienz befürwortend Erwähnung finden, lässt sich der attestierte Mangel an Präferabilität relativieren, wenn der Ansatz flexibler interpretiert wird. Im Zuge der Suche nach Erfahrungs- und Lernräumen spielen entsprechende Projektorte eine wertvolle Rolle für Menschen, die sich dann aber eben nur temporär dort aufhalten, um die gängigen Normalität einer konsum- und produktionsorientierten Gesellschaft zu hinterfragen, sowie Alternativen praktisch auszuprobieren.¹⁵⁰ Solche temporären Aufenthalte vermeiden die potentiell einengenden Ef-

147 Lippe (2010).

148 Taylor (2011): S. 840; siehe auch S. 829ff.; Gorz (2010): S. 279.

149 Böhme (1989): S. 188.

150 Siehe hierzu die Studie von Burkhart (2015) zu Gästen des Projektes Can Decreix, einem Degrowth Ökoprojekt in den Pyrenäen. In der BRD etablierte Projekte betreiben auch oftmals ein Seminarprogramm, welches auf die eigenen Ansätze darstellt und zur Multiplikation anregt, beispielsweise genannt seinen das Ökodorf SiebenLinden oder die Kommune Niederkaufungen.

fekte eines dauerhaften Gemeinschaftslebens und können auch dann zu positiven persönlichen Erfahrungen und Inspirationen führen, wenn Inhalte des jeweiligen Projektes teilweise abgelehnt werden.¹⁵¹ Dabei ist auch die Bandbreite der Formen und inhaltlichen Ausrichtungen zu öffnen. Wenn es nicht nur um Subsistenzwirtschaft betreibende Landkommunen geht, sondern um Labore für Lebenskunst, die von der Künstlerkolonie bis zum Zen-Kloster reichen, so offenbart sich ein enormes Potential für nachhaltige Lebensweisen im Patchwork von Lebenskünsten. Ähnliches gilt dann natürlich auch für jene Projekte, die versuchen im urbanen Umfeld durch andere Nutzungskonzepte und soziale Innovationen Wandel zu fördern, wie etwa die zahlreiche Akteure, die sich in der *Transition Town Bewegung* zusammenfinden.

Abschließend ist zu vermerken, dass kritische Einwände gegenüber dem Modell eines aufgeklärten Hedonismus bestehen, die sich hier nicht ausräumen lassen. Dazu zählt die Tatsache, dass in der bisherigen Entwicklung der Konsum- und Warengesellschaft, wie sie in Kapitel 5 beschrieben wurde, das Streben nach Hedonismus relativ umfassend kommerzialisiert und kommodifiziert wurde. Neben den Aspekten eines kompensatorischen Konsums, der die Bedürfnisse anerkennt und ihnen eine (Ersatz-)Befriedigung anbietet, gibt es auch eine wachsende Industrie, die sich mit unmittelbarem leiblichen Wohlbefinden befasst. Die Wellness-Branche boomt und von ebenso luxuriösen und ressourcenintensiven Spas, über die passende Ausrüstung für den Yogakurs, bis zu Meditationsretreats in fernen Ländern wird den Sinn und Wohlbefinden suchenden Menschen alles am Marktplatz der Warengesellschaft geboten. Inwieweit eine Fokussierung auf die wesentlichen Elemente dieser Ansätze dazu führen kann, die systemimmanente Kommerzialisierung zu überwinden oder zu hintergehen muss sich in der Realität zeigen. Gegenüber den Angeboten der Erlebnisgesellschaft ist es zumindest faktisch möglich, unmittelbare positive leibliche Erfahrungen somatischer Praxis oder andere körperliche Aktivitäten wie etwa tanzen oder singen ohne ein hohes Maß an Ausrüstung und Event zu erleben. Denkbar wäre hier eine stetige Entwicklung, die zunächst innerhalb der Konsumgesellschaft agiert, sich aber mittelfristig daraus emanzipieren kann. Die in Kapitel 6 genannten Elemente einer nicht-materialistischen Lebensweise stehen dafür Modell.

