

# Das gute Leben jenseits der Konsumkultur

Reimagining the good life beyond consumer culture:

A revolution in consciousness

[Übersetzung aus dem Englischen]

---

*Samuel Alexander (Politikwissenschaften)*

Lately in the wreck of a Californian ship, one of the passengers fastened a belt about him with 200 pounds of gold in it with which he was found afterwards at the bottom. Now, as he was sinking, had he the gold? Or had the gold him?

*(John Ruskin)*

## Einführung (von Heike Derwanz)

*Der Reader stellt Texte aus den verschiedenen Geistes- und Sozialwissenschaften vor, die sich auf Minimalismus beziehen. Direkt mit Minimalismus als Lebensstil beschäftigen sich jedoch nur wenige Forschungen. Der folgende Text von Samuel Alexander ist ein häufig veröffentlichter (z. B. Alexander 2011a) und zitierter Text, der in die sogenannte Voluntary Simplicity-Bewegung einführt. Sie ist eng verwandt, wenn nicht deckungsgleich, mit dem von uns beschriebenen Minimalismus.*

*Samuel Alexander ist studierter Politik- und Rechtswissenschaftler, der sich seit Jahren der Beschreibung, Kritik und Förderung der Voluntary Simplicity-Bewegung widmet. Mit der Gründung des Simplicity Institutes in Melbourne hat er der Erforschung von konsumkritischen Bewegungen einen Ort gegeben.*

\* \* \*

In den am weitesten entwickelten Regionen der Welt haben Jahrzehnte eines beispiellosen Wirtschaftswachstums die Sicherung des Lebensunterhalts so gut wie gelöst. Daher können die meisten Menschen dort ein Leben in relativem Luxus und Komfort führen (Offer 2006; Easterlin 1996). Obwohl auch hier nach wie vor ein gewisses Maß an Armut vorkommt, die durch weltweite Finanzkrisen noch verschlimmert wurde, sind gewöhnliche Menschen im Großen und Ganzen materiell gesehen wohlhabend – im historischen Kontext gesehen und verglichen mit den 2,5 Milliarden Menschen, die noch heute um das nackte Überleben kämpfen. Mit den Worten von Clive Hamilton: »Most Westerners today are prosperous beyond the dreams of their grandparents« (2003: xi). Die Häuser typischer Familien sind größer als je zuvor (Wilson/Boehland 2005: 277) und sie sind gefüllt mit unzähligen Konsumgütern, wie zum Beispiel mehreren Fernsehern, Stereoanlagen, Computern, Mobiltelefonen, Kleiderständern mit unbenutzter Kleidung, Waschmaschinen, Kühlschränken, Geschirrspülern, Trocknern, Staubsaugern, Küchengeräten und anderem. Diese Güter stapeln sich dann oft in Garagen oder angemieteten Lagerräumen und sorgen so für Räume voller angesammeltem »Zeug« – oder sie verschwinden praktischerweise in einem wachsenden Abfallstrom, der auf einer Mülldeponie landet. Häuser sind oft zentral beheizt, klimatisiert und weisen Gästezimmer und zwei oder mehr draußen geparkten Autos auf (Hamilton 2003: xi). Die Durchschnittslöhne liegen deutlich über dem Existenzminimum. Für das Jahr 2010 hat das Australische Amt für Statistik beispielsweise berichtet, dass das durchschnittliche Einkommen bei einer Vollzeittätigkeit 67.000 Dollar beträgt (Australian Bureau of Statistics 2010). Das heißt, die meisten Menschen haben ein Überschusseinkommen, das sie für Annehmlichkeiten und Luxusgüter wie Alkohol, Speisen zum Mitnehmen, Kinobesuche, modische Kleidung oder Möbel, Bücher, gelegentliche Urlaubsreisen und anderes ausgeben können. Menschen haben im Allgemeinen Zugang zu einer Vielzahl von öffentlichen Dienstleistungen, einschließlich kostenloser Grundschul- und weiterführender Bildung. Noch dazu sind demokratische politische Systeme stabil, wenn auch nicht perfekt gefestigt; das Wasser ist sauber und fast niemand muss hungern. Damit soll wiederum nicht bestritten werden, dass Armut auch in fortgeschrittenen kapitalistischen Gesellschaften ein äußerst wichtiges Thema bleibt; vielmehr wird argumentiert, dass Wohlstand und nicht Armut das heute vorherrschende gesellschaftliche Merkmal ist.

All dies deutet auf einen enormen materiellen Wohlstand hin, der an und für sich nicht als etwas Schlechtes zu betrachten ist. Doch dieser leicht als

selbstverständlich empfundene Wohlstand hat dazu geführt, dass sich viele Angehörige der Mittelschicht weltweit trotz ihres Überflusses immer noch benachteiligt fühlen. Obwohl sie in einem der reichsten Länder der Welt leben, antworten zwei Drittel der Australier:innen auf die Frage, ob sie sich alles leisten können, was sie brauchen, mit »Nein« (Hamilton und Denniss 2005: 4). Der materielle Wohlstand ist auf ein noch nie zuvor erreichtes Niveau gestiegen. Dennoch zeigen immer mehr Forschungsergebnisse, dass viele Menschen in den Wohlstandsgesellschaften heute mit ihrem Leben nicht zufriedener sind als in den 1950er und 60er Jahren (Diener et al. (Hg.) 2010; Picket/Wilkinson 2009; Layard et al. 2008; Layard 2005; Ingleheart 1996). Mit anderen Worten: Materieller Reichtum trägt offenbar nicht mehr wesentlich zum individuellen und sozialen Wohlbefinden bei. Eine Einkommenssteigerung über die Befriedigung der »Grundbedürfnisse« hinaus (ein zugegebenermaßen problematischer, aber durchaus nützlicher Begriff) scheint ein schlechter Ersatz zu sein für nicht-materielle »Güter« wie Freundschaft, soziales Engagement, sinnstiftende Arbeit, Freizeit oder kreative Aktivitäten (Di Tella/McCulloch 2010: 217).

Außerdem ist klar, dass eine Generalisierung dieses westlichen Lebensstils ökologisch katastrophal wäre (Smith/Positano 2010), womit seine Legitimation zutiefst in Frage gestellt wird. Eine ebenso große Herausforderung für den konsumorientierten Lebensstil zeigen Ergebnisse sozialer Forschung, die in wachsender Anzahl nahelegen, dass man sich nicht auf Wohlstand als Weg zum Glück verlassen kann (Alexander 2012). Mit anderen Worten: Die enormen Zuwächse an materiellem Reichtum in den Wohlstandsgesellschaften tragen nicht mehr wesentlich zum individuellen und sozialen Wohlbefinden bei, sondern beginnen, die ökologischen Grundlagen zu untergraben (Kubiszewski et al. 2013). Insofern ist es beunruhigend zu beobachten, dass selbst die reichsten Nationen immer noch in erster Linie auf die Maximierung des Bruttoinlandsprodukts ausgerichtet sind (Purdey 2010; Stigitz et al. 2010). Wie Thoreau sagen würde: »[We] labor under a mistake.« (1982: 261).

Haben die meisten Menschen, die heute in den wohlhabendsten Gesellschaften leben, ein Stadium in ihrer wirtschaftlichen Entwicklung erreicht, in dem der Prozess des Reicherwerdens inzwischen genau die Probleme verursacht, von denen sie zu glauben scheinen, dass sie durch das Reicherwerden gelöst werden? Es gibt in der Tat Gründe für die Annahme, dass dies zutrifft. Eine Konsumkultur, die von Tag zu Tag stärker globalisiert wird, kann ihr Versprechen eines besseren Lebens nicht erfüllen (Kasser/Kanner 2003, Lange/Meier 2009). Sie fängt sogar an, viele der Dinge zu eliminieren, von de-

nen Wohlbefinden abhängt, wie beispielsweise Gemeinschaftsleben (Putnam 2000), Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben (de Graaf 2003), spirituelle und ästhetische Erfahrungen (Myers 2000) und eine gesunde natürliche Umwelt (Millenium Ecosystem Assessment 2005; insgesamt Lane 2000). Vor diesem Hintergrund ist es schwer, den konfrontierenden Fragen auszuweichen: Stellt ein Mehr an Konsum und Produktion wirklich die Lösung für diese Probleme dar? Oder gibt es – wie Ted Trainer (2010) es ausdrückt – einen »einfacheren Weg«?

In diesem Beitrag wird der als »Voluntary Simplicity« bekannte einfachere Weg untersucht. Der Artikel befasst sich deshalb mit der Definition, der Rechtfertigung und den Praktiken der Voluntary Simplicity. Das kann vorläufig als eine Lebensweise verstanden werden, bei der sich Menschen dafür entscheiden, ihren materiellen Konsum zu beschränken oder zu reduzieren, während sie gleichzeitig eine höhere Lebensqualität anstreben. Ich zeichne ein umfassendes Bild dieses Lebensstils, indem ich viele seiner zentralen Elemente zusammenführe. Das geschieht unter dem Vorbehalt, dass bei einem solchen Unterfangen viele Fragen und Kontroversen ungelöst bleiben müssen – vor allem vor dem Hintergrund der dringend benötigten alternativen Praktiken (und Narrativen) des Konsums. Der Beitrag schließt mit der Betrachtung einiger Einwände, die gegen Voluntary Simplicity als Lebensstil und als Bewegung vorgebracht werden können.

