

Auf dem Weg in eine Kultur des Genug

Wie der Buddhismus dabei hilft, zu
einem gesunden Maß zurückzufinden

Achtsamkeit, Entschleunigung und Nachhaltigkeit sind zu Trendbegriffen geworden. Schon lange bilden sie die zentralen Pfeiler der jahrtausendealten Lehre des Buddha. Wir sprachen mit dem Dharma-Lehrer Manfred Folkers darüber, wie wir uns vom Wachstumswahn befreien und eine Kultur des Genug entwickeln können.

”

BIO: Herr Folkers, aus Wirtschaft und Politik hören wir ständig die Rufe nach Konsum und Wachstum. Meist strebt der einzelne Mensch nach mehr, selten nach weniger. Nun behaupten Sie und ihr Co-Autor, der bekannte Wachstums-kritiker Niko Paech, in einem neuen Buch: „All you need is less“. Sie sprechen sich also für ein Weniger aus. Was hat Sie dazu bewogen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen?

Manfred Folkers: Der gesunde Menschenverstand und meine Liebe zur Erde. Weil dieser Planet endlich ist, sind dem Wachstum Grenzen gesetzt. Das gegenwärtige ökonomische System aber ist eine Art Gier-Wirtschaft, der nie etwas genug ist. Es ist auf Mehrung und Steigerung angewiesen. Ein Irrweg, wie sich immer deutlicher zeigt. Wenn Niko Paech und ich von weniger sprechen, dann entspringt das der Suche nach dem Ausweg aus dieser Sackgasse. Wir setzen dabei auf Menschen, die eine Haltung und eine Kultur des Genug entwickeln.

Sie sprechen neben Genügsamkeit auch von Achtsamkeit – was genau verstehen Sie darunter?

Seit 25 Jahren bin ich Vorsitzender des Vereins Achtsamkeit in Oldenburg, der sich als ein Forum für alle Menschen versteht, die sich um ein nach innen wie nach außen friedvolles Leben bemühen wollen. Gleichzeitig ist Achtsamkeit die aufmerksame und gelassene Annahme der gegenwärtigen Erfahrung. Das englische Wort Mindfulness – Geistvollheit – für Achtsamkeit zeigt, dass ich in all meinem Tun der Erde und der Zukunft eine Stimme geben kann.

Wie können die Menschen zu einem gesunden Maß zurückkehren?

Am besten rechtzeitig und freiwillig, also aus Einsicht und der festen Überzeugung, das Richtige



MANFRED FOLKERS

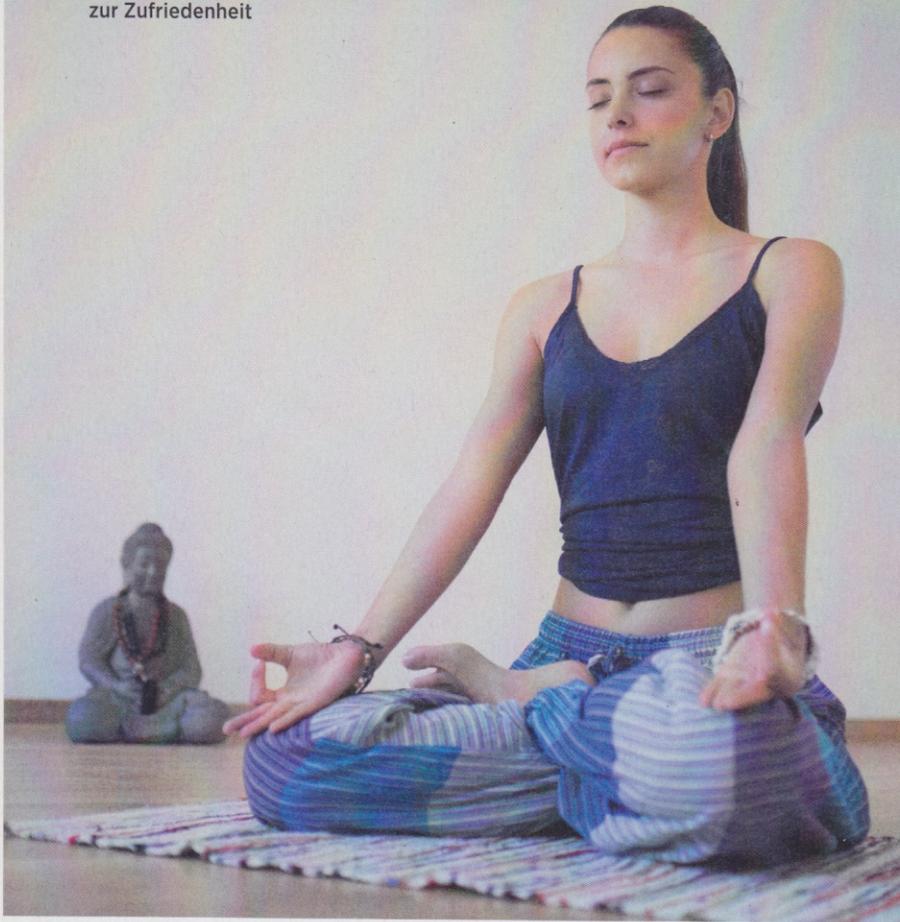
Manfred Folkers unterrichtet Taijiquan und Qigong und ist seit 25 Jahren Vorsitzender des Vereins Achtsamkeit in Oldenburg. Er ist Buchautor und seit 2009 Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union. 2004 wurde er von Thich Nhat Hanh zum Dharma-Lehrer ernannt. Gerade erschien sein Buch „All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht“, in dem er zusammen mit Niko Paech auslotet, welche Potenziale die beiden Denkrichtungen mitbringen, um unseren zerstörerischen Wachstumspfad zu verlassen.