151 Beispielhaft dafür die Berichte von Jan Grossarth, der als FAZ Wirtschaftsredakteur sich eine mehrmonatige Auszeit nahm und ein Dutzend Menschen und Projekte besucht. Seine eher bürgerlich-konservative Perspektive eröffnet eine kritische Sicht auf so einige Unsinnigkeiten in den Projekten, dennoch berichtet er von zahlreichen Inspirationen. Grossarth (2011).

9.6 Potentielle Effekte des aufgeklärten Hedonismus für Suffizienz

Nach den theoretischen Ausführungen soll in diesem Abschnitt erörtert werden, welche Effekte eine Ausrichtung am Modell des *aufgeklärten Hedonismus* erbringen könnte. Eine solche Prognose ist schwierig und muss im Modus der Skizze verbleiben. Sie ist aber relevant, um die These, dass das Streben nach subjektiven Wohlbefinden – in Form des aufgeklärten Hedonismus – indirekte Effekte zugunsten einer suffizienten Lebensweise generieren kann beziehungsweise mit Wahrscheinlichkeit generieren wird, mit einem Fundament auszustatten. Die in Kapitel 7 beschriebenen Leitmotive in Anlehnung an eudaimonische Glücksphilosophien lassen sich nicht auf ihre Effekte testen, da sie vorrangig in umgekehrter Kausalität aufgebaut sind: das nachhaltige Verhalten gilt als Leitmotiv. Für den Ansatz des *aufgeklärten Hedonismus* werden somit folgend potentielle Effekte benannt, welche in den besonders relevanten Bereichen der Lebensweise in Bezug auf Nachhaltigkeit stehen: Mobilität, Konsum, Ernährung, Wohnen.

Es wird dabei angenommen, dass der aufgeklärte Hedonismus an die bestehende moderne Lebensweise anknüpft und dementsprechend auch die grundlegenden Strukturen einer modernen, industriell geprägten Zivilisation übernimmt. Zentrale Elemente dessen sind ein urbanes Leben mit komplexer Infrastruktur, sowie eine Befürwortung des technologischen Fortschritts. Bestehende Säulen der gegenwärtigen Lebensweise wie Arbeit und Konsum sind weiterhin relevante Elemente des Lebens, sie haben aber im aufgeklärten Hedonismus eine geringere Relevanz gegenüber nicht-materiellen Aspekten des Wohlbefindens, wie sie vorangehend dargestellt wurden. Diese zunächst moderate erscheinende Perspektive bietet sich jedoch als valide Basis für entsprechende Prognosen an. In bereits bestehender Forschung zeigt sich, dass eine auch nur moderate Reduktion der Erwerbstätigkeit zu weniger Einkommen führt und damit auch weniger Konsum und geringeren Umweltverbrauch erwirkt.¹⁵² In einer entsprechenden Studie wurde berechnet, dass pro 1 % Arbeitszeitreduzierung eine Reduktion von ca. 0,8 % der Treibhausgas-Emission zu erwarten ist.¹⁵³ Umgekehrt zeigen verschiedene Studien, dass der Konsum und Ressourcenverbrauch mit steigendem Einkommen anwächst.¹⁵⁴

Die nachfolgenden Erläuterungen und Prognosen beziehen sich auf die Verhaltensweisen von Individuen. Laut dem WBGU lassen sich 72 % der Gesamtemissionen mit dem Konsum privater Haushalte in Verbindung setzen, werden also durch das individuelle Verhalten mitbestimmt.¹⁵⁵ Hierbei sind vier Bereiche besonders

152 Schor (2016): S. 135ff.

153 Nässén/Larsson (2010).

154 Übersicht siehe Schachtschneider/Candeias (2013): S. 61.

