

Hedonismus

Lebenswege und Lebensformen.

Ute von MAURNBÖCK-MOSSER

Die Milieuforschung, die die soziale und kulturelle Identität der Verbraucherinnen und Verbraucher erforscht, verpasst den Hedonisten eigene Zuschreibungen: sie seien viel unterwegs, wollten permanent ihre Sinne bedienen, seien vor Allem unter jungen Menschen zu finden.

Alles, was es gibt, auszukosten, um nichts zu versäumen: das wird uns heute suggeriert. Dabei geht es immer mehr Menschen darum, ihr Leben als integrativen Bestandteil eines größeren Ganzen zu sehen. Und in diesem großen Ganzen das Kleine im Hier und Jetzt zu genießen. Ein Genuss, der wenig Bedürfnisse kennt, sondern einfach nur ausreichend versorgt sein möchte.

Im letzten Teil geht es um eigene Lebenswege abseits der üblichen. Glücksgewinn und Schmerzvermeidung spielen dabei eine zentrale Rolle. Dazu kommt zu Beginn der Schriftsteller Franz Schuh in einem Interview in der Tageszeitung Kurier:

Der Eindruck, dass Glück immer nur auf Unglück verweist, entsteht erstens durch eine lange Tradition, in der das Elend der Menschen im Fokus steht und das einzige Glück nur in der Schmerzvermeidung gesehen wird. Der zweite Grund für diesen Eindruck kommt daher, dass es leichter erscheint, Einigung darüber zu erzielen, was das Unglück ist, während man übers Glück jeweils anders denkt.

Tatsächlich strebt der Mensch danach, folgt man den Lehren des griechischen Philosophen Epikur, Schmerz möglichst zu vermeiden. Wobei für Franz Schuh seine Präferenz zwischen den beiden antiken Gegensatzphilosophien, nämlich dem genussuchende Hedonismus des Epikur und der auf Selbstbeherrschung beruhenden Stoa, klar ist.

Hedonismus als Massenideologie ist das Ergebnis des Heroismus, der vergangenen bewaffneten Zeiten. Es soll ja immer noch Gruppierungen geben, die haben irgendwas mit Burschen zu tun, die sich Verletzungen beibringen und sich schlagend nennen! Das einzige was schlagend ist, ist die Erlaubnis zum Sadismus als Anreiz für die Erinnerung ans Heroische, da ist mir der Hedonismus als Massenideologie – obwohl er unser Leben ziemlich langweilig macht – noch lieber.

Heroismus ist heute in den meisten Bevölkerungsgruppen wenig gefragt. Für Epikur, den wichtigsten Vertreter des Hedonismus, sollte Lebenslust das Ziel sein. Und zwar über den oberfläch-

lichen Genuss hinaus. Auch in weniger angenehmen Lebenssituationen ist das durch Reflexion und Respekt vor dem Leben selbst möglich, sagt Patrick Schuchter:

Man darf sich nicht beunruhigen zu lassen von Vorstellungen über das Sterben und alles, was damit verknüpft ist an Sorgen ... Der Hedonismus Epikurs ist ein bescheidener in dem Sinn, dass es immer auch um die Frage geht, wie gehe ich mit Schmerz und Leid um. Hedonismus trotz oder in Bezug auf Leid und Schmerz, dann bekommt dieses Leben im Moment eine ganz andere Bedeutung als wenn man es sich unmittelbar in Feierlaune so vorstellt.

„Nütze den Tag“, „lebe im Moment“: inflationär werden wir mit Lebensweisheiten überschwemmt, die sich generalisierend über individuelle Umstände stülpen. Sie sollen uns Gelassenheit und am besten ein neues Lebensmodell liefern, wenn Alles zu viel wird. Durch den Anspruch von Familie und Beruf und dem von sich selbst, jede Minute des Lebens mit den unendlich scheinenden Möglichkeiten auszukosten.

