

Jérôme Brillaud

Philosophie der Einfachheit

Was wirklich zählt im Leben



MIDAS

Die Rückkehr zum einfachen Leben ist als Trend in aller Munde. Menschen haben das Verlangen nach Orientierung auf diesem Weg, weil sie der Hektik, dem Stress und dem Chaos der modernen Welt etwas entgegensetzen wollen. Immer mehr Leute machen sich aber auch Sorgen um die Zukunft unseres Planeten und streben deshalb einen achtsamen Umgang mit sich selbst und der Umwelt an. Doch was ist so revolutionär an einem einfachen Leben? Was fasziniert uns so sehr am »Zurück zur Einfachheit«? Und warum gelingt es uns dennoch so oft nicht, unser Leben wirklich konsequent einfacher zu gestalten?

In einer Welt, die unter zunehmender technischer Komplexität und politischen Turbulenzen leidet, bietet Brillaud eine dringend notwendige und zeitgemäße Neubewertung des alten Prinzips und der Praxis des einfachen Lebens an. Sein Buch ist ein mächtiges und kluges Werk, das in einer Zeit nie dagewesener Verwirrung und Last auf den Menschen größte Aufmerksamkeit verdient.«

Brendan Gleeson, Autor von »The Urban Condition«

PHILOSOPHIE
DER EINFACHHEIT

Jérôme Brillaud

MIDAS

INHALT

EINFÜHRUNG

Was ist ein einfaches Leben? 7

KAPITEL 1

Einfache Anfänge 25

KAPITEL 2

Wandeln in Einfachheit 59

KAPITEL 3

Die »Gabe, einfach zu sein« 101

KAPITEL 4

Eine einfache Reform 137

KAPITEL 5

Einfachheit leicht gemacht 173

FAZIT

Eine einfache Stimme 211

Quellenangaben 221

Literatur 239

Dank 245

EINFÜHRUNG

WAS IST EIN EINFACHES LEBEN?

Eine einfache Lebensweise ist jetzt schwer: dazu tut viel mehr Nachdenken und Erfindungsgabe not, als selbst sehr gescheite Leute haben. Der Ehrlichste von ihnen wird vielleicht noch sagen: »Ich habe nicht die Zeit, darüber so lange nachzudenken. Die einfache Lebensweise ist für mich ein zu vornehmes Ziel; ich will warten, bis Weisere, als ich bin, sie gefunden haben.«

Friedrich Nietzsche, *Der Wanderer und sein Schatten*¹

Bei vielen Menschen wecken Verwirrung und Unsicherheit den Wunsch nach Einfachheit, der zu einem zwecklosen Sehnen führt, zu grundlegenden Werten und Überzeugungen zurückzukehren. In der heutigen Welt jedoch ist Einfachheit zu einem leeren Traum geworden, der sich nicht mehr verwirklichen lässt.

Mark C. Taylor, *The Moment of Complexity*²

Dieses Buch wendet sich an alle, die immer noch glauben, dass ein einfaches Leben weder ein erhabenes Ziel für den Weisen noch das hoffnungslose Sehnen von Träumern ist. Dennoch könnte eine gewisse Wahrheit in Nietzsches Worten stecken, allerdings nur, wenn die Ziele des einfachen Lebens so hochgesteckt sind, dass Einfachheit ein Ideal bleiben muss, und nur wenn wir bereit sind, die Aufgabe des Nachdenkens über das einfache Leben denen zu überlassen, die weiser sind, wer immer das sein soll. Doch ist unsere Zeit weder eine Zeit für unerreichbare Ziele noch eine für die passive Aufnahme von Ideen. Blinde Weltfremdheit kann nicht gut enden, aber auch Passivität verheißt nichts Gutes. Unsere Zeit ist eine Zeit des Handelns. Dieses Buch entstand aus der Überzeugung, dass ein einfaches – oder einfacheres – Leben nicht nur möglich, sondern nachgerade wünschenswert ist, unter anderem weil es ein Leben ist, für das man sich bewusst entscheidet.

Noch eine weitere Absicht motivierte die folgenden Seiten. Jahrtausendlang haben Männer und Frauen ihr Leben der Einfachheit gewidmet. Manche von ihnen haben sich von der Welt zurückgezogen, um einfach zu leben; andere erreichten einen Grad an aktiver Einfachheit, der an Märtyrertum grenzte; wieder andere schrieben Bücher oder begründeten Philosophien zur Einfachheit – während die meisten einfache Leben lebten, die nur wenig ausdrückliche Hingabe oder Buchweisheit verlangten. Ihr Leben, ihre Berichte über eine einfache Lebensweise haben diese Seiten inspiriert. Diese Leben, von denen einige wirklich außergewöhnlich waren, zeugen von der großen Vielfalt an Erfahrungen und Ideen, die unter dem Banner des einfachen Lebens versammelt sind. Aus den Theorien und Praktiken der Einfachheit schälen sich gemeinsame Themen heraus; allerdings

war es nicht meine Absicht, eine allgemeine Theorie zu entwickeln oder eine großartige Geschichte des einfachen Lebens zu schreiben. Um »das Neutrale« zu studieren, entschied sich Roland Barthes, die Bedeutungen des Begriffs zu koppeln – es zu benennen, statt es zu definieren.³ Meine Absicht war ähnlich. Eine normative Definition des einfachen Lebens, mit der Regeln aufgestellt werden, die schließlich in einer To-Do-Liste gipfeln, wäre zu wenig. Mein Interesse lag in den verschiedenen Manifestationen des einfachen Lebens in verschiedenen Augenblicken der Geschichte, in unterschiedlichen Arten von gelebten Erfahrungen und in Diskursen, die sich unter dem Namen »einfaches Leben« zusammenfassen lassen. »Mir scheint, man kann sich ihr nur indirekt annähern, durch etwas anderes als sie selbst«, schrieb André Comte-Sponville in *Ermutigung zum unzeitgemäßen Leben – Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte*.⁴ Mein Buch könnte genau das anbieten – eine indirekte Annäherung an die Einfachheit, wie sie sich in einem einfachen Leben ausdrückt.

Der Begriff »einfaches Leben« lässt uns an Lebensweise, Leben und Einfachheit denken. Zusammengenommen und auf den ersten Blick scheinen sich diese drei Ideen bereitwillig zu überschneiden und eine vernünftige Kausalkette zu bilden: Die einfache Lebensweise führt zum einfachen Leben. Dennoch herrscht zwischen den drei Ideen in dem zusammengesetzten Begriff nicht unbedingt perfekte Harmonie. Um genau zu sein, war das Missverhältnis zwischen Leben und Einfachheit nie deutlicher als heute. Und wie wir wissen, bedeutet »Leben« durchaus mehr als »am Leben sein«. Der Unterschied zwischen »lebendig sein« und »leben« hat eine lange und komplizierte Geschichte. In ihren Untersuchungen zum Wesen des Lebens

versuchten die griechischen Philosophen von Thales bis Aristoteles, die allgemeinen Prinzipien zu benennen, die alle Wesen mit Leben erfüllen. Sie kamen zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen. Im 6. Jahrhundert v. Chr. stellte Thales zum Beispiel fest, dass Wasser der *archē* oder einzige Ursprung oder das unveränderliche Prinzip aller Dinge sei. Für Anaximenes

**»Leben« bedeutet
mehr als »am
Leben sein«.**

war es die Luft. Für Descartes im 17. Jahrhundert entsprang das Leben der Interaktion zwischen körperlichen Mechanismen und dem Geist. Frühe moderne Vitalisten argumentierten gegen eine rein mechanistische Sicht auf das Leben,

dass das Leben durch ein nicht-körperliches Prinzip getrieben werde. Heute wird das Leben im Allgemeinen als ein komplexes System verstanden, das sich selbst erhält, selbst gestaltet und selbst reproduziert. Lebenssysteme, die der natürlichen Auslese unterworfen sind, reagieren auf die komplexen Umgebungen, aus denen sie hervorgehen. Die Molekularbiologie liefert uns jetzt Antworten, die allem Anschein nach die alte philosophische Frage »was ist Leben« obsolet erscheinen lässt. In der wissenschaftlichen Gemeinschaft dominiert die Idee, dass sich die Komplexität des Lebens nicht auf ein einziges Prinzip reduzieren lässt. Andererseits scheinen viele Laien angesichts dieser Vorstellung gar nicht mehr zu versuchen, es zu verstehen: »Das Leben ist so komplex – überlassen wir es lieber den Wissenschaftlern.« Der wissenschaftliche Konsens, die Kategorisierung und Aneignung von Wissen und die Verdrängung von Fragen in Bezug auf das Leben unterlaufen gefährlich die Ideen, vielleicht sogar die Möglichkeit selbst, eines einfachen Lebens. Kann das Leben auf einfache Weise gelebt werden, wenn es biologisch so komplex ist? Ist ein

einfaches Leben Stoff herbeigeträumter Theorien aus der Vergangenheit? Sind Leben und Einfachheit unvereinbar?