Vor dem Beginn der inhaltlichen Analyse muss aber ein wichtiger Einwand gleich vorweggenommen werden. Häufig wird Verfechter:innen der Voluntary Simplicity vorgeworfen, die strukturellen Probleme nicht zu erkennen, die dazu führen, dass viele Menschen in einem konsumintensiven Lebensstil »feststecken«. Die Kritik lautet, dass es schwierig oder unmöglich ist, Voluntary Simplicity innerhalb der Zwänge einer wachstumsbasierten Wirtschaft zu praktizieren. Deshalb seien Antworten auf ökologische Fragen und solche der sozialen Gerechtigkeit in Form eines »Lebensstils« fehlgeleitet und ineffektiv. Daraus ergibt sich, dass die wirklich notwendigen Veränderungen weniger mit unseren Konsummustern zu tun haben als vielmehr mit unseren politischen und wirtschaftlichen Strukturen, die einen nachhaltigen Verbrauch so schwierig machen. Zu viele »Simplicity«-Theoretiker:innen erwecken den Eindruck, dass eine Änderung des Lebensstils ausreiche, und dafür wird ihnen zu Recht Naivität vorgeworfen.

Dennoch behaupte ich, dass niemals ausreichende soziale Kräfte entstehen werden, um die notwendigen strukturellen Veränderungen für ein nachhaltiges Leben herbeizuführen, solange es keine Kultur gibt, die das Ethos der

Voluntary Simplicity auf persönlicher oder haushaltsbezogener Ebene verinnerlicht. Dieser Punkt entgeht eingefleischten Kritiker:innen oft, die die Bedeutung einer »Struktur« betonen. Ich akzeptiere zwar vorbehaltlos, dass Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit tiefgreifende strukturelle Veränderungen erfordern und dass Reaktionen im Bereich des Lebensstils allein eine unzureichende Strategie für den gesellschaftlichen Wandel darstellen. Doch von meinem Standpunkt aus muss erst eine postkonsumistische Kultur entstehen, um die sozialen Voraussetzungen für den notwendigen strukturellen Wandel zu schaffen. Ich gehe in diesem Beitrag nicht ausführlich auf Strukturfragen ein (Alexander 2011b; 2013), denn die erforderlichen strukturellen Veränderungen erscheinen am stimmigsten, wenn man sie aus der Perspektive der Voluntary Simplicity betrachtet. Solange wir das gute Leben jenseits der Konsumkultur nicht neu entwerfen, bleibt unklar, warum die Abkehr von einer konsumorientierten Kultur und einer wachstumsbasierten Wirtschaft eine gute Idee ist. In diesem Beitrag soll dargelegt werden, warum gerade in der heutigen Zeit Voluntary Simplicity ein erstrebenswertes Leben darstellt.

## Eine Definition von Voluntary Simplicity

Voluntary Simplicity ist eine Lebensstrategie, die den konsumorientierten, materialistischen Lebensstil der Konsumkulturen ablehnt und sich für »das einfache Leben« oder »Downshifting« einsetzt (Wagner 1901; Schor 1998). Der Begriff »Voluntary Simplicity« geht zurück auf Richard Gregg, einen amerikanischen Anwalt und überzeugten Anhänger von Gandhi (Gregg 2009: 111 ff.). Dieser manchmal als »stille Revolution« (Elgin 2000) bezeichnete Lebensentwurf zielt darauf ab, materielle Bedürfnisse so einfach und direkt wie möglich zu erfüllen, die Ausgaben für Konsumgüter und Dienste auf ein Minimum zu reduzieren und zunehmend mehr Zeit und Energie für nicht materialistische Formen der Zufriedenheit und Sinnstiftung aufzuwenden (Etzioni 1999). In der Regel bedeutet dies, für mehr Zeit und Freiheit ein geringeres Einkommen und ein niedrigeres Konsumniveau in Kauf zu nehmen. Im Gegenzug können andere Lebensziele verfolgt werden, wie zum Beispiel gemeinschaftliches oder soziales Engagement, mehr Zeit mit der Familie, künstlerische oder intellektuelle Projekte, eine erfülltere Beschäftigung, politische Beteiligung, eine nachhaltige Lebensweise, spirituelles Entdecken, Lesen, Kontemplation, Entspannung, Genuss, Liebe und so weiter, die allesamt nicht von Geld oder viel Geld abhängig sind (Hamilton/Denniss 2009: 219 ff.). Die von

ihren Befürworter:innen aus persönlichen, sozialen, humanitären und ökologischen Gründen verteidigte Voluntary Simplicity beruht auf der Annahme, dass Menschen ein sinnvolles, freies, glückliches und unendlich vielfältiges Leben führen können, ohne mehr als einen nachhaltigen und angemessenen Anteil der Natur zu verbrauchen (Gambrel/Cafaro 2009). Zumindest scheint dies das ehrgeizige Ideal zu sein, das viele seiner Befürworter:innen und Anwender:innen motiviert und anleitet (Andrews/Urbanska 2009).

Gemäß dieser Lebensphilosophie wird persönlicher und sozialer Fortschritt nicht an der augenfälligen Zurschaustellung von Reichtum oder Status gemessen, sondern am Zuwachs qualitativen Reichtums im Alltag, an der Pflege von Beziehungen und an der Entfaltung sozialer, intellektueller, ästhetischer oder spiritueller Potenziale (Segal 1999). Nach der berühmten Definition von Duane Elgin ist Voluntary Simplicity »a manner of living that is outwardly simple and inwardly rich, [...] a deliberate choice to live with less in the belief that more life will be returned to us in the process« (Elgin 1982). Nach dem prominentesten Historiker der Einfachheitsbewegung, David Shi (2007), gehören zu den wichtigsten Merkmalen des einfachen Lebens eine durchdachte Genügsamkeit, ein Misstrauen gegenüber Luxusgütern, Achtung und Respekt vor der Natur, der Wunsch nach Selbstversorgung, ein Bekenntnis zu gewissenhaftem statt auffälligem Konsum, die Vorrangstellung von Kreativität und Kontemplation vor Besitz, eine ästhetische Vorliebe für Minimalismus und Funktionalität sowie ein Verantwortungsgefühl für die gerechte Nutzung der Ressourcen (Shi 2007: 3). Prägnanter definiert Shi Voluntary Simplicity als »enlightened material restraint« (ebd.: 131).

Befürworter:innen weisen allerdings schnell darauf hin, dass Voluntary Simplicity nicht bedeutet, in Armut zu leben, ein asketischer Mönch zu werden oder unterschiedslos auf alle Vorteile von Wissenschaft und Technik zu verzichten. Sie beinhaltet nicht die Rückkehr zu einem primitiven Zustand oder die Verwandlung in eine selbstgerechte Puritanerin. Sie ist auch keine eskapistische Modeerscheinung, die Heiligen, Hippies oder exzentrischen Außenseiter:innen vorbehalten ist. Vielmehr betonen die Befürworter:innen der Einfachheit die Freiheit und Zufriedenheit, die sich aus der Erkenntnis ergibt, wie viel Konsum wirklich »genug« ist, indem wir unsere Beziehungen zu Geld, materiellem Besitz, dem Planeten, uns selbst und anderen neu prüfen (Durning 1992). Dies ist wohl ein Thema, das für jede:n eine Bedeutung hat, insbesondere für diejenigen in der heutigen Konsumgesellschaft, die tagtäglich von Tausenden kulturellen und institutionellen Botschaften mit der Behauptung »mehr ist immer besser« bombardiert werden. Voluntary Simplicity

ist eine Lebensphilosophie, die einen Gegenpol zur herrschenden Kultur darstellt und auf den Begriffen Suffizienz, Genügsamkeit, Mäßigung, Zurückhaltung, Regionalität und Achtsamkeit basiert (Princen 2005; Grambril/Cafaro 2009).

Der Gedanke, einfach zu leben, ist natürlich nicht neu (VandenBroeck (Hg.) 1991; Alexander/McLeod 2014). Die Tugenden der Mäßigung und der aufgeklärten materiellen Zurückhaltung waren im Laufe der Geschichte Bestandteil fast aller antiken Weisheiten und spirituellen Traditionen – mit berühmten Vertreter:innen wie Laotse, Konfuzius, Buddha, Diogenes, den Stoikern, Jesus, Mohammed, dem heiligen Franziskus, den Quäkern, John Ruskin, William Morris, den amerikanischen Transzendentalisten (insbesondere Thoreau), den europäischen Bohémiens, Tolstoi, Gandhi, Lenin, Richard Gregg, Helen und Scott Nearing und vielen indigenen Völkern auf der ganzen Welt (für eine Auswahl historischer Quellen siehe VandenBroeck (Hg.) 1991). Aber in der Postmoderne, in der der Konsum verherrlicht und der Luxus bewundert zu werden scheint wie nie zuvor, kommt der Voluntary Simplicity wohl eine besondere Bedeutung zu.