Und dann gibt es Menschen wie Elisabeth Mitterrutzner, die das Tempo in ihrem Leben bewusst zurückgefahren hat. Die frühere Englisch- und Italienischlehrerin wollte sich mit Sprachen „die Welt aufsperrern“, ihren Zugang zum Lernen weitergeben und arbeitete als Trainerin für Junglehrerinnen in einer Bildungsinitiative. In einem StartUp setzte sie sich für Bildungsgerechtigkeit ein und arbeitete drei Jahre lang intensiv mit Herz und Seele in ihrem Beruf.

Da war irgendwann das Gefühl da, ich bin angekommen in meinem Leben, mehr als je zuvor. Ich habe eine Arbeit, die mich erfüllt und fordert, ich habe den Partner gefunden, mit dem ich mein Leben verbringen möchte, die Stadt gefunden, die gut ist für mich. Wir haben gerade eine Wohnung gekauft, aber habe ich gedacht, ich lebe ein schönes Leben und trotzdem beschleicht mich ein Gefühl: Das bist jetzt nicht du, wo man nicht weiß, woran liegt es denn jetzt ...?

Das Leben war gut, fühlte sich aber nicht richtig an – irgendetwas tief drinnen wollte etwas Anderes.

Mein Partner hat auch viel und intensiv gearbeitet. Ich bin in mir total verkopft vorgekommen, alles war Intellekt und Kognition, Weiterentwicklung passiert auch nur den Kopf. Was ist eigentlich mit Herz und Körper und Seele? Wenn ich mich darum nicht kümmere, dann entwickelt sich da nichts. Dann sind alte Träume wieder aufgekommen, was ich in der Schublade

*versteckt gehabt habe, un sogno del cassetto; in der Schublade der Traum, den man heraus-
holen muss sonst bleibt er dort ewig ...*

Der Traum waren zwei Träume: ein Hund und am besten ein Hund in Irland. Die Abmachung, „wenn einer von uns einen Job drüben bekommt, dann ...“ erfüllte sich. Elisabeth Mittertznerns Mann wurde bei einer Firma eingestellt, das Paar packte alle Habseligkeiten in ein Auto und fuhr los. Mit im Gepäck die traditionellen Rollenmuster, die jetzt, mit einem Ehemann als Alleinverdiener, mitreisten.

Was für mich so spannend war: wenn das alles wegfällt, was mich ausmacht, meine professionelle Rolle, mein Zuhause, mein Freundeskreis, meine Familie, all diese identitätsstiftenden Dinge. Wenn ich mir nicht sofort etwas in einem anderen Land suche, wer bin ich dann. Das war eine Art Experiment, eine weiße Leinwand, es war klar, als erstes kommt der Hund, dann das Haus. Da sieht man wo die Prioritäten liegen ... und so hab ich das auch gemacht.

Nach dem turbulenten Jahr mit viel Arbeit, Wohnungskauf, Hochzeit und dann dem plötzlichen Umzug nach Irland mit open end, vermisste sie „ein bisschen Bodenhaftung“. Noch von Österreich aus buchte die Pädagogin einen Achtsamkeitskurs. Dazu kam später eine Kundalini Yoga Ausbildung. Weg vom Kopf, hin zu Körper und Seele. Dazwischen organisierte sie Deutschkurse und ging mit dem Hund die irische Natur entdecken.

Achtet des einzigen, das Ihr habt: Diese Stunde, die jetzt ist. Als ob Ihr Macht hättet über den morgigen Tag! Wir ruinieren unser Leben, weil wir das Leben immer wieder aufschieben.

Schrieb Epikur im 3. Jahrhundert vor Christus. Das Phänomen Zeit entdeckte Elisabeth Mittertznern neu. Intensive Momente kostete sie aus und verlängerte sie, erlebte sie als Luxus.

Es geht eigentlich nur darum, wie du die Dinge tust, deinen Tee trinkst, wo bist du mit deinen Gedanken, was willst du eigentlich ..., das Blatt, das bald vom Ast herunterfallen wird, ... jeder Augenblick hat dann eine andere Qualität.