Jahrhundertlang haben Naturwissenschaftler darüber diskutiert, ob das Leben von einfachen Regeln bestimmt wird. »Die Geschichte der Wissenschaft ist die der wiederholten Revolutionen in unserer Auffassung vom Einfachen«, schrieben Jack Cohen und Ian Stewart in ihrem Buch *Chaos und Antichaos: Ein Ausblick auf die Wissenschaft des 21. Jahrhunderts*.⁵ Bis in die jüngste Zeit war die Einfachheit einer wissenschaftlichen Theorie das Kriterium für ihre Akzeptanz oder Ablehnung. Der Reduktionismus war schon lange ein Streitpunkt für Wissenschaftler und Wissenschaftshistoriker und wird dies auch bleiben. Isaac Newton sagte: »Die Natur ist nämlich einfach und schwelgt nicht in überflüssigen Ursachen der Dinge.«⁶ Doch schon im 18. Jahrhundert stellten Wissenschaftler die Stichhaltigkeit der Einfachheit als erkenntnistheoretische Wahrheit in Frage. Georg Christoph Lichtenberg, der Physiker und Aphoristiker, schrieb trotzig: »Die edle Einfalt in den Werken der Natur hat nur gar zu oft ihren Grund in der edeln Kurzsichtigkeit dessen, der sie beobachtet.«⁷ Newtons Universum und Descartes' Methode, beide begründet auf dem Prinzip der Einfachheit, wurden von manchen Naturphilosophen des 18. Jahrhunderts als lediglich aus Voreingenommenheit entstanden angesehen.

Einen der faszinierendsten und gründlichsten Angriffe auf die kartesianische Einfachheit verfasste der französische Philosoph Gaston Bachelard Anfang des 20. Jahrhunderts. Für Descartes muss eine Aussage oder ein Phänomen selbsterklärend sein, um einfach zu sein. Bachelard behauptete, dass es keine einfachen Phänomene gebe, sondern dass jedes Phänomen

aus einem Geflecht von Beziehungen besteht. Entsprechend gibt es nicht so etwas wie eine einfache Natur oder eine einfache Substanz: Eine Substanz ist vielmehr ein Netzwerk aus Eigenschaften. Er fügt hinzu, dass es keine einfachen Ideen gibt, weil keine Idee verstanden werden kann, solange sie nicht in ein komplexes System aus Gedanken und Erfahrungen integriert ist. Für Bachelard gibt es keine Einfachheit per se; es gibt nur Vereinfachungen. Einfache Ideen können zwar einen gewissen heuristischen oder pädagogischen Wert haben, allerdings können solche Ideen nicht als Grundlage für wissenschaftliche Kenntnisse oder Wahrheiten dienen. Oder wie er es in seinen Worten sagt: »Einfache Ideen sind eigentlich Vereinfachungen komplexerer Wahrheiten.«⁸ 1928 behauptete er, dass Einfachheit niemals ein Zustand von Dingen ist, ob natürlichen oder anderen, sondern immer eine Geisteshaltung, womit wieder Georg Christoph Lichtenberg anklingt. Man glaubt nicht, dass etwas einfach sei, weil es einfach ist; es ist einfach, weil man es glaubt.⁹ Für Bachelard und viele andere nach ihm ist Einfachheit ein fehlerhaftes Glaubenssystem, das uneingeschränkt von unwissenschaftlichen Geistern gutgeheißen wird. Er hat der Debatte kein Ende bereitet. Lawrence B. Slobodkin, ein Vorreiter der modernen Ökologie, sagte, dass »kein Organismus auf die ganze Komplexität seiner Umgebung reagiert«.¹⁰ Wenn wir zuhören, fühlen und zuschauen, dann vereinfachen wir.¹¹ Ob es nun ein wesentliches Element des biologischen Lebens oder ein Produkt unserer fruchtbaren Fantasie ist – wissenschaftliche oder auch nicht – Einfachheit beeinflusst uns in einer Art und Weise, die über den Rahmen dieser Studie hinausgeht. Es reicht, an den vorläufigen Schlussfolgerungen innezuhalten, dass das Leben komplex ist und unsere Wahrnehmung davon

aus Vereinfachungen daraus resultieren könnte, die jedes ganzheitliche Verständnis des Lebens selbst deutlich beeinträchtigt.

Während die Naturwissenschaften sich mit dem biologischen Leben befassen, hat die Philosophie ihre Aufmerksamkeit traditionell »dem guten Leben« zugewandt. Das gute Leben bildet den *telos* – das Ziel – der Ethik, die das individuelle Verhalten regelt. Es ist außerdem das Ideal, das die Politik angeblich anstrebt. Am Anfang seiner *Politik* betrachtet Aristoteles den Zusammenhang zwischen dem biologischen Leben, beschrieben als »um des Lebens willen«, und dem »vollkommenen Leben«: »Endlich ist die aus mehreren Dorfgemeinden gebildete vollkommene Gesellschaft der Staat, eine Gemeinschaft, die gleichsam das Ziel vollendeter Selbstgenügsamkeit erreicht hat, die um des Lebens willen entstanden ist und um des vollkommenen Lebens willen besteht.«¹² In diesem Beispiel und später in der *Politik* wird gezeigt, dass sich das gute oder vollkommene Leben (*bios*) aus den »bloßen Bedürfnissen des Lebens« (*zoē*) entwickelt.¹³ Obwohl das politische Leben sich aus diesem »bloßen Leben« ableitet, verbannten es die alten Griechen aus der Politik und beschränkten es auf den *oikos*, den Haushalt. Giorgio Agamben sieht in diesem Ausschluss einen der Unterschiede zwischen den antiken und den modernen Vorstellungen von Demokratie:

Demnach kennzeichnet sich die moderne Demokratie gegenüber der antiken dadurch, dass sie von Anfang an als eine Einforderung und Freisetzung der *zoē* erscheint, dass sie unablässig versucht, das nackte Leben selbst in Lebensform zu verwandeln und sozusagen den *bios* der *zoē* zu finden.¹⁴

Die Verwandlung des »bloßen Lebens« in eine organisierte Lebensweise sowohl des Individuums als auch der Gemeinschaft ist kein geschmeidiger Prozess der Assimilation mit einem eindeutigen Endergebnis. In manchen Fällen hat sie paradoxerweise zur vollständigen Unterwerfung und Vernichtung des biologischen Lebens um des »besseren Lebens« willen geführt. Ökologische Katastrophen, die aus politischen Entscheidungen erwachsen, stehen beispielhaft für die Zerstörung von menschlichen und nichtmenschlichen Leben. Die DNS-Registrierung von Kindern, deren Verhalten das Potenzial hat, sich zu kriminellen Aktivitäten zu entwickeln, ist ein Beispiel für die Politisierung des biologischen Lebens, die Agamben studierte. In solchen Fällen ist das Leben der Ausübung potenzieller Gewalt durch biopolitische Mächte ausgesetzt.

Die Politik des Lebens – oder »Biopolitik« –, die im Namen des Lebens selbst Leben schafft, reguliert und zerstört, ist für moderne Demokratien ein Widerspruch in sich. Der scheinbare Konflikt zwischen den zwei Aspekten des »Lebens« – Leben als komplexes, sich stetig änderndes System und das gute Leben als komplexes politisches System, das nach Stabilität strebt – wird so schnell nicht verschwinden. In Wirklichkeit haben politische Systeme ihre Existenz und ihre Handlungsweise durch einen Appell an die vorgebliche Natürlichkeit der Bedürfnisse gerechtfertigt, die in Wahrheit von ihnen generiert und gefördert werden. Wenn es in der Natur Privateigentum geben würde, dann wäre der Kapitalismus sicher etwas Natürliches. Die wahre Spannung zwischen einem geschaffenen Ideal, das als notwendig für das Leben der Gemeinschaft dargestellt wird, und einem Leben, das sich der empirischen Beschreibung und wissenschaftlichen Untersuchung widersetzt, bleibt unaufgelöst.

Es gibt eine weitere Trennung zwischen den beiden Auffassungen von Leben, die unsere Diskussion von Einfachheit betrifft. Das metabolische Leben, das durch unsere Adern rinnt, ohne dass wir ihm viel Aufmerksamkeit widmen müssten – außer, wenn es gestört wird oder zu Ende geht –, wird von der Idee des Lebens überstrahlt, das über das Organische hinausgeht und ins große Jenseits reicht. Es trägt unterschiedliche Namen – einer lautet etwa »das Leben der Seele« – und steht für das ewig körperlose Leben, das auf das niedrigere und vergängliche körperliche Leben herabschaut. Diese höhere Form des Lebens, die über das pulsierende Leben hinausgeht, dient schon lange als Leuchtfeuer für all diejenigen, die ungeachtet ihrer religiösen Neigungen ein Leben in Einfachheit suchen. So versuchen zum Beispiel Mönche, mit ihrer Askese das einfache Leben ihres Gottes nachzuahmen. Für sie ist das sterbliche Leben eine vorbereitende spirituelle Übung auf dem Weg zum ewigen Leben.