## Missverständnisse über Voluntary Simplicity

Um Missverständnissen vorzubeugen, lohnt es sich vielleicht, einige Punkte aus den vorangegangenen Abschnitten zu klären, nämlich Voluntary Simplicity von dem zu unterscheiden, was sie nicht ist.

### Verherrlichung der Armut?

Voluntary Simplicity wird manchmal als Verherrlichung oder Romantisierung von Armut missinterpretiert. Dieser Irrtum wird dadurch provoziert, dass einige extreme Vertreter:innen wie Diogenes, der heilige Franziskus oder Gandhi in der Tat ein Leben mit enormem materiellen Verzicht führten. Ein solcher Extremismus kann abschreckend wirken, wenn er als notwendiges Kriterium für Voluntary Simplicity angesehen wird (Segal 1991). Zudem besteht das Risiko, dass die Befürworter:innen der Einfachheit so verstanden werden, als würden sie die Not derjenigen auf der Welt herunterspielen, die tatsächlich ein von materiellen Entbehrungen geprägtes Leben führen. Es ist daher von größter Wichtigkeit, in diesem Punkt vollkommen klar zu sein: Voluntary Simplicity ist nicht gleichbedeutend mit Armut. Armut in ihren verschiede-

nen Dimensionen ist kräftezehrend und erniedrigend (zur problematischen Definition von Armut Segal 1991: 20). Voluntary Simplicity hingegen kann als Emanzipation und Freiheit verstanden werden; eine Entscheidung, mit weniger Konsumgütern zu leben, in der Überzeugung, dass daraus ein besseres Leben und eine bessere Welt entstehen. Hier geht es um die Bedeutung des Verstehens und des Erreichens materieller Suffizienz (Princen 2005) bei gleichzeitiger Verwirklichung eines Lebens, das reich an nicht materiellen Dimensionen ist (Segal 1991: 22).

### **Zwangsläufig ländlich? Nur für Hippies?**

Ein einfaches Leben bedeutet nicht zwangsläufig, die Stadt zu verlassen und auf dem Land zu leben; es bedeutet auch nicht, Hippie zu werden oder sich einer Kommune anzuschließen. Auch wenn manche Menschen ein bäuerliches Leben als eine sehr gute und natürliche Lebensweise empfinden, ist es nicht für alle gleichermaßen attraktiv (oder zugänglich). Das Erlernen eines einfacheren und nachhaltigeren Lebens in einer zunehmend urbanisierten Welt ist sicherlich eine der größten Herausforderungen unserer Zeit, zumal die rechtlichen und politischen Einrichtungen und die soziale Infrastruktur ein einfaches Leben vor allem in den Städten viel schwieriger machen, als es sein müsste. An diesem Punkt genügt die Feststellung, dass Voluntary Simplicity nicht gleichbedeutend ist mit der »Zurück-auf-Land«-Bewegung oder den Gegenkulturen, die in den 60er- und 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts entstanden. Es sollte jedoch ergänzt werden, dass diese Bewegungen einige gemeinsame Ideale mit Voluntary Simplicity verfolgen, wie zum Beispiel Antikonsumismus, Selbstversorgung, Zelebrierung des Lebens, einen tiefen Respekt vor der Natur und gewaltlosen Widerstand gegen ungerechte gesellschaftliche Verhältnisse (Cherrier 2009).

### **Primitiv, regressiv, technikfeindlich?**

Voluntary Simplicity bedeutet außerdem auch nicht, unterschiedslos auf alle Vorteile von Wissenschaft und Technik zu verzichten. Sie bedeutet nicht, in einer Höhle zu leben, sämtlichen Vorzügen der Elektrizität zu entsagen oder die moderne Medizin abzulehnen. Aber sie stellt die Annahme in Frage, dass Wissenschaft und Technik immer die zuverlässigsten Wege zu Gesundheit, Glück und Nachhaltigkeit sind. Es ist zweifellos besser, die so teuer erkauften Vorteile, die Erfindungen und die Industrie der Menschheit bieten, zu akzep-

tieren, als sie abzulehnen – vorausgesetzt natürlich, dass es sich um echte Vorteile handelt. Aber oft ist mit solchen »modernen Errungenschaften«, wie Thoreau warnt, »eine Illusion verbunden; es handelt sich nicht immer um einen positiven Fortschritt« (1982: 306). Voluntary Simplicity bedeutet demnach, dass man der Technik mit einer gewissen Skepsis begegnet und jene Aspekte ablehnt, die mehr zu kosten scheinen, als sie unterm Strich einbringen. Dies ist natürlich alles andere als primitiv oder regressiv. Vielleicht erkennt unsere moderne technokratische Gesellschaft eines Tages, dass die Wäscheleine, das Fahrrad und der Wassertank eine gewisse Raffinesse und Eleganz besitzen, die dem Wäschetrockner, dem Auto und der Entsalzungsanlage eindeutig fehlen. In ähnlicher Weise wird vielleicht eines Tages allgemein akzeptiert, dass technischen Spielereien eine gewisse Primitivität innewohnt, oder dass blindes Vertrauen in die Wissenschaft selbst »fortschrittsfeindlich« sein kann. Mit den Worten von Leonardo da Vinci: »Simplicity is the ultimate sophistication« (zit. nach Deger/Gibson (Hg.) 2007: 262).

## Eine Rechtfertigung der Voluntary Simplicity

Welche Gründe oder Anreize könnte es geben, sich für ein Leben in freiwilliger Einfachheit zu entscheiden? Die folgende Erörterung gliedert sich in vier (sich teilweise überschneidende) Abschnitte – persönlich, sozial, humanitär und ökologisch.

### Persönlich

Geld verleiht Macht am Markt – die Macht, begehrte Waren, Güter oder Dienstleistungen zu erwerben und zu konsumieren. Konsum soll durch die Befriedigung von Marktbedürfnissen zu Wohlbefinden führen. Dies ist im Wesentlichen die ökonomische Grundlage der Konsumkultur: Der Mensch soll sein Wohlbefinden in Form von höherem Einkommen und mehr Konsum suchen (für eine kritische Diskussion Goodwin et al. 1997). Das Streben nach Einkommen und Konsum kann den Menschen jedoch leicht von dem ablenken, was in seinem Leben eigentlich von Bedeutung ist. Es zwingt ihn in einen »Arbeits-und-Konsumzyklus«, der kein Ende nimmt und keine dauerhafte Zufriedenheit schafft (Schor 1993; Kasser/Kanner 2003; Robinson 2009). Viele Theorien der Einfachheit besagen, dass Menschen, die ihr Verhältnis zu Geld und Besitz überdenken, mehr Zeit und Energie

für das freimachen können, was sie wirklich inspiriert und glücklich macht. Wie Richard Gregg es ausdrückt, bedeutet ein einfaches Leben »an ordering and guiding of our energy and desires, a partial restraint in some directions in order to secure a greater abundance of life in other directions« (2009: 112). Die Botschaft lautet – etwas technischer ausgedrückt –, dass eine Senkung des »Lebensstandards« (gemessen am Einkommen oder Konsum) in Wirklichkeit zu einer Steigerung der »Lebensqualität« (gemessen am subjektiven Wohlbefinden) führen kann (Cafaro 2001). Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass es dabei nicht nur um ein glücklicheres oder angenehmeres Leben geht, sondern auch um ein tiefgründigeres und sinnvoller Leben in einem gewissermaßen spirituellen, wenn nicht sogar existenzialistischen Sinn (Fromm 1976).

Ich beginne mit den persönlichen Anreizen für ein einfaches Leben, denn wenn sich die Simplicity-Bewegung ausbreiten soll, muss gezeigt werden, dass ein einfaches Leben kein Gefühl des Mangels verursacht. Vielmehr werden Menschen von einem schleichend süchtig machenden Konsumverhalten und einer ungesunden Beziehung zu Geld und Besitztümern befreit (Etzioni 1999). Anstatt nach immer höheren Einkommens- und Konsumniveaus zu streben, können Menschen, die einfach leben, mit größerer Wahrscheinlichkeit ein ausgewogenes Arbeitsleben führen oder sogar in Teilzeit arbeiten. Hamilton/Denniss (2005: 156) berichten, dass 29 % der befragten Downshifter:innen Voluntary Simplicity praktizieren, indem sie ihre Arbeitsstunden reduzieren. 19 % der Downshifter:innen wechseln ihren Beruf. Sie suchen eher nach einer erfüllenden Beschäftigung und akzeptieren bescheidener Einkünfte, als sich zu sehr um ein möglichst hohes Einkommen zu bemühen. Da sie weniger Zeit für den Erwerb teurer Güter aufwenden müssen, haben die praktizierenden Vereinfacher:innen tendenziell mehr Zeit für Freundschaft und Familie, für privates oder gesellschaftliches Engagement. Das ist für 35 % der von Hamilton/Denniss untersuchten Downshifter:innen der Grund für ihren Lebensstil (2005: 153). Der springende Punkt ist, dass disziplinierte und bewusste materielle Mäßigung nicht zu einem Gefühl der Entbehrung oder des Verzichts führt, sondern letztlich zu Glück, Zufriedenheit und sogar zu einer größeren Freiheit als im »Work and Spend«-Zyklus der Konsumkultur. 90 % der Downshifter:innen sind glücklicher mit ihrem neuen Lebensstil, obwohl sie weniger Einkommen haben (Hamilton/Denniss 2005: 153). Kurz gesagt fühlen sich viele Menschen von Voluntary Simplicity angezogen, weil sie der Geistlosigkeit des Hamsterrads entkommen und mit weniger besser leben wollen (Cherrier 2002; Alexander/Ussher 2012).