155 WBGU (2011): S. 144.

zentral in Bezug auf die CO₂-Emissionen in Folge des privaten Konsums: 39 % Wohnen, 26 % Mobilität, 15 % Ernährung, 13 % Konsumgüter.¹⁵⁶

Bereich Konsum Der Konsum von Privatpersonen ist einer der größten Bereich der Wirtschaft und steht damit auch im Zentrum von Untersuchungen und Strategien zu nachhaltiger Entwicklung und den Alltagshandlungen von Individuen. Die Thematik eines umweltverträglichen beziehungsweise nachhaltigen Konsums und damit einhergehend einer Konsumreduktion besteht seit fast 50 Jahren. Schon 1997 schrieb das Umweltbundesamt: »Seit über 25 Jahren gibt es einen kritischen Konsumdiskurs in Deutschland mit dem Tenor »Weniger ist mehr.«¹⁵⁷ Im Mainstream der Debatte steht jedoch bisher vor allem der nachhaltige Konsum, bei dem der Konsum nicht insgesamt reduziert werden soll, sondern in seiner Umweltverträglichkeit optimiert werden soll.¹⁵⁸ Ansatzpunkt sind dabei Konsumbildung und Konsumkompetenz als Verbraucherschutzpolitik und Beitrag zu einer Konsumenten-Emanzipation.¹⁵⁹ An diesem Ansatz ist mittlerweile vielfach Kritik geübt worden, da er zum einen die Handlungsspielräume und das Handlungsbewusstsein der Konsumierenden latent überschätzt, während die sozialen Strukturen in denen Konsum geschieht, sowie wirtschaftliche Machtstrukturen unterschätzt werden.¹⁶⁰ Oftmals bestätigt die Debatte um nachhaltigen Konsum nurmehr die individualistische Ebene, stärkt Konsum als zentrales Handlungselement im Sinne der Warengesellschaft und bezieht sich letztendlich auf die Option eines grünen Wachstums.¹⁶¹ Aus der Perspektive von Suffizienz geht es allerdings hier nicht um einen besseren, weil grünen Konsum, sondern um die Möglichkeit, Konsum (und damit Produktion) insgesamt zu reduzieren, was sich im aufgeklärten Hedonismus aus freien Stücken mittels einer abnehmenden Nachfrage nach Gütern und Dienstleistungen ergeben kann.¹⁶²

Ausgehend von einer Lebensweise des aufgeklärten Hedonismus, wie sie in der Arbeit entworfen wurde, könnten sich folgende Effekte prognostizieren lassen:

- Eine deutliche Reduktion der Erwerbsarbeit führt zu einem geringeren verfügbarem Einkommen und bedingt damit unmittelbar geringeren Konsum. Da die Grundbedürfnisse wie Ernährung etc. nur begrenzt Einsparungen erlauben

156 Umweltbundesamt (2017a): S. 12.

157 Umweltbundesamt (1997): S. 153.

158 Heidbrink/Schmidt (2009); Schoenheit (2009).

159 Wittau (2015); Hitzler/Pfadenhauer (2006).

160 Maniates (2014); Wilk (2002).

161 Grunwald (2012); Schmidt (2016).

162 Siehe zur Forschung nach entsprechenden Sustainable Consumption Corridors DiGiulio/Fuchs (2014).

wären hiervon vor allem Konsumgüter betroffen, die mit den Aspekten von Innovation, Status und Beschleunigung verankert sind. Gemäß den Maßgaben von *Entrümpelung* wäre der Bedarf an *gadgets* und gemäß der Entschleunigung weniger Bedarf an zeitsparenden Geräten (z.B. im Haushalt).

- Eine erhöhte *Glückskompetenz* der Individuen, sowie eine entsprechend sich entwickelnde Alltagskultur reduziert den Bedarf nach kompensatorischen Konsum und den damit verbundenen Produkten mit einer kurzen Nutzungsdauer (z.B. saisonale modische Kleidung, Erlebnis-Events etc.), sowie das Interesse und der Bedarf an *gadgets*, welche im Bereich zwischen Nützlichkeit und Unterhaltung angesiedelt sind.
- Die Effekte der Suffizienz sind dabei verschränkt mit denen der Effizienz, etwa bei der gemeinsamer Nutzung von Gebrauchsgütern. Im Sinne der Share-Economy sind Modelle der eigentumslosen oder gemeinschaftlichen Nutzung attraktiv. Die sich im Bereich der Mobilität bereits entwickelnde gemeinsame Nutzung von PKW lässt sich ebenso für vielerlei Haushaltsgeräte, Werkzeuge, Freizeitartikel übertragen, besonders relevant für den hedonistischen Aspekt, von Freizeitgütern wie Sportgeräte, Hobbyausrüstungen, Musikinstrumente etc.¹⁶³ Dies hätte eine deutliche Reduktion der Anzahl der zu produzierenden Gütern zur Folge, während deren Qualität und Haltbarkeit zunehmen. Im Fokus steht damit der Gebrauchswert und Nutzen, nicht der Besitz.¹⁶⁴