In seiner *Philosophie des Lebens* unterscheidet François Jullien zwischen Leben, das von außen bestimmt wird, und dem Leben als Existenz. Externe Bestimmungen wie Geburt, Tod, biologisches, ethisches, politisches und ewiges Leben helfen uns, das Leben in Begriffe zu fassen.¹⁵ Das Leben kann in eindeutige Kategorien zerlegt werden, die jeweils ein eigenes Ziel und eigenes Wissen besitzen. Leben entzieht sich laut Jullien der Bestimmung und Kategorisierung:

Denn *leben* lässt sich nicht in verschiedene Ebenen zerlegen und berechtigt auch zu keinem Außerhalbsein: Wir finden keine Distanz dazu. Sind wir nicht mit diesem »Leben« beschäftigt, isoliert und ohne

Bezugspunkte, seit dem, was für jeden für uns immer die graue Vorzeit ist, und ohne uns auch nur vorstellen zu können, dass es darum jemals anders stehen könnte? Wir stellen uns niemals vor, dass wir nicht leben. Denn »leben« im Infinitiv ist diese anonyme Nenn-Form, die dem Denken auf Antrieb alle Unterstützung entzieht, die in einer Unterscheidung bestehen könnte, sei es im Subjekt oder in der Konjugation, und nichts übrig behält als ihre Tätigkeit – aber eine so ununterbrochene und unauffällige, dass wir sie nicht einmal mehr als Tätigkeit erfahren: *Leben* ist dieses stumme Ewige, in dem alles mitschwingt, was zu uns gehört, ohne dass es selbst je gehört würde.¹⁶

Das Leben in uns geht still vor sich, so still, dass es leicht ist, es nicht mehr zu hören und es zu beachten. Diejenigen, die sich entschieden haben, einfach zu leben, bleiben auf die stille Aktivität des Lebens eingestellt, die in ihnen und um sie herum passiert. In vielen der hier untersuchten Fälle besteht das einfache Leben darin, den Lärm eines geschäftigen Lebens auszuschalten, um die sanften Töne zu vernehmen, die das Leben ausströmt. Einmal gehört, löscht die stille Aktivität, die alles Leben animiert, alle Unterschiede aus und erzeugt eine Welt, die als *ein-fach* erfahren wird – etymologisch gesehen also als *simple* Welt. Das Wort »Simplizität« stammt vom lateinischen *simplicitas*, »simpel« von *simplex*. Sein Ursprung liegt im proto-indoeuropäischen *sem* (»eins«) + *plek* (»falten«), also eigentlich: einmal gefaltet, einfach, einfältig.¹⁷ Wenn er zu hören ist, dann vereint der sanfte Klang des Lebens in uns und um uns herum alles, was durch konzeptuelle Kategorien getrennt ist.

»Leben« ist der Name für die stille Energie, die uns belebt und erfahren wird, wenn wir die Einfachheit als Lebensweise praktizieren. All den verschiedenen Formen des Lebens Aufmerksamkeit zu schenken, nicht nur den geheiligten, bildet einen der ersten Schritte hin zu einem einfachen Leben. Wenn wir auf alle Lebensformen achten, dann enthüllt sich uns eine Welt, deren Bewohner nicht nur für die menschlichen Launen und Nutzen auf dieser Erde platziert wurden. Menschen wie der Quäker John Woolman, die dem Leben in seinen kleinsten Ausprägungen Aufmerksamkeit widmen, verstehen, dass Fürsorge bei Gegenseitigkeit und Mutualismus aufblüht. Die Aufmerksamkeit verwandelt sich dann in Sorge um alles, was lebt. Es ist ein therapeutisches Prinzip, dass Einfachheit heilt,

indem sie ganz macht, was zerbrochen war – die Wörter »heilen«, d. h. etwas gesund oder ganz machen, und »ganz« weisen eine gemeinsame Etymologie auf. Der englische Begriff »simples«, der heute nur noch selten verwendet wird, erinnert an die heilenden

»Leben« ist die stille Energie, die wir erfahren, wenn wir Einfachheit praktizieren.

Wirkungen der Einfachheit, der Simplizität. »Simples« bezieht sich auf bestimmte medizinische Kräuter, die seit Urzeiten wegen ihrer heilenden Eigenschaften genutzt wurden: In mittelalterlichen Klostergärten gab es z. B. extra einen Bereich, der für sie reserviert war. »Simples« waren Heilmittel, die aus einer einzigen, unverfälschten, meist pflanzlichen Quelle gewonnen wurden, sie konnten aber auch tierischen oder mineralischen Ursprungs sein (im Deutschen werden solche Pflanzen als »offizinell« bezeichnet, abgeleitet von »Offizin«, einem Ausdruck für den Laborraum bzw. den Verkaufsraum einer Apotheke). Sie unterschieden sich von *composita* oder Latwergen, also

Heilmitteln, in denen eine medizinische Komponente z. B. mit Honig gemischt wird, um sie genießbar zu machen. Simple Heilmittel, die von Kräuterkundlern verschrieben wurden, richteten sich nach dem Prinzip der Ähnlichkeit, *simila similibus curentur*, »Ähnliches möge von Ähnlichem geheilt werden«. Im 16. Jahrhundert entwickelte der Schweizer Alchemist Paracelsus die Lehre der »Signaturen« oder *signa naturae*, die festlegt, dass die physische Erscheinung einer Pflanze oder ihres Habitats ihren medizinischen Wert bestimmt: Die Ähnlichkeit der Form oder Farbe mit den Eigenschaften der zu behandelnden Krankheit oder Wunde bestimmte die Wahl des zu benutzenden Krautes. Im Sinne der heilenden Wechselbeziehung, die von den medizinischen Theorien der Simples vertreten wird, helfen alle lebenden Wesen einander. Leben heilt Leben holistisch. Ganzheit, Ähnlichkeit und Einfachheit sind verwandt, in der Etymologie genauso wie in der Kräuterkunde, mit Gesundheit, Lebenskraft und Lebensenergie – Energie, die durch Simples erneuert und bewahrt wird.¹⁸

Einfaches Leben wurde auch mit der systematischen Zersetzung der erfahrbaren gesellschaftlichen Einheit und des gesellschaftlichen Fortschritts assoziiert. Gesellschaftliche Konventionen, die die Fundamente des Lebens bilden, aufgefasst als eine Sammlung von Vorschriften und Gewohnheiten, wurden von den Anhängern eines einfachen Lebens tatsächlich auf die Probe gestellt. Die Kyniker des 4. Jahrhunderts v. Chr. liefern uns mit ihrem unermüdlichen Hinterfragen der etablierten Werte und Sitten eines der frühesten und berühmtesten Beispiele für das einfache Leben. Im Laufe der Geschichte wurden Verfechter des einfachen Lebens abwertend mit dem Namen *Diogenes* bezeichnet, um quasi zu betonen, wie schlecht

sie an das Leben in der Gesellschaft angepasst seien. Da die sogenannten späteren Kyniker den Konventionen, die von den Massen so bereitwillig angenommen wurden, misstrauisch gegenüberstanden, wurden sie selbst eines antisozialen Verhaltens und der Indoktrination verdächtigt. Oft wurden sie beschuldigt, das Ideal einer Realität vorzuziehen, obwohl sie doch eigentlich hinter der Falschheit der Konventionen die Realität suchten. Weder setzten sie ihr Vertrauen in unerreichbare Ideale noch vertrauten sie der Welt der willkürlichen Konventionen und rasanten Mechanisierung, die das Leben erstickt. Indem sie ein einfaches Leben führten, fanden sie Demut im greifbaren organischen, gesunden Leben.

In den meisten Fällen beginnt ein einfaches Leben mit der Entscheidung, sein Leben umzukrempeln. Manche Menschen lassen sich durch das bereitwillige Annehmen der Unverletzlichkeit des Lebens in allen Wesen und das Hinterfragen der Willkürlichkeit von Konventionen motivieren, den Lauf ihres Lebens zu ändern. Die Reform ihres Lebens führt zu der Schlussfolgerung, dass ein einfaches Leben nicht schlichtweg bedeutet, einfach zu leben. Ein einfaches Leben ergibt sich stattdessen aus der Entscheidung, bewusst zu leben statt passiv. In diesem Sinne bleibt das einfache Leben inhärent politisch. Wenn es sich in jeder Entscheidung ausdrückt, die man trifft, wird die Bewusstheit des Lebens nicht länger durch Geschäftigkeit und Gewohnheiten gedämpft. Als eine aufkeimende Bewegung kann man das einfache Leben als den Willen beschreiben, das Gemurmel des Lebens zu hören, gestützt durch die Bereitschaft zu handeln. Der Grad des Aktivismus derjenigen, die sich für ein einfaches Leben entschieden haben, variiert ganz beträchtlich. Manche haben sich ganz aus der Welt des

Konsumdenkens zurückgezogen, andere unterdrücken einfach nur ihren Kaufimpuls. Das ist ein Anfang. Es könnte allerdings eine gewisse Dringlichkeit geben, die Entscheidung für ein einfaches Leben zu politisieren. Als Bewegung gewinnt die *Freiwillige Einfachheit* (Voluntary Simplicity) an Boden, allerdings wird sie aber auch durch eine Vielzahl von Notlösungen behindert, die sich als einfaches Leben tarnen. Einige falsche Propheten der Einfachheit sind vielleicht sinnbildlich für unsere Zeiten, aber ihre Worte und Aktionen treffen auf den Widerstand einer immer größer werdenden Zahl von hingebungsvollen »Vereinfachern«. Kapitel 5 unterstreicht diesen neuen Trend.