## Sozial

Es bestehen auch soziale Anreize für ein Leben in freiwilliger Einfachheit (Miller/Paxton 2006). Denn die individuellen Vorteile haben oft Auswirkungen, die anderen zugutekommen. Guven (2009) belegt, dass glücklichere Menschen höheres soziales Kapital erschaffen, wahrscheinlicher zur Wahl gehen, ein Ehrenamt übernehmen und an öffentlichen Handlungen teilhaben. Sozialkritiker:innen argumentieren, dass ein Engagement für die Gemeinschaft oft durch die Anforderungen eines konsumintensiven Lebens an den Rand gedrängt wird (de Graaf et al. 2005). David Myers (2000) prägte den Begriff »social recession« zur Beschreibung dieses Phänomens. Eine Gesellschaft mag zwar wirtschaftlich florieren, wenn aber die Aufmerksamkeit auf Konsum und dem Erwerb von Reichtum liegt statt auf dem Familien- und Gemeinschaftsleben, kann dies zu einer individualistischen Gesellschaft verzweifelter, aufgebrachter und entfremdeter Egos führen (Putnam 2000; Lane 2000). Mark Burch fasst diesen Punkt sehr treffend zusammen: »The brutally ›simple‹ fact is that if the quality of our family and community relationships has suffered, it's because we've chosen to do something else with our time« (2000: 65). Ein gutes Beispiel ist es, Gebrauchsgegenstände mit Nachbarn zu teilen, anstatt dass jeder sie selbst besitzt. Welche Gemeinschaft ist reicher: Diejenige, in der alle etwas ihr Eigen nennen? Oder die Gemeinschaft, die weniger hat, aber teilt?

## Humanitär

Zwar gibt es in der Tat viele persönliche und soziale Anreize für Voluntary Simplicity, doch reicht eine Ethik nicht aus, die ausschließlich durch persönliche oder soziale Eigeninteressen gerechtfertigt wird. Es gibt aber auch humanitäre Gründe für die Entscheidung zu Voluntary Simplicity (Shaw/Newholm 2002). In einer Welt, in der extreme Armut inmitten eines solchen Überflusses herrscht, kann ein einfaches Leben als persönliche Stellungnahme zu der äußerst ungleichen Verteilung des Reichtums verstanden werden; eine Stellungnahme, die darauf abzielt, so wenig wie möglich in ein Verteilungssystem verwickelt zu werden, das von vielen als zutiefst ungerecht empfunden wird (Fireside 2009).

Wir leben in einer Welt begrenzter Ressourcen. Nur sie gibt es zu verteilen, und angesichts der erwarteten Zunahme der Weltbevölkerung auf über neun Milliarden Menschen in der Mitte dieses Jahrhunderts wird sich der

Wettbewerb darum noch erheblich verschärfen. Eine offensichtliche Möglichkeit, mit anderen zu teilen, besteht folglich darin, einfach weniger zu nehmen – zu versuchen, nur das zu nehmen, was man für ein menschenwürdiges Leben benötigt und nicht mehr (Merkel 2003). Weniger zu nehmen, ist natürlich nicht einfach, vor allem in Kulturen, die Extravaganz zelebrieren. Aber es ist schwer vorstellbar, wie die Armutproblematik jemals gelöst werden soll, wenn die materiell Wohlhabenden auch weiterhin ein immer höheres Konsumniveau anstreben (Hamilton/Deniss 2009: 192). Zudem sind Wirtschaftswachstum und der sogenannte »Trickle-Down-Effekt« keine Lösung, auf die wir uns bei der humanitären Hilfe verlassen sollten (Woodward/Simms 2006). Ein notwendiger Teil der Lösung gegen Armut schließt diejenigen Konsumierenden mit ein, die eine aufgeklärte, mitfühlende Zurückhaltung in Bezug auf ihr materielles Leben zeigen.

## Ökologisch

Neben persönlichen, sozialen und humanitären Gründen für ein einfaches Leben gibt es natürlich auch ökologische Gründe. Konsum und ökologische Auswirkungen sind eng miteinander verknüpft (Ehrlich/Ehrlich 1990). Daraus folgt, dass eine Verringerung des Konsums ein wirksames Mittel gegen ökologische Probleme sein kann. Tatsächlich wird immer deutlicher, dass ein einfacheres Leben im Sinne eines verringerten und effizienteren Konsums nicht nur wünschenswert, sondern notwendig ist, um unseren Planeten vor (weiteren) schweren ökologischen Schäden zu bewahren (Trainer 2010). Genauer gesagt müssen wir in Bezug auf Konsum nicht über »Weniger vom gleichen« nachdenken, sondern über »weniger, anders und effizienter«. Dies gilt insbesondere für die am weitesten entwickelten Länder, in denen ein konsumreduzierter Lebensstil, unterstützt durch strukturelle Veränderungen, ein notwendiger Bestandteil eines Übergangs zu einer nachhaltigen Zukunft ist. Dies wurde in mehreren internationalen umweltpolitischen Positionspapieren anerkannt, die in den letzten Jahrzehnten entstanden sind. In der Agenda 21 zum Beispiel – dem wichtigsten developmentpolitischen Programm, das aus der Earth Summit von Rio 1992 hervorging – wird ausgeführt: »the major cause of the continued deterioration of the global environment is the unsustainable pattern of consumption and production, particularly in the industrialised countries« (Vereinte Nationen 1992: 18). In diesem Dokument wurden die folgenden Maßnahmen gefordert:

- die Förderung von Verbrauchs- und Produktionsmustern, die zu einer Verringerung von Umweltbelastungen und zur Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse führen;
- die Klärung der Rolle des Konsumverhaltens und der Frage, wie sich nachhaltige Verbrauchsgewohnheiten entwickeln lassen.

In den letzten Jahren wurde diese Botschaft weitgehend bestätigt. Auf der World Summit in Johannesburg im Jahr 2002 wurde »changing consumption and production patterns« als eine der drei »overarching objectives« (Vereinte Nationen 2002: 2) für eine nachhaltige Entwicklung genannt. Diese und andere Berichte besagen, dass eine grundlegende Änderung des Lebensstils in Bezug auf den Privatkonsum eine der Hauptvoraussetzungen für ökologische Nachhaltigkeit ist. Doch bisher sind die internationalen und politischen Reaktionen auf Fragen der Nachhaltigkeit äußerst unzureichend – was wiederum unterstreicht, wie wichtig es ist, den Wandel auf persönlicher, haushaltsbezogener und gemeinschaftlicher Ebene voranzutreiben (Hopkins 2008; Trainer 2010). Dieser Aspekt könnte als die »politische« Dimension der Voluntary Simplicity betrachtet werden – ein Thema, das ich an anderer Stelle erörtert habe (Alexander 2011b; 2013).

## Praktizieren von Voluntary Simplicity

Es ist schön und gut, über das einfache Leben zu theoretisieren, über Definitionen zu streiten und Rechtfertigungen zu bewerten, doch eine Theorie bleibt leer, wenn sie sich nicht auf die Praxis stützen kann. In den folgenden Abschnitten wird daher versucht, die vorangegangenen theoretischen Überlegungen mit einem kurzen Überblick darüber zu bereichern, wie die Idee von Voluntary Simplicity von Akteur:innen der Bewegung praktisch gelebt wird. Die folgende Vorstellung der Simplicity-Praktiken basiert zum Teil auf meinen eigenen Untersuchungen des einfachen Lebens in den vergangenen Jahren, die ich detaillierter in Alexander (2011b) schildere.

Jede Diskussion über die Praxis der Einfachheit sollte anerkennen, dass es nicht den einen Weg gibt, um einfach zu leben. Es gibt keinen Kodex der Einfachheit; es gibt keine Methode oder Gleichung der Einfachheit, in die wir die Fakten unseres Lebens einsetzen können und die uns sagt, wie wir leben sollen. Bei Voluntary Simplicity geht es mehr um Fragen als um Antworten, denn Einfachheit in der Praxis erfordert eine kreative Interpretation und eine indi-

viduelle Auslegung. Wir alle führen ein einzigartiges Leben und befinden uns in unterschiedlichen Situationen, mit unterschiedlichen Fähigkeiten und unterschiedlichen Verantwortlichkeiten. Außerdem ist ein einfaches Leben nicht so sehr ein Ziel als vielmehr ein fortlaufender kreativer Prozess. Trotzdem bin ich der Ansicht, dass diese praktische Unbestimmtheit kein Gegenargument gegen die Idee darstellt.