zu tun. Es ist weder integer noch gesund, den ökologischen Fußabdruck ständig selbst zu übertreten. Wer maßvoll leben möchte, darf nicht auf andere warten. Auch alle gemeinsamen Ziele werden letztlich von Einzelnen umgesetzt. Wenn es Einzelne nicht schaffen, dann gibt es keine Chance, dass es viele oder gar alle schaffen.

Die meisten von uns wissen ja, dass unsere Lebensweise nicht zukunftsfähig ist. Was hindert uns denn daran, nachhaltiger zu leben?

Eine von Behutsamkeit und Ausgewogenheit geprägte Gestaltung des Alltags ist unter anderem deshalb so schwierig, weil die Widersprüche des Systems mitten durch jeden und jede hindurchgehen. Viele Menschen möchten gern verantwortlich und enkeltauglich handeln, aber wer die eigenen Inkonsequenzen leugnet, ist nicht authentisch und stößt schnell an die Grenzen der Belastbarkeit. Wer sich vom Mehr-haben-Wollen verabschieden möchte, hat sich zunächst einzugestehen, selbst vom Gier-Syndrom infiziert zu

Wer sich dem Mehrungs- und Vergleichsdruck entzieht, öffnet das Tor zur Zufriedenheit



sein und etwa den allgemein zulässigen ökologischen Fußabdruck permanent um ein Vielfaches zu übertreten.

Die Arbeit an der Umstellung persönlicher Gewohnheiten kann nicht delegiert werden, sondern ist eine Aufgabe für jeden einzelnen Menschen. Entsprechend zurückhaltend sollten alle Versuche sein, hier von außen direkt einzugreifen.

„Wer sich dem Mehrungs- und Vergleichsdruck entzieht, öffnet das Tor zur Zufriedenheit.“

Sie beschäftigen sich seit vielen Jahrzehnten mit der Lehre des Buddha, dem Dharma. Was lehrt der Buddha in Bezug auf Genügsamkeit? Einen mittleren Weg. Er lehnte Überfluss und Völlerei ebenso ab wie Askese und Armut. Gleichzeitig überwand er die Vorstellung von einem

eigenständigen Selbst, indem er die existenzielle Verbundenheit des Menschen mit dem Dasein in den Mittelpunkt seiner Lehre rückte. Buddha hätte sicherlich den Begriff Mitwelt verwendet, um die Verantwortung des Einzelnen für den Schutz der Natur zu begründen. Er empfahl Samtusta: Genug, es reicht, zufrieden achtsam sein.

Dabei hilft sicher die Meditation ...

Natürlich. Meditation ist eine gute Methode, sich den eigenen Widersprüchen und Stärken zu widmen. Das kann prinzipiell von jedem und jeder gelernt und geübt werden. Aufgrund ihrer Gewöhnung an Eile, Stress und Ablenkung reagieren zwar viele Übende zu Beginn mit einer Abwehrhaltung, denn Stille, Konzentration und Präsenz fühlen sich für sie oft fremdartig an. Mit der Zeit jedoch wertschätzen sie diese Phänomene häufig als Rückhalt und Anker. Doch was erleben Meditierende, wenn sie zur Ruhe kommen und sich intensiv der Gegenwart zuwenden? Sie stoßen zunächst auf ihre Basisfähigkeiten wie Atmung, Körperfunktionen, Emotionen und die Flut der Gedanken. Nach längerer Praxis lassen sich diese Wahrnehmungen aber zu einer bewussten Betrachtung des gesamten Seins erweitern. Im Idealfall führen meditative Übungen – wie beim Buddha – zum wissenden Gefühl des uneingeschränkten Eingebunden-Seins in die Entfaltung des Universums.

Diese Erfahrung ist ein guter Ausgangspunkt für den Umgang mit dem Genug. In der Nachhaltigkeitstheorie spricht man auch von Suffizienz. Bei den Bemühungen um einen verringerten Material- und Energieverbrauch stellt sich nämlich die Frage, was ausreichend ist. Suffizienz leitet sich vom lateinischen Verb *sufficere*, zu deutsch: genügen, ab. Die Antwort ergibt sich dann aus einer persönlichen Balance des Strebens nach Glück und der Einsicht, Teil des Ganzen zu sein.