Dieses Buch zeigt einige der vielen Formen von Einfachheit als Lebensweise. Ideen, wie man das einfache Leben organisieren könnte, haben sich manchmal zu Ideologien verdichtet, von denen einige grässliche Auswirkungen hatten und viel Leid verursachten. Die große Mehrheit der Menschen jedoch, die ein einfaches Leben gutheißen, unterstützen auch soziale Gerechtigkeit und die Fürsorgeethik, Selbstfürsorge und Fürsorge für alle lebenden Wesen. Manchmal verwandelt sich ihr Misstrauen gegenüber nichtlebenden Dingen in Angst vor ungeprüften Technologien. Die Zurückhaltung vor Maßlosigkeit in all ihren Ausprägungen ist einer der Grundwerte des einfachen Lebens. Ein anderer Wert ist Einfallsreichtum, also die Fähigkeit, über den ausschließlichen Zweck hinauszusehen, der Objekten üblicherweise zugemessen ist. Seit jeher bedeutet einfaches Leben auch das Umnutzen und Umwidmen von Dingen. Diogenes lebte schließlich in einem *pithos* (Fass). Erfindungsreichtum durchdringt auch das Leben der amerikanischen Shaker. Und auch wir werden in diesem Buch das

Herstellen oder Umnutzen von Dingen zum Vereinfachen des eigenen Lebens beleuchten.

Am 29. März 1827 schrieb Goethe an seinen langjährigen Freund, den Komponisten Carl Friedrich Zelter:

Ich sagte neulich bey einer Gelegenheit, die ich vielleicht bald näher bezeichne: *il faut croire à la simplicité!* zu Deutsch: man muß an die Einfalt, an das Einfache, an das urständig Productive glauben, wenn man den rechten Weg gewinnen will. Dieses ist aber nicht jedem gegeben; wir werden in einem künstlichen Zustande geboren und es ist durchaus leichter, diesen immer mehr zu bekünsteln als zu dem Einfachen zurückzukehren.¹⁹

Ästhetische Einfachheit, ob sie nun als originale kreative Energie definiert ist, die nur wenige beehrt, wie in diesem Brief behauptet wird, wird auf diesen Seiten nicht angesprochen. Minimalismus in der Kunst würde weit über den Umfang einer Studie über das einfache Leben hinausgehen. Minimalismus kann zu einem einfachen Leben beitragen und es in einem gewissen Maße unterstützen; er kann sogar einige der Ideen aufgreifen, die hier ausgedrückt werden, aber er trägt nichts direkt zu den dringenderen philosophischen Problemen bei, die dieses Buch gern diskutieren würde.

Eine noch offensichtlichere Auslassung ist die Thematisierung der gelebten Einfachheit in den verschiedenen östlichen philosophischen Traditionen. *Eine Philosophie des einfachen Lebens* konzentriert sich auf Episoden aus der langen Geschichte der Einfachheit als Lebensweise in Europa, Amerika und den von dort aus kolonisierten Teilen der Welt. Manche Leser

könnten sich auch fragen, wieso Einfachheit als theoretische Tugend so wenig Aufmerksamkeit erfährt. Der Fokus liegt jedoch auf gelebten Erfahrungen der Einfachheit und einigen der Ideen, die sie stützen, statt auf der Gültigkeit oder Eleganz von Argumenten und Theorien. Genauso habe ich darauf verzichtet, ein moralisches Urteil über die Darstellungen und Theorien des einfachen Lebens zu fällen, um die es auf den folgenden Seiten geht.

Es gibt noch ein paar Dinge, die dieses Buch nicht sein möchte und wird. Es ist kein nostalgisches Schmachten nach lange vergangenen Tagen, in denen die Menschen angeblich ein einfacheres Leben führten. Falls einige der hier vorgestellten Darstellungen des einfachen Lebens Leser dazu anregen, einfacher zu leben, dann ist das umso besser. Es soll aber niemand dazu bekehrt werden. Dieses Buch soll auch kein weiteres Selbsthilfebuch sein, das Ihnen verrät, wie Sie Ihr Leben entrümpeln. Und schließlich ist es kein Buch über die Geschichte des nachhaltigen Lebens. Für einen Großteil der menschlichen Geschichte war das einfache Leben getrennt von der Sorge um die unmittelbare Umgebung, weil die Welt bis zum Ende des 18. Jahrhunderts nicht das Ziel einer solch unstillbaren Gier war wie heute. Der Begriff »einfaches Leben« umfasst unter anderem Ideen von Selbstgenügsamkeit bzw. Autarkie und Autonomie, Bedächtigkeit und Befreiung, geistiger Nähe und Ganzheit, Achtsamkeit und Fürsorge sowie das Benennen von Dingen bei ihrem tatsächlichen Namen. Immer öfter hört man die Parole »Rettet den Planeten« bei denen, die sich um ein einfaches Leben bemühen, und das ist auch gut so. Doch ein Leben, das in Einfachheit geführt wird, schätzt auch Freiheit, Gerechtigkeit, Demut, kritisches Denken und Fürsorge für andere, ob Mensch

oder nicht. Einfaches Leben umfasst vieles, weil es ganz unterschiedlich wahrgenommen wird.

Das älteste Orakel in Griechenland machte sich durch das Rascheln der Blätter einer heiligen Eiche verständlich, die Gaia, der Erde, geweiht war. Beginnend mit der antiken Welt bei Dodona, fährt dieses Buch dann mit dem einfachen Leben der frühchristlichen Mönche fort, deren Intentionen sich in den technikfeindlichen christlichen Schriften des letzten Jahrhunderts widerspiegeln. Das dritte Kapitel konzentriert sich auf die gelebte Einfachheit der Shaker und Quäker im 17. und 18. Jahrhundert in England und Amerika und deren Erbe. Zu Beginn der industriellen Revolution kamen Appelle für ein einfacheres Leben von Rousseau und Thoreau; ihre Ideen und Experimente finden sich in Kapitel 4. Das letzte Kapitel stellt dar, welche überaus wichtigen Beiträge die Verfechter der freiwilligen Einfachheit für die Verbesserung der Gesellschaft und die Sicherung der Zukunft unseres Planeten leisten. Heute wird die Einfachheit mehr denn je Kunden schmackhaft gemacht, die sich dringend ein einfacheres Leben wünschen. Für ausreichend Profit ist Einfachheit leicht zu haben.

Als Begriff ist »einfaches Leben« nicht von denselben unerreichbaren und spaltenden Idealen betroffen, die das Substantiv »Leben« in uns wachruft. Es zeigt auch keine Voreingenommenheit gegenüber der unergründlichen biologischen Komplexität des Lebens. Als Idee tut das einfache Leben nicht so, als würde es eine Lösung für die Spannungen zwischen dem biologischen Leben und dem guten Leben parat haben, ob nun politisch, ethisch oder religiös. Es schwört sich nicht, ein Leben im Namen eines anderen auszulöschen. Einfaches Leben bezieht sich auf Leben, in denen das Biologische das Politische

ergänzt, bei dem Leben und »das gute Leben« zusammenarbeiten, um neue Leben zu erschaffen und vorhandene zu schützen und zu bewahren. Als Methode beginnt es damit, auf den sanften Klang des Lebens in allem zu lauschen, das lebt.

KAPITEL 1

EINFACHE ANFÄNGE

Es heißt, dass Theuth, der ägyptische Gott der Weisheit, dem König Thamus ein Geschenk brachte. »Diese Kunst«, sagte Theuth, »oh, König, wird die Ägypter weiser machen und gedächtnisreicher, denn als ein Mittel für den Verstand und das Gedächtnis ist sie erfunden.«¹ Dieses Wundermittel ist das geschriebene Wort. Der König jedoch teilte den Enthusiasmus des Gottes nicht. Theuth, der das Elixier gebraut hatte, würde keinen objektiven Blick für seine Erfindung haben, dachte der König, noch konnte er ohne Voreingenommenheit über die Vorzüge der Gabe des Schreibens entscheiden; nur ein »externer Richter« würde das Geschenk abschätzen und seine Eigenschaften und Werte ermessen können. Thamus fürchtete, dass das geschriebene Wort, ganz anders als der Gott es versprochen hatte, die Vergesslichkeit verstärke, statt das Gedächtnis zu verbessern. Leser würden, so glaubte er, sich auf Sätze und Kenntnisse verlassen, die sie nicht selbst erschaffen, sondern nur gelesen hatten. »Von der Weisheit bringst du deinen Lehrlingen nur den Schein bei, nicht die Sache selbst«, wandte Thamus ein. »Denn indem sie nun vieles gehört haben ohne Unterricht, werden sie sich auch vielwissend zu sein dünken,

da sie doch unwissend größtenteils sind.«² Thamus spricht über den Unterschied zwischen Wissen, das von innen kommt – erinnertes Wissen –, und Wissen, das sich auf äußere Mittel verlässt – abgerufenes Wissen. Wahres Wissen, so schlussfolgert er, wird weder von jemandem vermittelt noch von jemandem erworben, sondern stammt aus uns selbst. Der Dialog zwischen dem Gott und dem König über das Wesen, die Grundlage und die Weitergabe von Wissen begann mit einem Geschenk, das wir heute als gegeben hinnehmen, einem Wundermittel, dem unsere höchsten Werte, wie die Freiheit des gedruckten Wortes, verpflichtet sind. Die Geschichten von Erfindungen wie dem Schreiben, mit ihrem Versprechen von einem besseren Leben, zogen immer den Schleier endloser Komplikationen, der Auslöschung der alten Art und unumkehrbarer Veränderungen der Fähigkeiten, ob körperlich oder geistig, nach sich. Die Geschichte von Theuth und Thamus bildet da keine Ausnahme.