Bereich Mobilität Mobilität gehört zu den relevantesten Bereichen in Hinsicht einer nachhaltigen Entwicklung und suffizienten Lebensweise. Die gegenwärtige Ausgestaltung von Mobilität mittels Verbrauch fossiler Energien ist ein zentrales Problem hinsichtlich des Klimawandels.

»Über die Hälfte des weltweiten Ölverbrauchs entfällt bereits heute auf den Verkehrssektor, und dieser Anteil steigt durch die Verdoppelung der Zahl der Personenkraftwagen (Pkw) auf 1,7 Milliarden und der rasch wachsenden Straßengüterverkehrsnachfrage weiter. Der Straßengüterverkehr ist für fast 40 % des Ölverbrauchswachstums verantwortlich [...].«¹⁶⁵

Relevant ist aber auch der Einfluss auf Umwelt- und Lebensqualität, etwa die räumliche Nutzung von Stadt und Landschaft und die Belastungen durch Lärm, Abgase,

163 Paech (2005): S. 325ff.

164 Ein bekanntes und anschauliches Beispiel ist der Besitz von Bohrmaschinen, die in den meisten Haushalten vorhanden sind, jedoch insgesamt nur wenige Minuten pro Jahr genutzt werden. Die pragmatische Perspektive aus der Nutzenorientierung der Share-Economy lautet dann: Ich brauche keine Bohrmaschine, sondern ein Loch in der Wand. Entsprechend ist es notwendig, Zugriff auf eine Bohrmaschine zu haben, für die wenigen Minuten, in denen sie gebraucht wird.

165 International Energy Agency (2012): S. 8.

Flächeninanspruchnahme und Flächenversiegelung.¹⁶⁶ Hier zeigen sich die Ambivalenzen von Mobilität besonders deutlich: Gehört einerseits Mobilität zum Verständnis eines guten Lebens und als Ausdruck persönlicher Freiheit,¹⁶⁷ so zeitigt die gegenwärtig praktizierte Mobilität auch massive Nebeneffekte. Fast jeder zweite Mensch in Deutschland fühlt sich von Verkehrslärm gestört, 30 % der Menschen fühlen sich durch ihre Teilnahme am Straßenverkehr gestresst, wobei der Stress beim Pendeln mit dem PKW höher ist als bei der Benutzung des ÖPNV.¹⁶⁸ Der Fokus auf das subjektive Wohlbefinden könnte eine neue Perspektive auf die Verkehrspolitik legen, wie sie beispielhaft Harald Welzer entwirft:

»Die vorhandenen Strukturen wirken wie Lock-in Syndrome: man ist in dem gefangen, was historisch installiert worden ist. [...] In diesen mentalen Locked-ins erscheint es Menschen als das Natürlichste der Welt, dass Kinder in modernen Gesellschaften als Allererstes lernen, dass man nicht auf die Straße laufen darf, weil man da überfahren werden könnte. Solches Lernen ist zweifellos sinnvoll, macht aber die Tatsache vergessen, dass es nicht gottgegeben ist, dass unsere Welt mit dem betonierten und asphaltierten Infrastrukturen der automobilen Kultur durchzogen ist.«¹⁶⁹

Würde bei der Ausgestaltung von Mobilität nicht nur die effizienteste und schnellste Beförderung von Gütern und Personen im Mittelpunkt stehen, sondern eine ganzheitliche Perspektive zugunsten des subjektiven Wohlbefindens einbezogen werden, von Schadstoff- und Lärmemissionen bis zum Städtebau, so wären einige Veränderungen wünschenswert.¹⁷⁰ Ausgehend von einer Lebensweise des aufklärten Hedonismus könnten sich folgende Effekte prognostizieren lassen:

- Die deutliche Reduktion der Erwerbsarbeit verringert das Verkehrsaufkommen durch Pendler ebenso wie die Zahl der Dienstreisen.¹⁷¹ In Kombination mit Innovationen wie Homeoffice, Telefonkonferenzen etc. ergibt sich hier ein hohes Einsparpotential.¹⁷²
- Aus der oben genannten Reduktion von Konsum und Produktion ergäbe sich eine deutliche Reduktion des Waren- und Güterverkehrs.
- Durch die Verminderung der Bedeutung von Mustern kompensatorischen Konsums ergibt sich hier ein Effekt besonders hinsichtlich der Rolle des PKW als

166 Götz (2011); Schneidewind (2018): S. 223-242.

167 Götz (2011), siehe auch Wolf (2013).

168 Techniker Krankenkasse (2016a); Bundesregierung (2016): S. 82; BMU/UBA 2017: S. 42-52.

169 Welzer (2011): S. 11.

170 Frey/Knoflacher (2012).

171 Götz (2011): S. 341.

172 WBGU (2011): S. 150ff.

Statussymbol. Ebenso ist ein aufgeklärtes Glücksstreben weniger auf Aspekte wie den Spaß- und Erlebnisfaktor einer aggressiven Fahrweise angewiesen, welche das Ausleben von Emotionen, die Erfahrung von Flow sowie andere phänomenologische Elemente umfasst.¹⁷³

- Fahrradfahren bietet auch positive Effekte für Gesundheit. Studien in der Fahrradstadt Kopenhagen kalkulieren, dass ein Kilometer per Rad der Gesellschaft 23 Cent Nutzen einbringt (aufgrund von Umweltschutz, Gesundheit etc.), hingegen ein Kilometer mit dem Auto 85 Cent kostet.¹⁷⁴
- Die Effekte der Suffizienz sind dabei verschränkt mit denen der Effizienz, etwa bei der gemeinsamer Nutzung von Mobilitätsangeboten. Carsharing-Konzepte und die bessere Verzahnung von öffentlichen und privaten Angeboten, effizientere Verkehrsmittel und gemeinsame Nutzung werden verbunden.¹⁷⁵ Im Zentrum stünde die Kombinationen von ÖPNV, Fuß, Fahrrad und in Ergänzung könnten autonom fahrende Sammeltaxis Berechnungen zufolge pro Fahrzeug mindestens 10 Privat-PKW ersetzen.¹⁷⁶ Moderne Kommunikationstechnik könnte den ÖPNV zudem attraktiver und effizienter machen. Die große Mehrzahl der Menschen ist bereit, das Auto häufiger stehen zu lassen und erwartet auch eine Steigerung der Lebensqualität in Städten, wenn die Verkehrspolitik sich entsprechend ändern würde und den PKW-Verkehr mindern würde.¹⁷⁷

Schwer zu prognostizieren sind die potentiellen Effekte im Bereich der Freizeitmobilität. Hier ist vor allem der Aspekt von Urlaubsreisen zu benennen. Diese sind zum einen tief in der Kultur des modernen Subjekts verankert, da Reisen schon immer als kulturelles Erlebnis das Erlangen von Bildung, Wissen eröffnete sowie die Reflexion des eigenen und Fremden ermöglichte und somit zur Persönlichkeitsbildung beitrug. Das Reiseaufkommen wird sich daher in einem solchen Modell eventuell nicht reduzieren, aber möglicherweise verändern. Der durch eine Reduktion der Arbeitszeiten entstandene Zuwachs an Freizeit erhöht potentiell die Freizeitmobilität, aber das Potenzial von Entschleunigung verändert Mobilität: weniger weite Tagestouren, Wochenendreisen ins Ausland, und andere. Dafür würde zum einen der ökonomische Faktor sprechen, da bei einem reduziertem Einkommen zwar die Zeit für Reisen zunimmt, nicht aber das Budget, zum anderen ein eventuell sich veränderndes qualitatives Verständnis von reisen, Urlaub und Erholung.

173 Vgl. Götz (2011): S. 337; Baudrillard (1991): S. 86-91. Beziehungsweise es werden dann entsprechende Orte bereit gestellt, welche die Bedürfnisbefriedigung ermöglichen, zum Beispiel für Motorsport, ohne wie im öffentlichen Verkehr die Allgemeinheit zu gefährden.