## Geld

Zwar geht es bei der Einfachheit in der Praxis um viel mehr als nur darum, sparsam mit Geld umzugehen und weniger zu konsumieren; sie ist auch eine Geisteshaltung. Doch in einer Marktwirtschaft spielt kluges Haushalten eine zentrale Rolle. Dies setzt voraus, dass die Verbraucher:innen gut »informiert« sind, was zum Teil von einer guten Kennzeichnung der Waren abhängt (Salzman 1997). In »Your Money or Your Life« bieten Joe Dominguez und Vicki Robin (1999) der Leserschaft ausgefeilte Finanzübungen an. Sie sollen zum Nachdenken über den wahren Wert des Geldes und die tatsächlichen Kosten der Dinge anregen. Solche Übungen mögen banal und ein wenig unsinnig klingen – die meisten Menschen halten sich für vorsichtig und vernünftig beim Geldausgeben –, aber wenn man die Übungen genau durchführt, können die Ergebnisse durchaus überraschen und vielleicht sogar schockieren. Man stellt fest, dass sich scheinbar kleine Anschaffungen über ein ganzes Jahr hinweg zu einem hohen Betrag aufsummieren. Dadurch drängen sich neue und wichtige Fragen auf, ob nämlich das Geld nicht besser an anderer Stelle oder gar nicht ausgegeben oder durch weniger Arbeit in mehr Zeit umgetauscht werden sollte. Ziel dieser Übung ist es nicht, Geizhalse zu schaffen, sondern kluge Konsumierende, die wissen, wie viel Zeit, Leben und Umwelt ihre Anschaffungen kosten. Schließlich würde Thoreau insistieren: »The cost of a thing is the amount of [...] life which is required to be exchanged for it« (1982: 286).

Wenn es um das Ausgeben von Geld im Einklang mit dem Ethos von Voluntary Simplicity geht, ist es auch wichtig, Vicki Robins tiefgründige demokratische Einsicht zu verinnerlichen: Die Art und Weise, wie wir unser Geld ausgeben, ist unser Votum für das, was in der Welt existiert. Diese Idee geht auf John Ruskin zurück (VandenBroeck (Hg.) 1991: 63). Wenn wir etwas kaufen, senden wir eine Botschaft an den Markt, mit der wir das Produkt, seine ökologischen Folgen und seinen Herstellungsprozess befürworten. Zu einem einfachen Leben gehört es daher, so gewissenhaft wie möglich einzukaufen,

seine finanziellen »Stimmen« in sozial und ökologisch verantwortliche Bereiche zu lenken und unverantwortliche Bereiche zu boykottieren. Damit ist nicht gesagt, dass ein »Marktmechanismus« ein angemessener Weg zu ökologischem Schutz oder sozialer Gerechtigkeit sei. Auch ist dies kein Argument für sogenannten »grünen Konsum«. Ausgaben sind in einer Marktwirtschaft jedoch ein Weg unter vielen, für das zu stimmen, was in der Welt existieren soll (Finn 2006). Natürlich kann es hier zu Spannungen kommen, weil gewissenhaftes oder »ethisches« Einkaufen tendenziell, aber nicht immer, teurer ist (Bosshart 2006). Wenn es jedoch stimmt, dass Marktausgaben ein Votum über das darstellen, was in der Welt existiert, dann hätte die Klasse der weltweiten Konsumierenden das Potenzial, zu einer gewaltfreien revolutionären Klasse zu werden und die Welt zu verändern. Einfachheit ist der neue Schrecken, der den Kapitalismus heimsucht. Noch nie hatten so viele Menschen die Möglichkeit, sich von den Ketten der Konsumkultur zu befreien. Geld ist Macht und mit dieser Macht ist Verantwortung verbunden (Barnett et al. 2005).

## Wohnen

Wohnen ist in der Regel die größte Einzelausgabe innerhalb eines Lebens. Diejenigen, die in einfachen Verhältnissen leben, müssen daher besonders sorgfältig darüber nachdenken, wo sie wohnen und warum, und wie viel Zeit sie bereit sind, für die Suche nach einem »besseren« Ort zum Wohnen aufzuwenden. Welche Art von Unterkunft braucht man genau, um gut zu leben und um frei zu sein? Natürlich müssen wir diese Frage für uns selbst beantworten – zumindest innerhalb der Grenzen unseres eigenen sozioökonomischen Kontextes –, aber auch hier könnten uns die Worte von Thoreau einen Moment innehalten lassen: »Most people appear never to have considered what a house is, and are actually though needlessly poor all their lives because they think that they must have such a one as their neighbours have« (1982: 290). Die in den Vorstädten Nordamerikas und zunehmend auch anderswo verbreiteten Riesenvillen – die McMansions – sind extrem ressourcenintensiv und sehr teuer (Wilson/Boehland 2005). Im Gegensatz zu diesem Trend suchen die Anhänger:innen der Simplicity-Bewegung nach alternativen Möglichkeiten, indem sie sich kleinere, bescheidenere und energieeffizientere Häuser anschaffen. Manche probieren Wohngemeinschaften, »grünes Design« und andere Formen umweltschonender Entwicklungen aus, wie beispielsweise Ökodörfer. Radikalere Akteur:innen bauen ihre eigenen Strohballen- oder Lehmhäu-

ser, errichten Hütten aus ausrangierten oder gebrauchten Materialien oder bauen Schiffscontainer zu Wohnungen um (Hopkins 2008).

## Kleidung

Der historische Zweck der Kleidung war, wie Thoreau betont, uns warm zu halten und im Laufe der Zeit auch der Sittsamkeit zu genügen. Heute scheint ihr Hauptzweck die Mode und die auffällige Zurschaustellung von Reichtum und Status zu sein. Natürlich kann man Unmengen an Geld für Kleidung ausgeben. Aber wer einfach lebt, neigt dazu, sich »schlicht« zu kleiden und funktionale, oft gebrauchte Kleidung zu tragen (Hamilton/Denniss 2005: 166). Solche Kleidung ist in der Regel mit minimalem Kostenaufwand zu erwerben. Schlichte Kleidung bedeutet nicht unbedingt, dass man auf »Stil« verzichtet oder puritanisch die Selbstdarstellung durch das, was man trägt, ablehnt. Sie steht jedoch dafür, dass man die High Fashion (und ihre Implikationen) zugunsten einer »alternativen« Ästhetik ablehnt (Soper 2008: 567). In diesem Sinne kann man »Dressing down« als ein äußeres Bekenntnis zur Einfachheit verstehen; ein Versuch, wie klein auch immer, die eigene Ablehnung der Konsumkultur ästhetisch zum Ausdruck zu bringen. Jährlich werden in der Modeindustrie hunderte Milliarden Dollar ausgegeben (OECD 2002). Man stelle sich vor, dass auch nur die Hälfte dieses Geldes in grüne Energie oder humanitäre Initiativen umgelenkt werden würde. Wir würden so wenig verlieren und so viel gewinnen. Nochmals: Wie wir unser Geld ausgeben, ist unser Votum für das, was in der Welt existiert.

## Nahrungsmittel

Regional essen, biologisch essen, in Maßen auswärts essen, weniger oder kein Fleisch essen, einfach, leicht und kreativ essen und, soweit möglich, eigenes Obst und Gemüse anbauen – das sind einige der wichtigsten Merkmale der Lebensmittelproduktion und des Lebensmittelkonsums im Leben vieler Vereinfacher:innen. Die Motivationen, einfache und regionale Lebensmittel zu konsumieren, sind verschieden und ihre Begründungen zum Teil komplex. Zwei wichtige Anreize sind die Reduzierung der Strecke, die ein Nahrungsmittel zurücklegen muss und die Erhöhung der Lebensmittelsicherheit (Blay-Palmer 2008). Mit ein wenig Überlegung und Disziplin entdecken einige Vereinfacher:innen, dass eine nahrhafte, umweltbewusste Ernährung mit erstaunlich geringen Kosten möglich ist (McDonough 2009). Diese Kurzbe-

schreibung verweist zwar nur auf die Hauptmerkmale der Nahrungsmittelerzeugung und des Verbrauchs innerhalb der Simplicity-Bewegung. Natürlich gibt es aber sehr viele weitere komplexe Aspekte, einschließlich Fragen der Eigentumsrechte und des Zugangs zu Land, die hier nicht behandelt werden können (siehe Alexander 2011b).

