

## **Neue Methoden der Bedürfnisbefriedigung**

### **für mehr Suffizienz und Lebenszufriedenheit**

Kein Wirtschaftswachstum mehr, am besten gleich Suffizienz – das klingt anstrengend und nach Verzicht, nach immer weniger. Doch Suffizienz ist vielmehr das „rechte Maß“, das im besten Fall durch aufgeklärtes Eigeninteresse entsteht. Wirtschaftswachstum hat das Ziel, die Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen, was kann ein „Mittelmaß“ da leisten? Suffizienz kann viel leisten, aber nur, wenn ein gesellschaftlicher Wertewandel stattfindet.

Unser derzeitiges Wertesystem, hat eine nicht nachhaltige Art Bedürfnisbefriedigung inne. Dadurch, dass wir von dem uns umgebenden sozialen Umfeld alles lernen, auch, was uns zufrieden macht, wird auch nicht nachhaltige Bedürfnisbefriedigung erlernt. Es wird bspw. gelernt, dass materielle Dinge glücklich machen, jedoch nicht, die eigenen Bedürfnisse zu reflektieren und ggf. immateriell zu befriedigen. Das vom Menschen hervorgebrachte System schafft in uns keine neuen Bedürfnisse, wie viele meinen, sondern bringt uns nicht nachhaltige Methoden der Bedürfnisbefriedigung bei, die die ursprünglichen Bedürfnisse nach sozialer Einbindung, Wahrhaftigkeit und Geborgenheit nicht befriedigen können. Wenn aber die „wahren“ Bedürfnisse wieder erkannt werden, kann durch eine andere Weise der Bedürfnisbefriedigung eine tiefere Zufriedenheit geschaffen werden, die oft nicht materiell bedingt ist. So kann ein einfacheres Leben mit weniger materiellen Werten, mehr Konzentration auf innere Werte, persönlichen Beziehungen, Wahrhaftigkeit etc. in Verbindung mit einer selbstständigen Bedarfsreflexion und darauffolgender Anpassung der Art der Befriedigung zu mehr Zufriedenheit und Suffizienz führen.

Dabei sollte beachtet werden, dass das intensive Streben nicht einfach vom Wirtschaftswachstum auf bspw. geistiges Wachstum verlagert werden darf. Nicht nur eine Abkehr vom materiellen, sondern auch vom immateriellen Übermaß ist wichtig.

Dass die derzeitige Art zu Leben ökologisch problematisch ist, wurde erkannt. Doch wenn auch erkannt wird, dass das jetzige Bild eines „guten Lebens“ die „wahren“ Bedürfnisse nicht befriedigt, können sich auch neue Werte etablieren, die eine suffizientere Bedürfnisbefriedigung bedingen und dadurch mehr Zufriedenheit schaffen.

Das kann nur gelingen, wenn auch die soziale Ebene einen Wandel vollzieht, indem eine neue Wohlstandsdefinition geschaffen wird; eine neue, gesellschaftlich anerkannte Zufriedenheit – ohne Übermaß, weder materiell noch immateriell.

Um diesen kulturellen Wandel anzustoßen, muss die Verhaltensdeterminierung bei der Bedürfnisbefriedigung erkannt werden, sodass eine eigenständige Bedarfsreflexion Platz findet.

Die Diktatur von Verzicht und Askese oder der Verlust von Integrität sind ausgeschlossen, da es sich nicht um Bedürfnisverleugnung handelt, sondern um eine andere, sozial und ökologisch verträglichere Art und Weise der Bedürfnisbefriedigung - anders aber besser. Bei einer Wachstumswende geht es um mehr als Konsumverzicht. Es ist eine Bewegung für eine neue Kultur mit mehr Zufriedenheit, Empathie, Fürsorge und Verbundenheit. Diese neuen Lebensweisen und Werteorientierungen müssen sich auf persönlicher und gesellschaftspolitischer Ebene entwickeln.

Das Problem mangelnder Nachhaltigkeit und die gesellschaftlichen Hindernisse suffizienten Handelns sind derart komplex, dass es nicht „die Lösung“ gibt. Die Einsicht, dass das rechte Maß nichts mit Verzicht zu tun hat, aber mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit schaffen kann als „herkömmliche“ Methoden, ist jedoch der erste Schritt in eine nachhaltige, zufriedene Welt.

Um die vier E's (Sachs) oder andere Methoden für ein suffizienteres, zufriedeneres Leben anzuwenden, muss z.B. mit Vorbildern gezeigt werden, wie gut suffizientes Verhalten Bedürfnisse befriedigen kann, damit sich eine neue, bessere Art zu Leben etablieren kann.