Diese Geschichte von der göttlichen Gabe des Schreibens, erzählt von Sokrates, ist in Platons *Phaidros* zu finden. Bevor Sokrates und sein junger Gesprächspartner Phaidros die Vorzüge und Tücken des Schreibens diskutieren, fragt der Schüler seinen Lehrer, ob die Geschichte von Theuth und Thamus wahr sei oder ob er sie sich nur für seine Beweisführung ausgedacht habe:

Sollen doch, o Freund, erwidert Sokrates, in des Zeus dodonäischem Tempel einer Eiche Reden die ersten prophetischen gewesen sein. Den damaligen nun, weil sie eben nicht so weise waren als ihr Jüngeren, genügte es in ihrer Einfalt auch der Eiche und dem Stein zuzuhören, wenn sie nur wahr redeten. Dir aber macht es

vielleicht einen Unterschied, wer der Redende ist und von wannen. Denn nicht darauf allein siehst du, ob sich so oder anders die Sache verhält.³

Traditionell waren die Orakel in Dodona einfacher als die in Delphi verkündeten, die sich mit Staatsangelegenheiten befassten. Orakel in Dodona lieferten ein eindeutiges »Ja« oder »Nein«. Sie drehten sich um einfachere Angelegenheiten aus dem häuslichen und privaten Leben. Die Priester der Dione und des Zeus in Dodona schliefen angeblich auf dem Boden. Sie durften sich nicht den Schmutz von den Füßen waschen, sodass sie immer im direkten und permanenten Kontakt mit der Erde blieben.⁴ Philostratos der Ältere (3. Jh.) schreibt, dass sie »sohin leben und sich keinen Lebensunterhalt erwerben«, dies erfreue die Gottheiten, unter deren Schutz sie stünden.⁵ Die simplen Sitten der Priester bewirkten, dass die esoterischen Botschaften ihrer Götter ohne die Beeinflussung durch materielle Sorgen und geschriebenes Wissen empfangen wurden. Nichts in ihrem einfachen Leben versperrte die Kommunikationswege mit Zeus und der Göttin Dione, deren Worte im Rauschen der Blätter oder in den Windspielen in den Bäumen widerhallen. Für die Priester brachte Leben das Wissen, eine Idee, die uns heute im Allgemeinen fremd erscheint. Für uns ermöglicht Wissen das Leben. Was man weiß, bestimmt, wie man lebt. Für sie wurde es durch ein einfaches Leben möglich, Wissen zu erwerben und Botschaften zu entziffern.

Bäume und Steine enthüllten die Wahrheit denjenigen, die in Einfachheit lebten. Das griechische Wort für Einfachheit in diesem Auszug aus Phaidros ist εὔθεια, ein mehrdeutiger Begriff, der Ernsthaftigkeit und Arglosigkeit, aber auch

Albernheit bedeutet. Im Kontext von Sokrates' Argument kann das Wort als eine natürliche Neigung zur Arglosigkeit oder Unschuld verstanden werden. Die einfache Person, die sich nicht darum schert, wie Botschaften vermittelt werden oder woher sie kommen, ist besser dazu geeignet, die enthüllte Wahrheit zu sehen, wo immer, wann immer und wie auch immer sie sich offenbart. Menschen, die wie die Priester in Einfachheit leben, akzeptieren die Wahrheit so, wie sie ist, ungeschminkt und simpel in Form und Inhalt. Listige Geister, denen wichtiger ist, wie die Wahrheit erscheint, als was sie bedeutet, sind blind dafür. Das Erreichen eines einfachen Lebens, das unbekümmert darum ist, wer das Orakel ist und wo es seinen Ursprung hat, ist nichts weniger als die Wahrheit selbst.

Die Geschichte von Theuth und Thamus handelt vom Schreiben, dreht sich aber auch um die Einfachheit. Einer der Fehler, den Sokrates im Schreiben sieht, ist dessen feierliche und beständige Stille. Ein geschriebener Text kann nicht für sich selbst sprechen; er streift ewig umher, geht von Hand zu Hand, vom wissenden Leser zum ignoranten, die ihn alle etwas, ja, irgendetwas sagen lassen. Eine Schrift »bedarf immer ihres Vaters Hülfe; denn selbst ist sie weder sich zu schützen noch zu helfen im Stande.«⁶ Ein Text, kläglich und co-abhängig, ist letztlich nur eine Ansammlung von Wörtern ohne eigenes Leben, und gilt dennoch als wahres Wissen, kalligrafiert auf einen Papyrus, der mit der Zeit unweigerlich zerfällt. Ein geschriebener Text wird durch seine eigene Materialität gefesselt. Eine gute Rede dagegen, gehalten von einem fähigen Redner, wird in die Seele des Lernenden geschrieben. Sie lebt frei und unauslöschlich weiter.⁷ Eine wirksame Rede ist »die lebende und beseelte Rede des wahrhaft Wissenden, von der man die geschriebene

mit Recht wie ein Schattenbild ansehen könnte.«⁸ Für Sokrates wählt der geübte Redner »eine gehörige Seele«, in die er »mit Einsicht Reden säet und pflanzt, welche sich selbst und dem, der sie gepflanzt, zu helfen im Stande« sind.⁹ Er muss die Art von Rede säen, die gedeiht und sich Jahr für Jahr wieder selbst aussät. Er muss klug sein; er muss die Teile seiner Rede definieren und jeden von ihnen bis zum Unteilbaren teilen – mit anderen Worten, bis sie einfach sind. Er muss seine Rede an sein Publikum anpassen und einfachen Seelen eine einfache Rede geben.¹⁰ Dies lässt sich für Sokrates am besten erreichen, wenn sowohl Sprecher als auch Gesprächspartner anwesend sind; es kann aber auch – wenn auch nicht so perfekt – in der Schrift vermittelt werden. Doch selbst wenn die Vereinfachung von Thema und Stil in der Schrift bewirkt werden kann, fehlt in dieser indirekten Beziehung des Schreibenden über das Schriftliche zum Leser immer noch die Unmittelbarkeit und Intimität der direkten Kommunikation. Wahre Einfachheit ist unmittelbar; ihre Belohnung: die wahren Botschaften zu hören, die von den Bäumen, dem Wind und den Menschen tönen. Und dennoch ist es das geschriebene Wort, das weiterhin Früchte tragen wird – manche giftig, manche heilend –, Jahr um Jahr, lange nachdem der Baum zur Erde zurückgekehrt ist und aufgehört hat zu reden. Schreiben ist ein Zaubertrank oder *pharmakon*; es ist ein heilendes Gift oder eine giftige Arznei. Für Jacques Derrida hat das *pharmakon* »nicht die punktuelle Einfachheit einer *coincidentia oppositorum*«; mit anderen Worten, es kann nicht auf eine Menge aus binären Gegensätzen reduziert werden.¹¹ Das *pharmakon* ist mehrdeutig:

Die »Essenz« des *pharmakon* liegt in der Art und Weise, in der es, das keine stabile Essenz besitzt, keine »richtigen« Eigenschaften, in keinem Sinne (metaphysisch, physisch, chemisch, alchemistisch) eine *Substanz* ist. Das *pharmakon* hat keine echte Identität; es ist aneidetisch, erstens, weil es nicht monoeidetisch ist (in dem Sinne, in dem das *Phaidon* vom *eidos* als etwas einfachem, nicht zusammengesetztem spricht: *monooides*). Diese »Medizin« ist keine einfache Sache. Aber es ist auch kein Kompositum, ein vernünftiges oder empirisches *suntheton*, das aus mehreren einfachen Essenzen besteht.¹²

Das *pharmakon* ist nicht einfach, insofern als es nicht auf eine Entität reduzierbar ist, und es ist auch keine Synthese aus mehreren einzigartigen Entitäten. Es ist nicht einfach nur ein Gebräu aus helfenden und giftigen Elementen; es ist, wie Derrida andeutet, »das frühere Medium, in dem die Spezialisierung im Allgemeinen entsteht, gemeinsam mit dem Gegensatz zwischen dem *eidos* und seinem anderen«.¹³ Das *pharmakon* ist eine Energie oder ein »Medium«, das *différance* erschafft, bei der Bedeutung immer anders ist und durch Unterschiede oder binäre Gegensätze verstärkt wird. Es ist außerdem eine Ergänzung, die die Integrität einer einfachen Entität stört, selbst wenn es verabreicht wurde, um sie zu heilen; es ist ein Zusatz zu dem, was ganz war, eine Mixtur, die die Veränderung einer Essenz verursacht.¹⁴ *Pharmakon* bezieht sich in Griechisch auch auf eine Färbung, eine Veränderung der natürlichen Farbe. Auf den Schild der Apeleia, der Göttin der Einfachheit, schrieb Ben Jonson »omnis abest fucus«, »alles ist ohne Farbe«, ohne Heuchelei

oder Täuschung.¹⁵ Die Göttin lieh ihren Namen einer Art der einfachen Rede, die die wenig raffinierte Spontaneität der Sprache nachahmt. Xenophon von Ephesos (2./3. Jahrhundert) ist hierfür ein besonders gutes Beispiel.¹⁶ Einfachheit beschwört achromatische, unmodifizierte und reine Zustände herauf, die auf den ersten Blick im Gegensatz zu der lebhaften Unbestimmtheit des *pharmakon* stehen. Aber Einfachheit und das *pharmakon* können nicht sauber getrennt werden, ohne falsche Doppeldeutigkeiten zu erzeugen, was zu vereinfachten Assoziationen und Bildern führt: *pharmakon* einerseits als generative, widerspenstige und expansive Energie, Einfachheit andererseits als freiwilliger Verzicht auf das Übermaß zugunsten einer passiven, aber unmittelbaren Erlangung von Wissen.