174 Süddeutsche Zeitung 13/14.5.2017, S. R1.

175 Vgl. Paech (2005): S. 266ff; Rammner (2011).

176 Süddeutsche Zeitung 13/14.5.2017, S. 67.

177 BMU/UBA (2017): S. 60-69.

Dies könnte sich in einer Abkehr vom Pauschal- und Massentourismus zeigen, der bisher Erholung vom anstrengenden Arbeitsalltag bietet und zugleich ein Ideal des guten Lebens für wenige Wochen im Jahr erlaubt. Form des Tourismus, inklusive der aktuell populären Kreuzfahrten, ist besonders umweltbelastend und oftmals auch sozial nicht nachhaltig.¹⁷⁸ Als veränderte Urlaubsmobilität wären dann etwa Konzepte wie *Slow Foot* als Slogan für einen Genußerleben der Bergwelt jenseits von Speedhiking, Trailrunning und anderem Tempobergsport anzusehen, welche dem kontemplativen Ideal folgen: »Ein Vorschlag wäre, der Langeweile bewusst positiv zu begegnen. Im Grunde kann es nämlich sehr schön sein, wenn die Weile lange dauert. Wir könnten die Erfahrung machen: Gerade weil es lange dauert, ist es schön!«¹⁷⁹ In einem solchen Verständnis, was dem aufgeklärten Hedonismus nahesteht, ist das Reisen eine Aktivität die dazu dient, sich selber mit Muße durch Raum und Zeit zu bewegen, Menschen zu treffen, sich inspirieren zu lassen, und so fort.¹⁸⁰

Bereich Ernährung Der Bereich der Ernährung macht bis zu einem Fünftel des gesamten Materialumsatzes und Primärenergieverbrauchs aus, wenn sämtliche Aspekte wie Anbau, Produktion, Transport, Verarbeitungen, Zubereitung, Verpackung, und Kühlketten einbezogen werden.¹⁸¹ Laut Untersuchungen zum so genannten *Nutritional Footprint* ist Ernährung sogar für bis zu 30 % der CO₂-Emissionen verantwortlich.¹⁸² Dabei fällt vor allem der Konsum von Fleisch und tierischen Produkten ins Gewicht, da sich hier Futtermittelanbau, Grundwasserverschmutzung durch Gülleausbringung, Methanemission der Tiere, Landnutzung und weitere Aspekte summieren.¹⁸³ Berechnungen zufolge könnten 35 % der Treibhausgasemissionen im Bereich Ernährung durch einen Umstieg auf eine vegetarische Ernährung und immerhin 18 % durch die Wahl von biologisch produzierten Nahrungsmitteln eingespart werden.¹⁸⁴ Insgesamt sind von einer Transformation der Ernährung sämtliche Bereiche betroffen von der Landwirtschaft über den Handel bis zum Verbraucherverhalten.¹⁸⁵ In der Betrachtung des Wohlbefindens sind vor allem die Verknüpfungen von Gesundheit, Ernährung und

178 Stecker (2016). Zwar wird Nachhaltigkeit als wünschenswert auch bei Reisen genannt, jedoch achten nur wenige Menschen de facto auf Nachhaltigkeitskriterien bei ihrer Urlaubsgestaltung. Die Lücke zwischen Umweltwissen und Umwelthandeln zeigt sich hier besonders deutlich, wohl auch, weil Urlaub als Belohnung gilt, bei dem entsprechende Vorsätze zur Selbstbegrenzung weniger dringlich sind. FUR (2014).