## Arbeit

Das Überdenken der Einstellung zur Arbeit ist für viele Anhänger:innen der Simplicity-Bewegung von zentraler Bedeutung für ihren Ansatz eines einfachen Lebens (Hamilton/Denniss 2005). Charles Siegel stellt die kritische Frage: »Should we take advantage of our increasing productivity to consume more or to have more free time?« (2008: 8). Wenn Menschen ihren materiellen Lebensstandard stets erhöhen, wenn sie zu mehr Geld kommen – zum Beispiel durch eine Gehaltserhöhung oder durch eine neue, effizientere Technologie –, wird die Arbeitszeit niemals ab-, sondern möglicherweise sogar zunehmen. In der Tat arbeiten viele Menschen in der westlichen Welt heute mehr als in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts, obwohl sie wesentlich produktiver sind (De Graaf 2003; Hamilton/Denniss 2005; Robinson 2009). Sie haben ihren gesamten Wohlstand und ihre Produktivitätszuwächse in höheren Konsum gesteckt und nichts davon in Form von mehr freier Zeit genutzt. Warum aber, so könnte man fragen, sollten Menschen für immer mehr Konsumgüter und Dienstleistungen arbeiten und nicht manchmal auch mit weniger zufrieden sein? Warum sollten Menschen nicht einen niedrigeren materiellen Lebensstandard akzeptieren (zum Beispiel alte Kleidung, ein kleineres Haus, kein Auto, keine Luxusreisen) und dafür nur halb so viel arbeiten? Wer kann schon sagen, welche Wunder ein solcher Kulturstil mit sich bringen würde! Thoreaus Meinung zur Arbeitszeit scheint beispielhaft für die Sichtweise vieler Anhänger der Simplicity-Bewegung zu sein:

Those slight labors which afford me a livelihood, and by which it is allowed that I am to some extent serviceable to my contemporaries, are as yet commonly a pleasure to me, and I am not often reminded that they are a necessity. So far I am successful. But I foresee that if my wants should be much increased, the labor required to supply them would become a drudgery. [...] I wish to suggest that a man may be very industrious, and yet not spend his time well. (Thoreau 1982: 636)

Und das wirft folgende Fragen auf: Sind wir durch den »Fluch der Arbeit« gezwungen, so viel zu arbeiten? Oder sind wir freier, als wir glauben? Die Simplicity-Bewegung ist ein Beispiel für eine soziale Bewegung, in der Menschen die Vorzüge des Tauschs von Geld und Konsum gegen mehr freie Zeit genießen.

## Kritik an Voluntary Simplicity

Die Simplicity-Bewegung blieb nicht frei von Kritik. Im Folgenden werden drei der bekanntesten Argumente betrachtet.

### Eine Expansion der Freizeit

Die Simplicity-Bewegung wird teilweise, auch von einigen Befürworter:innen (Segal 1999: 13), als eine Bewegung zur Expansion von freier Zeit beschrieben. Die mit dieser Beschreibung manchmal verbundene Kritik lautet, dass Voluntary Simplicity eine egozentrische, eng gefasste hedonistische und nur für einige wenige Privilegierte zugängliche Lebensphilosophie ist. Zwar ist Voluntary Simplicity ihrem Wesen nach in der Tat »an ethic professed and practiced primarily by those free to choose their standard of living« (Shi 2007: 7). Doch bedeutet der weit verbreitete Wohlstand in den Industrieländern heute, dass die Entscheidung für eine freiwillige Einfachheit bis zu einem gewissen Grad für die überwiegende Mehrheit der Menschen zugänglich wäre. Anders ausgedrückt bedeutet »Downshifting« keineswegs, lediglich den Porsche gegen einen Kleinwagen zu tauschen oder mit 40 in Rente zu gehen und von den Erträgen aus Kapitalanlagen zu leben. Es kann von allen praktiziert werden, die über ein gewisses Maß an freiem Einkommen verfügen (Maniates 2002: 221). Außerdem geht es beim einfachen Leben nicht nur darum, das eigene Leben durch mehr Freizeit zu verbessern. In der Tat ist der Tausch von Einkommen gegen mehr freie Zeit eine der wichtigsten kulturellen Veränderungen, die in der heutigen Welt notwendig sind. Doch die Simplicity-Bewegung ausschließlich als eine Bewegung für mehr Freizeit zu charakterisieren, bedeutet, die vielfältigen Beweggründe von Menschen für eine freiwillige Vereinfachung zu ignorieren, zu denen häufig Umweltbewusstsein und soziale Gerechtigkeit gehören (Hamilton/Denniss 2005: 157; Alexander/Ussher 2012).

## Konsum als Sinngebung und Identität

Eine differenziertere Kritik an der Voluntary Simplicity ergibt sich aus den Konsumtheorien, die feststellen, dass Güter in unserem Leben eine Rolle spielen, die weit über ihre materielle Funktionalität hinausgeht (siehe Miller 2008). Diesen Theorien zufolge haben Güter auch eine symbolische Funktion als soziale Artefakte, mittels derer Menschen ihre Identität schaffen und ausdrücken und in denen sie nicht nur Befriedigung, sondern auch Sinngebung und soziale Akzeptanz suchen (Dittmar 1992). »Stuff is not just stuff«, wie Tim Jackson (2009: 63) es ausdrückt. Er meint damit, dass das, was wir (insbesondere in modernen Konsumgesellschaften) besitzen, als Teil des »extended self« verstanden werden kann. Dieses Verständnis von Konsum wirft wichtige Fragen für Voluntary Simplicity auf, denn wenn Konsum nicht nur für die materielle Versorgung notwendig ist, sondern auch für die soziale Akzeptanz, den Ausdruck der eigenen Identität und die Sinnstiftung im eigenen Leben – was genau sollen Menschen dann nach Ansicht der Befürworter:innen von Voluntary Simplicity aufgeben? Was würde eine Konsumreduzierung tatsächlich bedeuten, wenn, wie Mary Douglas es ausdrückt, »[a]n individual's main objective in consumption is to help create the social universe and to find in it a creditable place« (2006 [1976]: 243)? Der Psychologe Philip Cushman (1990: 599) argumentiert, dass das durch den Konsum geschaffene »extended self« eigentlich ein »empty self« sei, ein Selbst, das ständig mit Konsumgütern »aufgefüllt« werden müsse. Obwohl der Konsum in der Tat ein Mittel sein kann, durch das Individuen in modernen Gesellschaften zunehmend einen Sinn suchen, gibt es zahlreiche Belege dafür, dass diese Sinnsuche das Versprechen eines glücklichen und sinnvollen Lebens nicht einlöst (Kasser 2002; Kasser/Kanner 2003; Alexander 2012). Darüber hinaus haben antikonsumistische Bewegungen in ihren verschiedenen Ausprägungen nie für einen Sinnverzicht plädiert, sondern waren im Gegenteil immer bestrebt, durch den Widerstand gegen die gängigen Konsumgewohnheiten Sinn zu schaffen und zu vertiefen (Cherrier 2009: 181; Iyer/Muncy 2009). In der Simplicity-Bewegung, so könnte man argumentieren, wird diese verlockende Möglichkeit zur Realität.

## Eskapistisch oder unpolitisch

Zu guter Letzt wird der Simplicity-Bewegung oft vorgeworfen, »eskapistisch« oder »unpolitisch« zu sein – eine Kritik, die unbestreitbar eine gewisse Be-

rechtiung hat (Maniates 2002: 199). Die führende Soziologin auf dem Gebiet der Voluntary Simplicity, Mary Grigsby, stellt fest, dass die Anhänger:innen der Simplicity-Bewegung »don't generally talk about policy initiatives, instead focusing on the individual as the primary mechanism for change« (Grigsby 2004: 12). Dennoch scheinen viele innerhalb der Simplicity-Bewegung nicht einzusehen, dass viel mehr politisches Engagement nötig wäre, wenn man wirkliche Veränderungen anstrebt. Das heißt, Reformbemühungen dürfen sich nicht auf persönliche Veränderung beschränken, sondern müssen auch »basisdemokratische« oder »Bottom-up«-Kräfte nutzen, um Strukturen und Einrichtungen umzugestalten (Alexander 2013; Trainer 2010). Beim Versuch, Einfachheit innerhalb politischer, rechtlicher und wirtschaftlicher Strukturen zu praktizieren, sind Menschen mit vielen Schwierigkeiten und Widerständen konfrontiert – vor allem, wenn die Strukturen auf steigendem Marktverbrauch basieren. Der US-amerikanische Ernährungswissenschaftler Michael Jacobson spitzt dies so zu: »Our country is set up to oppose voluntary simplicity« (Jacobson 1995, zit. nach Graaf et al. 2005: 221). Voluntary Simplicity ist keine unmögliche Lebensstrategie. Aber die wachstumsbetonten Strukturen der modernen kapitalistischen Gesellschaften machen es sicherlich viel komplizierter als nötig und hemmen so die Ausbreitung und Wirkung der Bewegung (Sanne 2002: 273). Insofern verdient die Simplicity-Bewegung zu Recht Kritik, solange sie versucht, dieser Struktur zu entkommen, anstatt sie zu verändern. Es sollte jedoch angemerkt werden, dass es sich hierbei nicht um eine Kritik handelt, die notwendige oder intrinsische Aspekte der Simplicity-Bewegung angreift. Die Kritik bezieht sich lediglich darauf, dass es der Bewegung historisch gesehen an politischem Bewusstsein mangelt. Glücklicherweise gibt es inzwischen erste Anzeichen einer Politisierung der Bewegung (Grigsby 2009: 283; Alexander/Ussher 2012), obwohl natürlich noch viel mehr getan werden muss.