Vorsokratische Philosophen verorteten die Prinzipien aller Dinge in einem oder mehreren fundamentalen Elementen, die nicht von der Erschaffung oder Veränderung von Dingen beeinflusst waren. Für Thales ist Wasser die ursprüngliche und universelle Substanz, aus der alles entsteht und zu der alles zurückkehrt; dieser Urstoff wird niemals zerstört, nur verändert.¹⁷ »Anaximenes und Diogenes sodann«, berichtet Aristoteles, »setzen vor das Wasser und als das eigentliche Prinzip unter den einfachen Körpern die Luft.«¹⁸ Die Einfachheit der Körper, unter denen Luft als der einfachste gilt, bezieht sich auf dessen ewige Erhaltung. Empedokles kennt vier Elemente – Wasser, Feuer, Luft und Erde – als den Ursprung all dessen, das existiert; diese Elemente, sagt Aristoteles, »seien das beständig Bleibende; sie entstünden nicht, sondern verbänden sich nur in größerer oder geringerer Masse zur Einheit und lösten sich wieder aus der Einheit.«¹⁹ Einfache Elemente werden

Für Thales ist Wasser die ursprüngliche und universelle Substanz.

durch ihre Selbsterhaltung und ihre regenerativen Eigenschaften definiert. Parmenides, der sogenannte »Vater der Metaphysik«, führte die Idee ein, dass es nur eine Sache in der Welt gäbe, das Seiende. Und das Seiende, »weil ungeboren, ist es auch unvergänglich, ganz, eingeboren, unerschütterlich und ohne Ende«. ²⁰ Einfachheit als Bewahrung und die Parmenidische Idee des Eins der Wirklichkeit oder »was ist« durchziehen spätere Philosophien. In Platons *Theaitetos* stellt Sokrates den Parmenides als Philosophen vor, der »behauptete[t], dass Alles Eins ist und selbst in sich besteht, indem es keinen Raum hat, worin es sich bewegen könnte.« ²¹ Sokrates räumt später in dem Dialog ein, dass Ideen wie die des Parmenides über Einfachheit und das Eins ungemein komplex sind und nicht leichtfertig behandelt werden dürfen. ²²

In *Phaidon* führt Sokrates das Konzept der Ideen bzw. Formen als *monoeides* oder gleichförmig ein. Entsprechend der Ideenlehre sind Ideen (im ursprünglichen Sinne: das Erscheinungsbild von etwas) der Grund, weshalb Dinge das sind, was sie sind. Etwas ist schön, weil es an der Idee der Schönheit teilhat. Es ist so, »dass vermöge des Schönen die schönen Dinge schön werden«, nicht wegen ihrer Farbe oder Form. ²³ Platon entwirft hier das, was dann als »Zwei-Welten-Theorie« bekannt wurde. In der Welt der Formen sind die Formen einzeln, unveränderbar, von ihrer Essenz her fassbar, für das Auge unsichtbar, dem Denken aber zugänglich. ²⁴ Im Gegenteil, die Welt der Sachen, die wir bewohnen, ist unfassbar, aber wahrnehmbar: Sie besteht aus zusammengesetzten, vielgestaltigen, sich ändernden und vergehenden Dingen. ²⁵ Obwohl Platon die Ideenlehre in seinem Dialog *Parmenides* wieder aufgriff und in Frage stellte, wird der Gedanke, dass Formen einfach

sind und den höchsten Grad des Wohlwollens darstellen, bei Plotin bewahrt, wenn auch verändert.

Im Kern der Philosophie des Neoplatonikers Plotin befindet sich das Eine. Das Eine entzieht sich Versuchen, es durch Vernunft und Sprache zu erfassen, dennoch kann sein *dunamis* oder dynamisches Ausströmen (Emanation) durch innere Einkehr oder Vision erlebt werden: Das Eine ist die Möglichkeit der Existenz. Wenn es sich ausbreitet, generiert das Eine den *Nous* oder Intellekt.

Nun, weil nichts *in* ihm war, darum ist alles *aus* ihm, und damit es das Seiende sei, eben darum ist es selbst nicht seiend, wohl aber der Erzeuger desselben; und dies ist gleichsam das erste Werden. Denn da es vollkommen ist, weil es nichts sucht noch hat noch bedarf, so floss es gleichsam über und seine Ueberfülle brachte anderes hervor; das Gewordene aber wandte sich hin zu ihm und wurde erfüllt und blickte auf es und wurde so Intellect.²⁶

Die Emanation des anderen oder *Nous* ist keine Modifikation des Einen, das unveränderlich und immer für sich selbst da ist. Der *Nous* ist das Eine, das das Selbst in der reinen Energie seiner Emanation sieht. Der *Nous* oder Intellekt besitzt die Fähigkeit, das eine zu sehen, von dem er seine Einheit und die Fähigkeit, seine eigenen Gedanken zu sehen, bezieht. Für den *Nous* sind Denken und Sein dasselbe. Die Gesamtheit der Gedanken wird durch Plotin der Gesamtheit von Platons Ideen angepasst. In der Plotinischen Philosophie ist das erste Prinzip der *Nous*, der sowohl Eins als auch zu Schöpfung und Vervielfältigung in der

Lage ist. Der *Nous* wird auch Gott oder *Theos* genannt. Ein Aspekt von Plotins Philosophie und des Neoplatonismus, der für das Nachdenken über die Einfachheit interessant ist, ist die logische und permanente Beziehung zwischen der ursprünglichen Emanation, aus der der *Nous* hervorgeht, und der Seele, die dem *Nous* entströmt. Im neunten Traktat des zweiten Buches der *Enneaden* postuliert Plotin, dass das Eine, das auch *das Gute* genannt wird, sich als Einfaches und als Erstes erweist, und dass es »etwas Einiges ist«. ²⁷ *Einfach* bedeutet selbstgenügsam (oder nicht von anderen Bestandteilen abhängig), nicht zusammengesetzt, eigenständig und nichts enthaltend. »Wenn es nun weder *von* einem Andern ausgeht noch *in* einem Andern sich befindet noch irgend eine Zusammensetzung ist, so kann nothwendiger Weise nichts über ihm sein.« ²⁸

Plotin räumt ein, dass es Entitäten gibt, die einfacher sind als andere, aber keine ist einfacher als *das Eine*. Das einfache Eine zeugte Gott (Intellekt oder *Nous*), was bedeutet, dass

das Einfache oder Einige Gott vorausgeht.

Kann man das einfache Eine begreifen?

Kann man das einfache Eine begreifen? Das Eine kann nicht begriffen werden, denn

»Die Seele fühlt aber den Abstand von

dem Einssein und ist nicht gänzlich Eins, wenn sie Wissenschaft von etwas gewonnen hat; denn die Wissenschaft ist Begriff, der Begriff aber ist vieles. Sie verfehlt also das Eine, nachdem sie in Zahl und Vielheit gesunken.« ²⁹ Solche Emanationen können im *Henosis* oder Zustand des Einsseins mit dem Einen erfahren werden. *Henosis* ist möglich, wenn wir »von allem Aeussern absehend [uns] zu dem schlechthin Innern wenden.« ³⁰ Am Ende der *Enneaden* erklärt Plotin die Frage: »Da also nicht zwei da waren, sondern der Schauende selbst und das Geschaute eins

waren, gleich als wäre es kein Geschautes sondern Geeintes.«³¹ Plotin beschreibt die Isolation, den Stillstand und die Ruhe, oder besser gesagt die werdende Isolation, den werdenden Stillstand und die werdende Ruhe. Dies, so fährt Plotin fort, »ist vielleicht nicht eine Schau, sondern eine andere Art des Sehens, eine Ekstase, eine Vereinfachung und Hingabe seiner selbst, ein Streben nach Berührung, eine Ruhe und ein Sinnen auf Vereinigung.«³²

Die Enneaden schließen mit einer Beschreibung des Aufstiegs der Seele:

Denn die Natur der Seele wird ja nicht bei dem schlechthin Nichtseienden anlangen, sondern herabsteigend wird sie beim Bösen anlangen und so bei dem Nichtseienden, nicht bei dem schlechthin Nichtseienden; auf dem entgegengesetzten Wege wird sie anlangen nicht bei einem anderen, sondern bei sich selbst, und so ist sie, weil nicht in einem andern, in nichts, sondern in sich selbst; in sich allein sein und nicht in dem Seienden, heisst in jenem sein; denn es wird auch jemand selbst nicht Substanz, sondern er überragt die Substanz insoweit, als er mit Gott in Gemeinschaft steht.³³

Der Prozess des Vereinfachens (Selbstdistanzierung und sich selbst erfassen) in der *Henosis* gipfelt in der Einheit mit dem einfachen Einen – auch wenn er demjenigen, der ihn erlebt, unerklärlich bleibt, weil er über die Worte und über das Sein hinausgeht.