Was ist von den zwei Jahren geblieben? Yoga, eine große Konstante in ihrem Leben, das sie heute in Wien unterrichtet. Außerdem Dankbarkeit für die kleinen Dinge wie sauberes Trinkwasser und das Wissen um die Notwendigkeit, die Seelenbildung nicht zu vernachlässigen.

Zurzeit gibt es keinen goldenen Plan, kein fixes Ziel, nur das sichere Gefühl, in die richtige Richtung zu gehen.

Ich werde schauen, wo es mich hintut ... , fühle mich als wäre ich 18, klingt planlos und naiv, ist gleichzeitig aber – ich weiß genau, was ich tu, jede Entscheidung mit viel Abwägen und Gewährwerden, ist es das jetzt? Das hat nichts mit Leichtfertigkeit zu tun oder ins Blaue hinein ... Ich würd sagen, es ist eine andere Triebfeder da jetzt ...

Menschen wollen sich nicht immer gut fühlen, sagt Tatjana Schnell von der Universität Innsbruck. Sie erforscht, wann Menschen glücklich sind und worin sie Sinn finden. Das Ausleben dessen, was man gut kann, um seiner selbst willen, macht einen großen Teil des Wohlbefindens aus. Und: wir dürfen unser Leben nicht eindimensional betrachten.

Der Genuss, der Hedonismus folgt von selbst, sagt sie. Welche Sinnquellen sind gute Sinnstifter? Dazu hat die Psychologin in den letzten 17 Jahren Fragen ausgewertet.

Da hat sich etwa gezeigt, dass unter den Vielen, die wir gefunden haben, die Generativität heraussticht, das bedeutet, eine Haltung und ein Handeln, die darum bemüht sind, etwas Bleibendes zu schaffen, damit die Gesellschaft besser wird oder gut bleibt, dass die nachfolgenden Generationen davon etwas haben, bei Jungen wie bei Alten. Der Entwicklungspsychologe Eric Ericsson hat gesagt, Generativität ist etwas, was im späteren Alter kommt, wenn man sich selbst verwirklicht hat, Job, Geld, Familie, dann kann man sich um Andere kümmern. Das können sehr wohl auch Junge ... In allen unterschiedlichen Ländern, in denen wir geforscht haben, war die Generativität zentral.

Einen Sinn zu finden und zugleich gut leben: das ist ein Trend, der derzeit von der Verbraucherindustrie aufgegriffen wird.

Karl-Michael Brunner meint: Konsumbedürfnisse werden erzeugt, Konsum wird als etwas Erstrebenswertes, das die Wirtschaft ankurbelt, gesehen und es gibt kaum einen werbefreien Raum in der Öffentlichkeit. Die Architektur hat sich an die Konsumwelt angepasst.

Wenn Sie sich Kleidungsgeschäfte ansehen, wie da inszeniert wird, oder etwa ein Apple Shop, wenn man dort reingeht, hat man das Gefühl, das ist eine Kathedrale, ruhig, hohe Räume, kleine Produkte, was Sakrales: der moderne Konsumtempel.

Nichts genügt dem, welchem genug zu wenig ist.

Immer mehr Jugendliche verschulden sich, Schuldnerberater erzählen von 18jährigen, die in den nächsten 30 Jahren ihres Lebens Schulden abbezahlen müssen. Momentan setzen Werbung und Marketing auf die große Hoffnungsgruppe der „Lohas“ – also jene, die einen „lifestyle of health and sustainability“ mittragen. Das sind Menschen, die Nachhaltigkeitsaspekten gegenüber aufgeschlossen sind und sich für Gesundheit, Ökologie und eine hedonistischen Lebensweise interessieren. Das Etikett, das den Produkten umgehängt wird skizziert Michael Brunner:

Du kannst ein guter Mensch sein und genießen, aber mit weniger Umweltzerstörung und Ausbeutung. Das hängt auch wieder damit zusammen, welcher Genussbegriff existiert, welche Werbung im Kleidungs- und Ernährungsbereich. Die Haltung ist: Du darfst weitermachen wie bisher, nur ein bissl weniger, ein bissl verändern: biologische Lebensmittel, weniger Fleisch, Ökotextilien usw. ..., aber letztlich brauchst du deinen Lebensstil nicht einschränken.