Für eine gesellschaftliche Neuordnung der politischen, rechtlichen und wirtschaftlichen Strukturen muss sich die Bewegung auf der sozialen Ebene ausbreiten und organisieren. Dazu müssen sich zunächst mehr Menschen in Opposition zum westlichen Konsumideal engagieren und für sich selbst eine möglichst alternative Vorstellung eines guten Lebens entwickeln. Mit einer zunehmenden Anzahl Einzelner können zwar fruchtbare Bedingungen für eine Politik der Einfachheit geschaffen werden, doch ohne kollektives Handeln wird dies für einen strukturellen Wandel nicht ausreichen. Zur Politisierung der Bewegung gehört die Vernetzung mit anderen, die ebenso handeln. So kann die Simplicity-Bewegung schnell und effektiv politische Initiativen

unterstützen oder einführen, die die Ziele der Bewegung fördern. Das kann auch die Zusammenarbeit mit anderen Bewegungen (zum Beispiel die Umweltbewegung) erfordern, wenn die Ziele übereinstimmen. Allerdings besteht ein Großteil des Problems derzeit darin, dass das kollektive Handlungskonzept der Bewegung unorganisiert und unterentwickelt ist. Grigsby merkt an: »the ideas of voluntary simplicity need to be developed to link their complaints and demands to clearly articulated and plausible policies that can be carried into existing political structures to bring about institutional change« (Grigsby 2004: 186). Es gibt auch Theoretiker:innen der Einfachheit, die weniger konventionelle Strategien befürworten, wie der Ökoanarchismus von Ted Trainer (2010), die Permakulturstrategie von David Holmgren (2013) und der Ökosozialismus von Saral Sarkar (1999). An dieser Stelle können die politische Bedeutung des einfachen Lebens oder die verschiedenen Strategien zur Herbeiführung eines Strukturwandels nicht untersucht werden (siehe Alexander/Rutherford 2014). Jedenfalls kann eine Politik ohne eine ethische Verankerung in der Voluntary Simplicity die sich überschneidenden Krisen, mit denen wir heute konfrontiert sind, nicht lösen.

## Schlussbetrachtung

Es ist sehr offensichtlich, dass ein Großteil der Einzelpersonen und Haushalte zukünftig in Konsumkulturen weniger, anders und effizienter konsumieren muss. Dieser Beitrag hat jedoch aufgezeigt, dass diese Herausforderung nicht unbedingt deprimierend sein muss. Für die Anhänger der Voluntary-Simplicity-Bewegung ist das Umdenken des Konsumideals keine Frage des Verzichts oder der Entbehrung, sondern ein gangbarer Weg zu wahren Reichtum und Freiheit: »Reich ist, wer weiß, dass er genug hat.« (Laotse, zit. nach VandenBroeck (Hg.): 1991: 116).

Wenn es eine zeitgenössische Manifestation von Voluntary Simplicity gibt, die über allen anderen steht, dann sind es wohl die Transition Initiatives. Das ist ein Konzept einer schnell wachsenden Bewegung, die vor allem mit Rob Hopkins (2008) in Verbindung gebracht wird (obwohl die Bewegung, entsprechend ihrer eigenen Philosophie, mittlerweile ein Eigenleben entwickelt hat). Wie viele radikale Nachhaltigkeitsnarrative versuchen diese Transition Initiatives, die Gesellschaft von Grund auf zu reformieren, statt die bestehende Gesellschaft von oben nach unten zu »begrünen« (Barry 1999; 2006). Es ist eine Bewegung, die die in diesem Beitrag beschriebene Le-

bensphilosophie zum Ausdruck bringt, und von der wir in den kommenden Jahrzehnten wahrscheinlich noch viel hören werden.

In unserer zutiefst unruhigen und herausfordernden Zeit ist es nicht immer leicht, optimistisch zu bleiben. Darin liegt vielleicht der größte Wert der Transition Initiatives: Sie sind eine Quelle echter Hoffnung, dass eine andere Welt tatsächlich möglich ist. Und Hoffnung, so hat Isabelle Stengers geschrieben, kann gerade der Unterschied zwischen Wahrscheinlichkeit und Möglichkeit sein (Zournazi 2002: 245).

## Literatur & Quellen

- Alexander, Samuel (2011a): The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life Beyond Consumer Culture. <https://ssrn.com/abstract=1970056> [zuletzt abgerufen am 15.09.2021].
- Alexander, Samuel (2011b): Property Beyond Growth: Toward a Politics of Voluntary Simplicity. Dissertation, Melbourne Law School. Online verfügbar unter: [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1941069](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1941069) [zuletzt abgerufen am 05.08.2021].
- Alexander, Samuel (2012): The Optimal Material Threshold: Toward an Economics of Sufficiency. *Real-World Economics Review* 61, 2–21.
- Alexander, Samuel (2013): Voluntary Simplicity and the Social Reconstruction of Law: Degrowth from the Grassroots up. *Environmental Values* 22, 287–308.
- Alexander, Samuel / McLeod, Amanda (2014): Simple Living in History: Pioneers of the Deep Future. Melbourne: Simplicity Institute.
- Alexander, Samuel / Rutherford, Jonathan (2014): The Deep Green Alternative: Debating Strategies of Transition. Simplicity Institute Report, 14a, 1–24.
- Alexander, Samuel / Ussher, Simon (2012): The Voluntary Simplicity Movement: A Multi-National Survey Analysis in Theoretical Context. *Journal of Consumer Culture* 12/1, 66–88.
- Alexander, Samuel / Trainer, Ted / Ussher, Simon (2012): The Simpler Way: A Practical Action Plan for Living More on Less. Simplicity Institute Report 12a, 1–43.
- Andrews, Cecile / Urbanska, Wanda (Hg.)(2009): *Less is More: Embracing Simplicity of a Healthy Planet, a Caring Economy and Lasting Happiness*. Gabriola: New Society.

- Australian Bureau of Statistics (2010): Average Weekly Earnings, Australia. Online verfügbar unter: <https://www.abs.gov.au/AUSSTATS/abs@.nsf/Lookup/6302.0Main+Features1Feb%202010> [zuletzt geprüft am 24.08.2021].
- Barnett, Clive / Clarke, Nick / Cloke, Paul / Malpass, Alice (2005): The Political Ethics of Consumerism. In: *Consumer Policy Review* 15/2, 45–51.
- Barry, John (1999): *Rethinking Green Politics: Nature, Virtue, and Progress*. London et al.: Sage.
- Barry, John (2006): Towards a Concrete Utopian Model of Green Political Economy. In: *Post-Autistic Economics Review* 35, 5–25.
- Blay-Palmer, Alison (2008): *Food Fears: From Industrial to Sustainable Food Systems*. Burlington: Ashgate.
- Bosshart, David (2006): *Cheap? The Real Cost of Living in a Low Price, Low Wage World*. London: Kogan Page.
- Burch, Mark (2000): *Stepping Lightly: Simplicity for People and Planet*. Gabriola Island: New Society Publishers.
- Cafaro, Philip (2001): Less is More. In: *Global Bioethics* 14/1, 45–59.
- Cherrier, H el ene (2002): Drifting away from Excessive Consumption: A New Social Movement based on Identity Construction. In: *Advances in Consumer Research* 29, 245–247.
- Cherrier, H el ene (2009): Anti-Consumption Discourses and Consumer-Resistant Identities. In: *Journal of Business Research* 62/2, 181–190.
- Cushman, Philip (1990): Why the Self is Empty. *American Psychologist*, 45/5, 599–611.
- Deger, Steve / Gibson, Leslie A. (Hg.). (2007): *The Book of Positive Quotations*. Rubicon: Minneapolis.
- de Graaf, John (Hg.) (2003): *Take Back Your Time: Fighting Overwork and Time Poverty in America*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- de Graaf, John / Wann, David / Naylor, Thomas N. (2005): *Affluenza: The All-Consuming Epidemic*. San Francisco: Berrett-Koehler.
- Diener, Ed / Kahnemann, Daniel / Helliwell, John (Hg.) (2010): *International Differences in Well-Being*. Oxford: Oxford University Press.
- Di Tella, Rafael / McCulloch, Robert (2010): Happiness Adaptation to Income Beyond »Basic Needs«. In: Diener, Ed / Kahnemann, Daniel / Helliwell, John (Hg.): *International Differences in Well-Being*. Oxford: Oxford University Press, 217–247.
- Dittmar, Helga (1992): *The Social Psychology of Material Possessions: To Have is To Be*. New York: St. Martin.