Plotin wendet sich im zweiten Buch der *Enneaden* direkt an den Leser und versucht, alle Missverständnisse hinsichtlich seiner Absichten auszuräumen: »Das andere aber überlasse ich euch beim Lesen zu prüfen; achtet auch besonders darauf, wie unsere Art zu philosophieren im weitem Verfolg ausser allem andern Guten auch die Einfachheit und Schlichtheit des Charakters verbunden mit einer reinen Gesinnung auszeichnet ...«³⁴ Die *Enneaden* sind, so sieht es zumindest ihr Autor, ein kühner, aber vernünftiger Text, in dem die Ideen sich mit Bedacht und Umsicht entwickeln und von »klarem Bewusstsein«³⁵ gestützt werden. Methodisches Denken steht im Dienst eines speziellen Ziels: die Einfachheit des Denkens und Handelns zu lehren.

Das Lehren und Unterrichten ist der Kern der antiken Philosophie. Sokrates war der Lehrer von Platon, der wiederum Aristoteles unterrichtete. Ziel des philosophischen Lehrens war nicht der Erwerb abstrakten Wissens. Stattdessen zielte das Lehren auf die Veränderung der Schüler ab, sogar auf deren Verwandlung. Blaise Pascal hielt fest, was so philosophisch an der Philosophie war:

Man stellt sich Platon und Aristoteles nur in langen Gewändern der Lehrer vor. Sie waren ehrbare Leute und haben wie die anderen im Kreis ihrer Freunde gelacht. Und wenn sie ihr Vergnügen daran fanden, ihre *Gesetze* oder ihre *Politik* zu verfassen, dann taten sie das in heiterem Spiel. Es war der am wenigsten philosophische und am wenigsten ernste Teil ihres Lebens; der philosophischste Teil bestand darin, einfach und ruhig zu leben.³⁶

Die Philosophie ist mehr als nur ein Spiel des Intellekts; sie war eine Lebensform, wie uns die Werke von Pierre Hadot und anderen vor ihm gezeigt haben.³⁷ Pascal tat recht daran, unsere Aufmerksamkeit auf die Philosophie als Lebensform, als eine Möglichkeit zu einem einfacheren Leben zu lenken, obwohl einige Philosophen wie Nietzsche zugeben, dass »die einfache Lebensweise ... ein zu vornehmes Ziel [ist]; ich will warten, bis Weisere, als ich bin, sie gefunden haben.«³⁸ Für Nietzsche war Sokrates der »einfachste« der Philosophen.³⁹

Xenophon, ein weniger bekannter Schüler des Sokrates, verteidigte in seinen Schriften seinen Lehrer, dem vorgeworfen worden war, neue Götter in die Stadt gebracht zu haben, die Götter der Staatsreligion abzulehnen und die Jugend zu verderben. Seine Verteidigung des Sokrates findet sich in seinen *Memorabilien*. Darin berichtet Xenophon über eine Reihe von Begegnungen zwischen dem sogenannten Vater der Philosophie und einer Vielzahl von Gesprächspartnern. Eine dieser Begegnungen liest sich folgendermaßen:

Ich für meine Person, Sokrates, war der Meinung, die Philosophie müsse die Menschen glückseliger machen; du aber scheinst mir von der Philosophie gerade das Gegentheil gewonnen zu haben. Du lebst wenigstens so, wie es kaum ein Sklave unter einem Herren aushalten würde: du ißt die schlechtesten Speisen und trinkst die schlechtesten Getränke; du trägst nicht nur einen schäbigen Mantel, sondern auch denselben im Sommer und im Winter, und immer gehst du ohne Schuhe und Unterkleid. Auch Geld nimmst du nicht an, das doch nicht nur, wenn man es erwirbt, Freude bereitet,

sondern auch, wenn man es erworben hat, in den Stand setzt, freier und angenehmer zu leben. Wenn nun, wie ja die Lehrer in den übrigen Fächern ihre Schüler zu Nachahmern von sich machen, auch du deine Freunde dazu anhältst, so glaube nur, daß du ein Lehrer eines Jammerlebens bist.⁴⁰

Mit diesen Worten beschreibt Antiphon der Sophist den Sokrates. Das hier gezeichnete Bild ist weit entfernt von den üblichen Darstellungen des ehrwürdigen alten Philosophen, der sein Leben der Wahrheit geopfert hat. Antiphons Absicht in dieser Passage war es, seine Gefährten von Sokrates abzuwenden, indem er ihnen zeigte, dass dessen Art der Philosophie keine Freude bereitet. Sein Argument gegen Sokrates lautete, dass die Philosophie nicht den Mangel, die Entsagung aller Freuden und das Misstrauen in solche grundlegenden Mittel wie das Geld lehren solle. Für den Sophisten wäre das Bekenntnis zu solcher Einfachheit der Mittel, Wünsche und Bedürfnisse dem Bekenntnis zum exakten Gegenteil von Philosophie und Freude gleichgekommen. Xenophon überliefert Sokrates' Antwort folgendermaßen: »Es scheint, Antiphon, du suchst die Glückseligkeit in Ueppigkeit und Wohlleben; ich dagegen glaube, nichts bedürfen sei göttlich, und so wenig als möglich Bedürfnisse zu haben, dem Göttlichsten am nächsten ...«⁴¹

Die Genügsamkeit und Zurückhaltung, zu denen Sokrates sich bekennt, werden mithilfe von Selbstbeherrschung erlangt, wie wir das heute nennen würden, also einer Form der Kontrolle über die Leidenschaften, die direkt mit der Selbsterkenntnis verwandt ist. Handel betreibt Sokrates einzig mit Ideen und Freunden:

Ich selbst wenigstens habe ... Gefallen an rechtschaffenen und edlen Freunden; und wenn ich etwas Gutes weiß, so lehre ich sie es und befreunde sie mit anderen, von denen ich glaube, daß sie von ihnen hinsichtlich der Tugend gewinnen können. Auch die Schätze alter weiser Männer, welche diese in ihren Schriften hinterlassen haben, rolle ich auf und gehe sie gemeinschaftlich mit meinen Freunden durch; und wenn wir etwas Gutes antreffen, so nehmen wir es uns heraus und halten es für einen großen Gewinn, wenn wir einander nützlich werden.⁴²

Sokrates' Reichtümer sind seine Freunde, seine Schüler, Menschen, die er nicht für sich selbst beansprucht. Seine Reichtümer sind auch die Schriften anderer, in denen er nach Ideen sucht, die für alle nützlich sein und von allen geteilt werden können. Der intellektuelle Kommunalismus, der hier verfochten wird, steht in krassem Gegensatz zu der sophistischen Vorstellung von Üppigkeit und Wohlleben. Und Xenophon bestätigte, dass Sokrates in der Tat selbst ein glücklicher Mann war, der – wie er selbst sagte – einfach lebte.⁴³

Die wichtigsten philosophischen Schulen, die aus dem Sokratismus hervorgingen, setzten alle auf die Einfachheit in der einen oder anderen Form, um Wünsche, Bedürfnisse und Neigungen zu lenken und zu ordnen. Für diejenigen, die materiellen Überfluss und Luxus vorziehen, dient Einfachheit als eine Art moralisches Korsett, das deren bloße Existenz dämpft. Für andere ist Einfachheit eine Voraussetzung für körperliche, geistige und moralische Gesundheit, die schließlich zu gesünderen und gerechteren Gesellschaften führt.