179 DAV (2014).

180 Iyer (2009); Heinrichs (2009); Gönner (2009).

181 Rückert-John (2011): S. 351; WBGU (2011): S. 153ff.

182 Lukas et al. (2016).

183 BUND et al. (2013).

184 Jungbluth et al. 2012.

185 Koerber (2014).

Nachhaltigkeit zu betonen; beispielhaft kombiniert das Modell des »Foodprint« die Ökobilanz mit Gesundheitsaspekten bei der persönlichen Essenswahl.¹⁸⁶ Ernährung in Gesellschaften wie der BRD weitgehend nicht mehr unter dem existenziellen Aspekt der Nahrungssicherheit gesehen, sondern als Teil der Lebensstile. Dabei sind tradierte Vorstellungen von Wohlstand (etwa die Menge des Fleischkonsums) ebenso prägend wie die zunehmende Durchrationalisierung des Essens.¹⁸⁷

Ausgehend von einer Lebensweise des aufgeklärten Hedonismus könnten sich folgende Effekte prognostizieren lassen:

- Ein aufgeklärter Hedonismus steht in Zusammenhang mit einer genussvollen, bewussten und gesunden Ernährung. Dazu gehört ein reduzierter Konsum an tierischen Nahrungsmitteln, sowie die Wahl frischer Produkte anstelle von Fertigprodukten und Konserven. Empirische Studien zeigen, dass sich frische und gesunde Ernährung positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.¹⁸⁸ Im Sinne des Wohlbefindens wären hierbei tendenziell bio-regionale Produkte aus Qualitätsgründen zu bevorzugen, während zugleich aber keine Reduktion des internationalen Handels für Kaffee, exotische Früchte, Gewürze und andere Spezialitäten zu erwarten wären. Der Hedonismus befürwortet ein Interesse an kulinarischen Genüssen, wobei Qualität und Frische zentral sind, wie etwa von Akteuren der bereits in Kapitel 7 erwähnten *Slow-Food-Bewegung* vertreten wird.¹⁸⁹
- Die Ethik eines aufgeklärten Hedonismus sollte sich ebenso auf die Nutzung von Tieren auswirken, die gegenwärtig keinen plausiblen ethischen Standards gerecht wird.¹⁹⁰
- Der Aspekt von gesunder und ausgewogener Kost steht in direktem Verhältnis zu dem genannten Wohlstandsfallen. Laut Weltgesundheitsorganisation sind weltweit bereits 1,9 Milliarden Erwachsene übergewichtig, davon 650 Millionen adipös. In einigen Regionen hat sich der Anteil seit den 1980er Jahren verdreifacht. Damit verbunden sind vielfältige negative Gesundheitsauswirkungen, zum Beispiel eine zunehmende Anzahl an Herzkrankheiten und Diabetesfällen.¹⁹¹ Studien der Glücksforschung zeigen zugleich, wie Übergewicht sich negativ auf das Wohlbefinden auswirkt.¹⁹²

186 Lukas et al. (2016); Rückert-John (2011).

187 Böhme (2017): S. 261, 285ff. Wobei zu erwähnen ist, dass auch in der BRD in ökonomisch armen Familien teilweise Kinder keine ausreichenden und gesunden Mahlzeiten erhalten.

188 Mujcic/Oswald (2016), Dalton/Logomarsino (2014).

189 Onfray (1991a); Petrini/Supulveda (2014).

190 Ladwig (2015); Precht (2016); Foer (2012), Nussbaum (2011): S. 157; Höffe (1993): S. 218ff.

191 WHO (2018b).

192 Kuroki (2016).

Bereich Wohnen und Besiedlung Die stetig zunehmende Flächeninanspruchnahme gilt als ein zentrales Umweltproblem und pro Tag werden in der BRD ca. 83 Hektar Fläche neu in Anspruch genommen.¹⁹³ Neben der durch ökonomisches Wachstum bedingten Ausweitung von Flächenversiegelungen für Produktion und Gewerbe ist hierbei vor allem der Bedarf nach mehr Wohnraum zu nennen. Die Wohnfläche pro Person hat sich seit den 1960er Jahren mehr als verdoppelt und während mehr Menschen in die Städte ziehen, hat sich zugleich ein Trend zur Suburbanisierung entwickelt, bei dem das Wohnen am Stadtrand zu hohem Flächenbedarf und mehr Verkehrswegen führt.¹⁹⁴

Ausgehend von einer Lebensweise des aufgeklärten Hedonismus könnten sich folgende Effekte prognostizieren lassen:

- Eine deutliche Reduktion der Erwerbsarbeit führt zu einem geringeren verfügbarem Einkommen und wirkt sich somit auch auf die Möglichkeiten zum Besitz von Wohnraum aus.
- im Sinne der Lebenskunst könnten sich neue Trends des Minimalismus etablieren, bei denen Menschen ihre Wohnformen auf Funktionalität und Flexibilität ausrichten. Die Form des *tiny houses* entspricht einem solchen Trend.¹⁹⁵
- Durch die Reduktion von Konsum und Produktion ergäbe sich eine deutliche Reduktion des Bedarfs an entsprechenden Flächen. Die ebenso damit verbundene Reduktion des Waren- und Güterverkehrs vermindert auch den Bedarf an Verkehrswegen.