- Douglas, Mary (2006 [1976]): *Relative Poverty – Relative Communication*. In: Jackson, Tim (Hg.): *The Earthscan Reader in Sustainable Consumption*. London: Earthscan, 234–246.
- Dominguez, Joseph / Robin, Vicki (2008): *Your Money or Your Life: Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence*. London: Penguin.
- Durning, Alan (1992): *How Much is Enough? The Consumer Society and the Future of the Earth*. London: Earthscan.
- Easterlin, Richard (1996): *Growth Triumphant: The Twenty-First Century in Historical Perspective*. Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Ehrlich, Paul / Ehrlich, Anne (1990): *The Population Explosion*. New York: Simon and Schuster.
- Elgin, Duane (1982): *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich*. New York: William Morrow.
- Elgin, Duane (2000): *Promise Ahead: A Vision of Hope and Action for Humanity's Future*. New York: Harper Collins.
- Etzioni, Amitai (1999): *Voluntary Simplicity: A New Social Movement?* In: Hallel, William / Taylor, Kenneth (Hg.): *Twenty-First Century Economics: Perspectives on Socioeconomics for a Changing World*. Basingstoke: Macmillan, 107–128.
- Finn, David (2006): *The Moral Ecology of Markets: Assessing Claims about Markets and Justice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fireside, Daniel (Hg.) (2009): *The Wealth Inequality Reader*. Boston: Economic Affairs Bureau.
- Fromm, Erich (1976): *To Have or to Be?* New York: Harper & Row.
- Gambrel, Joshua / Cafaro, Philip (2009): *The Virtue of Simplicity*. In: *Journal of Agricultural and Environmental Ethics* 23/1, 85–108.
- Goodwin, Neva / Ackerman, Frank / Kiron, David (Hg.) (1997): *The Consumer Society*. Washington: Island.
- Gregg, Richard (2009 [1936]): *The Value of Voluntary Simplicity*. In Samuel Alexander (Hg.): *Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture*. Whanganui: Stead & Daughters, 111–126.
- Grigsby, Mary (2004): *Buying Time and Getting by: The Voluntary Simplicity Movement*. Albany: State University of New York Press.
- Grigsby, Mary (2009): *Extending the Movement*. In Samuel Alexander (Hg.): *Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture*. Whanganui: Stead & Daughters.

- Guven, Cahit (2009): Are Happier People Better Citizens? Online verfügbar unter: [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1422493](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1422493) [zuletzt abgerufen am 25.08.2021].
- Hamilton, Clive (2003): *Growth Getish*. Crows Nest: Allen & Unwin.
- Hamilton, Clive / Denniss, Richard (2005): *Affluenza: When too Much is Never Enough*. Crows Nest: Allen & Unwin.
- Hamilton, Clive / Denniss, Richard (2009): The Downshifters. In: Alexander, Samuel (Hg.): *Voluntary simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture*. Whanganui: Stead & Daughters, 219–234.
- Holmgren, David (2013): *Crash on Demand: Welcome to the Brown Tech Future*. Simplicity Institute Report 13c, 1–23.
- Hopkins, Rob (2008): *The Transition Handbook: From Oil Dependency to Local Resilience*. Cambridge: Green Books.
- Ingleheart, Ronald (1996): The Diminishing Utility of Economic Growth. In: *Critical Review* 10/4, 509–551.
- Iyer, Rajesh / Muncy, James (2009): Purpose and Object of Anti-Consumption. In: *Journal of Business Research* 62/2, 160–168.
- Jackson, Tim (2009): *Prosperity without Growth: Economics for a Finite Planet*. London: Earthscan.
- Jacobson, Michael (1995): *Marketing Madness*. Boulder: Westview.
- Kasser, Tim (2002): *The High Price of Materialism*. Cambridge: MIT Press.
- Kasser, Tim / Kanner, Allen (Hg.) (2003): *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*. Washington: American Psychology Association.
- Kubiszewski, Ida / Costanza, Robert / Franco, Carol / Lawn, Philip / Talberth, John / Jackson, Tim / Aylmer, Camille (2013): Beyond GDP: Measuring and Achieving Global Genuine Progress. In: *Ecological Economics* 93, 57–68.
- Lange, Hellmuth / Meier, Lars (2009): *The New Middle Classes: Globalizing Lifestyles, Consumerism and Environmental Concern*. Dordrecht / New York: Springer.
- Lane, Robert (2000): *The Loss of Happiness in Market Democracies*. New Haven: Yale University Press.
- Layard, Richard (2005): *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin.
- Layard, Richard / Mayraz, Guy / Nickell, Stephen (2008): The Marginal Utility of Income. In: *Journal of Public Economics* 92, 1846.
- Maniates, Michael (2002): In Search of Consumptive Resistance: The Voluntary Simplicity Movement. In: Princen, Thomas / Maniates, Michael /

- Conca, Ken (Hg.): *Confronting Consumption*. Cambridge: MIT Press. 199ff.
- McDonough, Elise (2009): *Sustainable Food: How to Buy Right and Spend Less*. White River Junction: Chelsea Green.
- Merkel, Jim (2003): *Radical Simplicity: Small Footprints on a Finite Earth*. Gabriola: New Society.
- Millenium Ecosystem Assessment (2005): *Ecosystems and Human Well-Being*. Washington: Island.
- Miller, Daniel (2008): *The Comfort of Things*. Cambridge: Polity.
- Miller, Suzanne / Paxton, Jennifer (2006): *Community and Connectivity: Examining the Motives Underlying the Adoption of a Lifestyle of Voluntary Simplicity*. In: *Advances in Consumer Research* 33, 289–290.
- Myers, David (2000): *The American Paradox: Spiritual Hunger in an Age of Plenty*. London: Yale University Press.
- OECD (2002): *A New World Map in Textiles and Clothing*. Paris: OECD Publishing.
- Offer, Avner (2006): *The Challenge of Affluence: Self-Control and Well-Being in the United States and Britain since 1950*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Pickett, Kate / Wilkinson, Richard (2009): *The Spirit Level: Why Greater Equality Makes Societies Stronger*. London: Penguin.
- Princen, Thomas (2005): *The Logic of Sufficiency*. Cambridge: MIT Press.
- Purdey, Stephen (2010): *Economic Growth, the Environment and International Relations: The Growth Paradigm*. Abingdon: Routledge.
- Putnam, Robert (2000): *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon and Schuster.
- Robinson, Tim (2009): *Work, Leisure, and the Environment: The Vicious Circle of Overwork and Overconsumption*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing.
- Salzman, James (1997): *Sustainable Consumption and the Law*. In: *Environmental Law* 27, 1243–1293.
- Sanne, Christer (2002): *Willing Consumers – Or Locked-In? Policies for a Sustainable Consumption*. In: *Ecological Economics* 2002/42, 273–287.
- Sarkar, Saral (1999): *Eco-Socialism or Eco-Capitalism: A Critical Analysis of Humanity's Fundamental Choices*. London: Zed books.
- Schor, Juliet (1993): *The Overworked American: The Unexpected Decline of Leisure*. New York: Basic Books.

- Schor, Juliet (1998): *The Overspent American: Upscaling, Downshifting, and the New Consumer*. New York: Basic Books.
- Segal, Jerome (1999): *Graceful Simplicity: Toward a Philosophy and Politics of the Alternative American Dream*. Berkeley: University of California Press.
- Shaw, Deirdre / Newholm, Terry (2002): Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption. In: *Psychology and Marketing* 19/2, 167–186.
- Shi, David (2007): *The simple life: Plain living and high thinking in American culture*. Athen: University of Georgia Press.
- Siegel, Charles (2008): *The Politics of Simple Living*. Berkeley: Preservation Institute.
- Smith, Joseph / Positano, Sandro (2010): *The Self-Destructive Affluence of the First World: The Coming Crises of Global Poverty and Ecological Collapse*. New York: Edwin Mellen.
- Soper, Kate (2008): Alternative Hedonism, Cultural Theory and the Role of Aesthetic Revisioning. In: *Cultural Studies* 22/5, 567–587.
- Thoreau, Henry David (1982): *The Portable Thoreau*. In: Bode, Carl (Hg.): *The Portable Thoreau*. New York: Penguin.
- Trainer, Ted (2010): *The Transition to a Sustainable and Just World*. Sydney: Envirobook.
- VandenBroeck, Goldian (Hg.) (1991): *Less is More: An Anthology of Ancient and Modern Voices Raised in Praise of Simplicity*. Rochester: Inner Traditions.
- Vereinte Nationen (1992): *Agenda 21*. United Nations Conference on Environment & Development. Online verfügbar unter: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/Agenda21.pdf>. [zuletzt abgerufen am 16.08.2021].
- Vereinte Nationen (2002): *Report of the World Summit on Sustainable Development*. Online verfügbar unter: <https://undocs.org/en/A/CONF.199/20> [zuletzt abgerufen am 16.08.2021].
- Wagner, Charles (1901): *The Simple Life*. New York: McClure, Phillips & Co.
- Wilson, Alex / Boehland, Jessica (2005): Small is Beautiful: U.S. House Size, Resource Use, and the Environment. In: *Journal of Industrial Ecology* 9/1–2, 277–287.
- Woodward, David / Simms, Andrew (2006): *Growth isn't Working: The Uneven Distribution of Benefits and Costs from Economic Growth*. London: New Economics Foundation.
- Zournazi, Mary (2002): *Hope: New Philosophies for Change*. Annandale: Lawrence & Wishart.