Wenn du die Menschen glücklich machen willst, dann beschenke sie nicht, sondern nimm ihnen einige ihrer Wünsche.

Die Wünsche von Niko Wögerbauer haben sich im Lauf seines Lebens verändert. Die materiellen sind weniger geworden, andere haben sich nach vorne gedrängt.

Also ich merk, dass ich weniger konsumanfällig bin. Ich merk auch starken saisonalen Unterschied, die Jahreszeit, bin viel draußen, Teil von der Natur, habe keine Konsumwünsche oder -bedürfnisse. Die kommen immer erst, wenn Schnee liegt und ich anfangs rumzusitzen, vielleicht bräuchte ich das neu oder das ... Im Sommer denke ich, Blödsinn – soll ich dafür arbeiten, damit ich mir das kaufen kann ...?

Der „Jahbauer“, wie Niko Wögerbauer sich nennt, lebt mit seiner Familie im Waldviertler Dorf Etzelsreith. „Jah“ (sprich: Dschaa) ist ein Rastafari-Begriff für Gott – und drückt für Niko Wögerbauer aus, dass er als Bauer Teil eines großen Ganzen ist. Sein Betrieb beruht auf Nachhaltigkeit, sein Ziel ist, den Boden, von dem er lebt, seinen Kindern in ebenso gutem oder sogar besserem Zustand weiterzugeben.

Der Weg, den Niko Wögerbauer gegangen ist, war nicht immer einfach – aber selbstbestimmt. Der junge Bauer erzählt mir vor dem laut knisternden Feuer, wie er ein halbes Jahr

lang in Australien auf einer Tomatenfarm gearbeitet hat und nicht nur um Lohn betrogen wurde, sondern von den Spritzmitteln, die mit einem Flugzeug über den Feldern abgelassen wurde, gesundheitliche Probleme bekam.

Ich hab viel Zeit zum Nachdenken gehabt, wie Landwirtschaft betrieben wird: Agrarwüsten, das Grundwasser wird abgezapft, dann ist es nach vier Jahren aus, dann wird der verseuchte Boden ohne Grundwasser hinterlassen – und der Trupp wandert weiter ...

Fünf Jahre lang studierte er ökologische Landwirtschaft in den Tropen und nachhaltige Entwicklung, arbeitete in Tansania und Uganda in landwirtschaftlichen Entwicklungshilfeprojekten, warf aber das Handtuch, weil die europäischen Organisationen seiner Vorstellung nach nicht wirklich mit den örtlichen Bauern zusammenarbeiteten, sondern von oben herab bestimmten, was geschehen würde, und das an den tatsächlichen Bedürfnissen der lokalen Bevölkerung vorbei.

Also ging er wieder nach Österreich – mit dem festen Vorsatz, einen Vorzeigebetrieb aufzubauen; einen, der weder die Umwelt belastet, zugleich aber faire Preise zahlt; der Kunden über alternative Wirtschaftsformen aufklärt und wertschätzend mit den Ressourcen umgeht.

Also man braucht ein grundlegend anderes Lebensmodell. Es reicht nicht, nur mehr Geld für Lebensmittel auszugeben, man muss sich auch Zeit geben und Wertigkeit, in dem Sinn, was kann ich aus dem Gemüse oder Stück Fleisch machen? Dass ich alles verbrauchen kann, geht nur, wenn ich weiß, was da Alles drinsteckt, an Arbeit, an Geschenken von der Natur, was sie uns ständig zur Verfügung stellt. Die meisten Leute wissen viel zu wenig von Boden und Landwirtschaft.