Eine Zunahme von Freizeit erhöht die Zeit, welche in privaten Räumen verbracht werden kann und würde damit tendenziell auch die Ansprüche an die Räumlichkeiten erhöhen, was dann aber im Konflikt mit den ökonomischen Möglichkeiten steht. Hier spielen dann öffentliche Räume und Einrichtungen eine wichtige Rolle, welche es ermöglichen, Interessen und Hobbys nachzugehen.

Grundlegende Bemerkung Die hier benannten Effekte können nur als grobe Prognosen skizziert werden, um eine Tendenz der Auswirkungen der oben theoretisch entwickelten Lebensweise anschaulich zu machen. Ergebnisse einer realen Umsetzung hängen von zahlreichen Rahmenbedingungen wie politischen, sozialen, ökonomischen und kulturellen Faktoren ab. Hierzu gehören etwa eine umfassende Strukturpolitik, etwa im Bereich von Verkehrswesen und Städtebau. Integrierte

193 Ziel der Nachhaltigkeitsstrategie von 2002 war es, 2020 nur noch 30ha pro Tag neu zu nutzen, das Ziel wurde inzwischen auf das Jahr 2030 verschoben. Rink/Banzhaf (2011): S. 450; Umweltbundesamt (2018).

194 Rink/Banzhaf (2011).

195 Als *tiny houses* werden Kleinstbehausungen bezeichnet, die einem selbst gebauten Wohnwagen ähnlich oft nur 10m Wohnfläche bieten. Siehe Fuhrhop (2019).

Veränderungen bringen ruhigere, saubere und grünere urbane Räume, die dabei zugleich eine hohe Dichte aufweisen und durch ein reiches Angebot an sozialen und kulturellen Angeboten attraktiv sind und damit auch gegenüber den sub-urbanen Lebensstilen Vorteile offenbaren. Sie sind verkehrsvermeidend und nehmen weniger Fläche in Anspruch und bieten eine hohe Aufenthaltsqualität.¹⁹⁶

In Bezug auf das Konsumverhalten ergibt sich zudem eine ambivalente Prognose, die einerseits eine Reduktion des Gesamtkonsums prognostiziert, aber nur bedingt eine direkte Steigerung des nachhaltigen Konsums im Sinne der Auswahl ökologisch und sozial verträglicher produzierten Produkte. Im Sinne der Lebenskunst wäre bei Konsumakten/Anschaffungen zunächst Fragen von individueller Notwendigkeit und Lustgewinn relevant. Bisherige Ansätze des kritischen Konsum basieren in der Regel auf ethischen Modellen der Verantwortung für die Produkte bei Konsumenten und Produzenten. Im Glücksstreben des aufgeklärten Hedonismus kommt das Konzept von ethischem Konsum nicht explizit vor, wäre aber implizit zu verankern, denn die Ausführungen in Kapitel 4.4 haben gezeigt, dass das Modell des aufgeklärten Eigennutz eine klare Tendenz zu einem sozial-ökologischen Leitmotiv enthält und eine Begründung für Ethik liefern. Somit ergibt sich im aufgeklärten Hedonismus ein übergreifendes Interesse an strengen Umweltstandards, welche jedoch als Rahmen politisch festzulegen sind und nicht dem Individuum als moralische Entscheidung auferlegt werden sollten. Die Hedonistin, so ließe sich vereinfacht sagen, will sich nicht im Supermarkt mit den Standards beschäftigen müssen, befürwortet aber politisch die Einführung allgemein hoher Standards.

¹⁹⁶ Siehe für entsprechende Konzepte z.B. Umweltbundesamt (2017b); Wuppertal Institut (2017).