Wie sieht Ihr persönliches Genug aus? Wo leben Sie genügsamer als die Menschen in Ihrem Umfeld?

Ein großer Teil meines Alltags besteht aus freiwilligem Engagement. Hinsichtlich Kleidung meide ich Modeströmungen und wasche vieles mit der Hand. Auf Reisen zelte ich gerne. Mit

dem Rad durch die Stadt zu fahren ist selbstverständlich. Fast täglich koche ich für die Familie. Meine ökonomische Zirkulation halte ich kontrolliert gering. Und mit meinen Widersprüchen und Inkonsistenzen gehe ich sorgsam, aber nicht zwanghaft um. So ist der Abschied vom Fleischessen fast vollzogen, doch die Kohlfahrt und das traditionelle Geburtstagsessen (serbische Bohnensuppe) bleiben wursthaltig. Die Umstellung vom Pkw auf die Bahn ist noch nicht abgeschlossen. Die Verkleinerung der Wohnfläche wurde durch den Nachwuchs gestoppt. Und mein kleines Büro ist noch etwas zu papierhaltig.

Geht mit Mäßigung nicht auch immer ein Verzicht einher? Wie kann den Menschen vermittelt werden, dass Verzicht auch positive Aspekte haben kann?

Im Wachstumssystem wird ständig verzichtet. Vergeblich wird versucht, vermeintliche Lücken und Mängel zu füllen. Ständig fehlt etwas – das Neueste, das Größte, das Effizienteste, der Vorsprung gegenüber den Anderen. Dieses Konzept kennt weder Erfüllung noch Befriedigung.

Bewusstes Begrenzen des Umweltverbrauchs (auch als Suffizienz bezeichnet) und Mäßigung akzeptieren

BUCHTIPP

» ALL YOU NEED IS LESS. EINE KULTUR DES GENUG AUS ÖKONOMISCHER UND BUDDHISTISCHER SICHT«

Manfred Falkert, Niko Paech, oekom 2020, 256 Seiten, 20 Euro



jedoch bestehende Grenzen. Sie gehen nicht vom Mangel, sondern vom Genug aus. Ihre Basis ist Zufriedenheit, von der aus jegliches Handeln wie ein Kürprogramm des Lebens wirkt. Das Materielle spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Viel wichtiger sind Behutsamkeit, Hilfsbereitschaft und intellektuelle Aufrichtigkeit, also das wissende Gefühl, beim Blick in den Spiegel vor sich selbst bestehen zu können. Es gilt, sich von dem in der Verzichtproblematik verborgenen Bewertungsschema zu befreien. Wer sich – etwa mithilfe von Meditation – dem Mehrungs- und Vergleichsdruck entzieht, öffnet das Tor zur Zufriedenheit.

Nennen Sie uns doch zum Abschluss bitte noch ein paar praktische Tipps für ein erfülltes, aber genügsameres Leben.

Klar sein und locker bleiben. Einfache Dinge bemerken und wertschätzen; zum Beispiel die eigene Atmung, den Sonnenaufgang, die Rose im Garten und das Lächeln der Liebsten. Kontakte pflegen ohne den Gedanken: Was bringt mir das? Besonders tolle Tipps hat der Künstler Joseph Beuys zusammengestellt: *„Lebe, lass dich fallen, lerne Schlangen zu beobachten, pflanze unmögliche Gärten, lade jemanden Gefährlichen zum Tee ein, mache kleine Gesten, werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit, freue dich auf Träume, weine bei Kinofilmen, schauke so hoch du kannst, tu Dinge aus Liebe, mach eine Menge Nickerchen, gib Geld weiter, mach es jetzt, glaube an Zauberei, lache eine Menge, nimm Kinder ernst, bade im Mondlicht, lies jeden Tag, stell dir vor, du wärst verzaubert, höre alten Leuten zu, freue dich, lass die Angst fallen, unterhalte das Kind in dir, umarme Bäume, schreibe Briefe, lebe.“*



Das Interview führte CLARA VOGEL



Fordern Sie jetzt unseren kostenlosen Prospekt an!

Naturklinik Michelrieth

- Naturheilverfahren
- Entspannung des Nervensystems
- Heilfasten für Körper und Seele
- Gesundheits-Check-ups
- Aufbau-Kuren
- Zahnherd-Diagnostik
- Mikronährstoff-Diagnostik und -Therapie
- Schwermetall-Entgiftung
- Dunkelfeld- / Blutausstrich-Test
- Nervenpunktbehandlung

Patienten jeden Alters sind herzlich willkommen!



Buchung und Beratung

Telefon: 09394 8010
E-Mail: info@naturklinik.com
www.naturklinik.com

NATURKLINIK MICHELRIETH
Löwensteinstr. 15, 97828 Markttheidenfeld