Alles hat einen Sinn in der Natur, sagt der Waldviertler Bauer. Auf zwei Hektar hat er in den vergangenen Jahren einen nachhaltigen Biobetrieb mit Aquakultur aufgebaut. Der soll, das ist seine Vorgabe, ein in sich geschlossener Kreis werden. Mit seinen Anbausystemen etwa werden gleichzeitig auch die Böden versiegelt. Zu den ökologischen Herausforderungen zählen die sozialen.

Wo wir noch nachhinken ist die menschliche Arbeitskraft, weil wir mit der Gewichtung vom Markt nicht nachkommen, wenn anderswo bei der Ernte von Biogemüse ein Stundenlohn von 3,- Euro herrscht. Was nicht mechanisch gemacht wird, wird ausgelagert auf ausländische Arbeitskräfte. Wenn wir hier unseren Leuten mehr zahlen, entsteht für uns ein Defizit. Das hat bei mir darin gegipfelt, dass ich meine Hände hab ein Jahr nicht verwenden können, weil ich

die Mehrarbeit auf mich genommen habe, die Leute trotzdem bezahlen wollte ... da sind wir jetzt dabei, uns ein anderes System zu suchen.

Das angestrebte System geht in Richtung Kooperation. Gemeinsam mit anderen wird gemeinsam produziert, werden Kundinnen und Kunden beliefert, wird von den Synergien profitiert. „Gemeinsam“ ist ein wichtiger Aspekt in Niko Wögerbauers Leben – ein hedonistischer Ansatz, denn schon bei Epikur stand – neben der Lust – die Gemeinschaft und die Freundschaft im Zentrum seiner Philosophie, erzählt Patrick Schuchter.

Der nächste Schlüssel bei Epikur ist der Freundschaftsgedanke. Dass die Freundschaft notwendig ist, um elementar etwas empfinden zu können, greift vermutlich auf Aristoteles zurück, dass es leichter ist, sich das Leben, die Handlungen und Taten anderer Menschen vorzustellen als die eigenen. Wir können uns das, was andere tun, leichter ins Bewusstsein heben als das, was wir selber tun. Die Kontemplation anderer dabei hilft, unser eigenes Leben zu führen.

Niko Wögerbauer: Es war mir immer wichtig, dass unser Betrieb nicht nur eine landwirtschaftliche Produktionsstätte ist, sondern auch Lebensraum, wo meine Familie sein kann und Freunde, wo ich mit Mitarbeitern nicht nur arbeite, sondern auch lebe, reflektiere, weiterentwickle. Was von Bauern der Umgebung angenommen worden ist, wo es mehr Begegnungsraum ist. Ich höre, wenn wer mit dem Traktor stehenbleibt: eigentlich gefällt mir, was du machst, ich seh Steine im Bach liegen und Fische in den Bächen: das erinnert mich ans Forellen fangen als Kind im Bach ...

Für Niko Wögerbauer ist es unvorstellbar sein Lebensmodell mit der vielen Arbeit und ständigen neuen Herausforderungen gegen ein anderes, angenehmeres zu tauschen. Authentisch in seinen Tätigkeiten aufzugehen ist der – höchst hedonistische – Impetus für einfach Alles.

Im Prinzip, sobald der Stress draußen ist, fängt der Genuss an, weil ich Sinn dahinter sehe und Spaß, dass ich in der Früh aufstehe und die Hasen füttere, mit dem, was ich vom Gemüse weggeputzt hab, was wir nicht haben essen können. Ich schau zu, wie sie die Restln aufessen, im Bewusstsein, dass ich den Dünger von ihnen wieder verwenden kann. Es ist ein sinnvoller Kreislauf: wenn ich Hunger hab, kann ich mir einen Hasen holen, der Mist kommt wieder aufs Feld zurück, oder es sind viele einzelne Augenblicke, ich sehe wunderschönen Sonnenaufgang, oder habe Herbstsaat gesät und es braucht Regen, damit es rechtzeitig wachsen kann, ich werde in der Nacht munter vom Regen, der aufs Dach prasselt. Es ist ein Hochgenuss, ich bin verbunden bin mit dem, was ich mach.