In Buch VI der *Politeia* (Der Staat) zeichnet Platon das Bild eines Philosophenkönigs: »Mäßig ist also ein solcher und keinesweges habstüchtig. Denn weshalb mit solchem Aufwande nach Geld gestrebt wird, danach zu streben ziemt eher jedem andern als ihm.«⁴⁴ Der Philosoph ist derjenige, der über die äußere Erscheinung hinaussieht und seine Leidenschaften mithilfe der Vernunft mäßigt. Er ist ein Mann, geeignet zum Herrschen. Die Leben der Wächter – der Stadtoberen und Soldaten – sind gleichermaßen keine Leben voller Luxus und Überfluss, sondern Leben voller Einfachheit:

Zuerst nämlich, daß keiner irgend eigenes Vermögen besitze, wenn es irgend zu vermeiden ist; ferner daß keiner irgend solche Wohnung oder Vorratskammer habe, wohinein nicht jeder gehen könnte, der nur Lust hat, sie aber das notwendige, dessen bescheidene und tapfere Männer, die im Kriege kämpfen sollen, bedürfen, in bestimmter Ordnung von den andern Bürgern als Lohn für ihren Schutz in solchem Maß empfangen, daß ihnen weder etwas übrig bleibe auf das nächste Jahr, noch sie auch Mangel haben, indem sie nämlich gemeinsame Speisungen besuchend wie im Felde stehende zusammen leben. Gold und Silber aber, muß man ihnen sagen, haben sie von den Göttern göttliches immer in der Seele, und bedürfen gar nicht auch noch des menschlichen.⁴⁵

In der *Politeia* empfiehlt Platon der führenden Klasse, ein Gemeinschaftsleben zu führen, da Eigentum, Reichtum oder Familie die Einheit und Harmonie der Stadt und derjenigen, die sie

regieren, gefährdet. Sollten die Hüter der Stadt privates Eigentum oder Besitz an menschlichem Gold oder Geld haben, dann leben sie nur das Leben von Hausbesitzern oder Bauern. Sie werden ihre Energie dafür aufwenden, andere zu hassen, und innere Gegner und Widersacher mehr zu fürchten als äußere Feinde. Dies zerstört schließlich ihr Leben und richtet die Stadt zugrunde. Andere Bewohner der Stadt führen ebenfalls ein einfaches Leben, wie Sokrates sagt:

Nicht wahr, sie werden Getreide und Wein ziehen, Kleider und Schuhe machen und Häuser bauen, dabei im Sommer zwar oft unbeschuht und ziemlich entblößt arbeiten, im Winter aber hinlänglich bekleidet und beschuht. Und nähren werden sie sich, indem sie aus der Gerste Graupe bereiten und aus dem Weizen Mehl, und dies kneten und backen, und so die schönsten Kuchen und Brote auf Rohr und reinen Baumblättern vorlegen und selbst mit ihren Kindern schmausen, auf Streu von Taxus und Myrten gelagert, des Weines dazu trinkend und bekränzt den Göttern lobsingend, und werden sehr vergnüglich einander beiwohnen, ohne über ihr Vermögen hinaus Kinder zu erzeugen aus Furcht vor Armut oder Krieg ...

... Ich vergaß, daß sie auch Zukost haben werden, Salz ja gewiß und Oliven und Käse; und Zwiebeln und Kohl und was vom Felde kann eingekocht werden, werden sie sich einkochen. Auch Nachtisch wollen wir ihnen aufsetzen von Feigen, Erbsen und Bohnen, und Myrtenbeeren und Kastanien werden sie sich in der Asche rösten und

mäßig dazu trinken. So werden sie ihr Leben friedlich und gesund hinbringen, und aller Wahrscheinlichkeit nach wohlbetagt sterben ihren Nachkommen ein eben solches Leben hinterlassend.⁴⁶

Dies ist die Stadt der Einfachheit, aus der jede Form des Überflusses verbannt ist, wo Frieden, Harmonie und Glück gedeihen, wo die Zukunft so sicher und vorhersehbar ist wie die Gegenwart im Dienst der Gerechtigkeit. Denn diese einfachen Lebensweisen sind untrennbar von ihrem *telos* oder Ziel: Gerechtigkeit.

Glaukon, Sokrates' gegenüber und Gesprächspartner, zeichnet das Bild des gerechten Mannes, er zeigt »den schlichten und biedern Mann ... der nicht gut scheinen will sondern sein«. ⁴⁷ Damit der gerechte Mann nicht nach der Belohnung strebt, die ihm der Ruf der Gerechtigkeit einbringen könnte, stellt er sich vor, dass er fälschlicherweise der Ungerechtigkeit beschuldigt wird. Als ungerechter Mann betrachtet, erleidet er außerordentliche Bestrafung und sogar Folter. Mit diesem Gedankenexperiment fragt Glaukon Sokrates, ob Gerechtigkeit an sich gut ist oder ob wir uns nur wegen ihrer Belohnungen oder aus Angst vor der Bestrafung zu ihr hingezogen fühlen. Sokrates zeigt uns nun, dass Gerechtigkeit mehr ist als nur Gesetzgebung, Regeln und vorgeschriebene Verhaltensweisen. So kann man Gerechtigkeit in der Tat sowohl im Stadtstaat als auch im Einzelnen beobachten, und beide Arten von Gerechtigkeit, die gesellschaftliche und die persönliche, zeigen ähnliche Strukturen. Bedeutet dies, dass alle Menschen, die in einer gerechten Stadt leben, gerecht sind? Laut Sokrates gibt es keinen kausalen Zusammenhang. Eine gerechte Person muss sich nicht bemüßigt fühlen, alle Gesetze einer gerechten Stadt

einzuhalten, und eine gerechte Stadt wird nicht unbedingt nur von gerechten Menschen bewohnt. Nichtsdestotrotz wird die gerechte Stadt in ihrer idealen Form durch vier Wesenszüge charakterisiert, die sich in die vier Kardinaltugenden ihrer Bürger übersetzen lassen. Die Stadt und ihre Bewohner sind »weise und tapfer und besonnen und gerecht«. ⁴⁸ Weisheit oder intellektuelle Tugend ist die Grundlage der anderen drei. »Einfache und mäßige aber, die von Vernunft und richtiger Vorstellung verständig geleitet werden, wirst du nur bei Wenigen antreffen, und zwar bei den bestgearteten und besterzogenen«, schrieb Platon. ⁴⁹ Die ideale und gerechte Stadt, die Stadt, in der Mut und Weisheit Verhalten und Entscheidungen bestimmen – diese Stadt wird von einer intellektuellen Aristokratie regiert, die aus Männern besteht, deren natürliche Intelligenz, Ehre und Entschlossenheit durch Bildung und Erziehung perfektioniert werden. Der Unterschied zwischen Weisheit, Mut und Mäßigung besteht darin, dass letztere über den Kreis der regierenden Klasse hinausgeht. Die Tugend der Mäßigung vereint alle Bürger ungeachtet ihrer Mittel und Lage. Und mit Mäßigung kommen sie gemeinsam zu einer Übereinkunft unter sich selbst und als Gruppe, wer regieren sollte. Mäßigung ist sowohl ein gesellschaftlicher als auch ein moralischer Gleichmacher sowie ein einfacher, aufrichtiger, natürlicher Auswahlprozess in der Politik. Während Gerechtigkeit der *telos* des städtischen Lebens ist, dienen Einfachheit und Mäßigung als verbindende Elemente zwischen allen Bürgern. Die gerechte Stadt ist eine, in der einfache, gemäßigte Regenten über einfache, gemäßigte Bürger regieren.

Platons Schüler Aristoteles hat eine andere Sicht auf Genügsamkeit und Einfachheit. Er definiert den glücklichen

Mann als einen, der ein Leben in Übereinstimmung mit vollendeter Tugend lebt und der »dabei mit den äußeren Gütern wohl ausgestattet ist, und das nicht bloß eine kurze Zeit, sondern ein ganzes, volles Leben lang«. ⁵⁰ Glück, das höchste Gut der Seele, gewinnt man aus einer tugendhaften Tätigkeit. Andere Güter, wie Gesundheit, Wohlstand und Macht, sind nicht entscheidend für das höchste Gut, können aber zu ihm beitragen, wenn sie gemäßigt und angemessen eingesetzt werden. Ein gewisses Maß an äußeren Gütern (zum Beispiel Wohlstand, Freunde und Macht) ist für die rechtschaffensten Akte notwendig. Außerdem können solche Güter unser Leben »glücklich« machen und ihm auch noch Schönheit bescheren. ⁵¹ Zu viele oder zu wenige äußere Güter, vor allem Wohlstand, beeinflussen das Glück eines Menschen negativ. Aristoteles zeigt vier Wege auf, um externe Güter oder Wohlstand zu erwerben: erstens direkt aus der Natur, zweitens Tauschhandel, drittens geldlicher Austausch, und viertens Handel, Geldverleih oder Lohnarbeit. Eine Art des Erwerbs ist gut, wenn sie zu tugendhaften Handlungen für den Haushalt, den Staat oder idealerweise beiden beiträgt. Der *telos* dieser Art von natürlicher Erwerbstätigkeit ist die Tugend. Unnatürlicher Erwerb von Reichtum hat kein anderes Ziel als den Durst nach mehr, der endlos ist. Wohlstand, der direkt von der Natur gegeben wird und dessen Aufgabe es ist, menschliche Bedürfnisse zu befriedigen, ist natürlich und gut. Im Gegensatz dazu dient der Handel mit natürlichen Ressourcen ausschließlich dazu, den Reichtum des Händlers zu vermehren, unnatürlich. Wenn man handelt, um sein Kapital zu erhöhen, tauscht man seine persönliche Trefflichkeit oder Tugend – die Voraussetzung für ein gutes Leben – gegen ein Leben in Unterwürfigkeit und schlechter Gesundheit. Die schlimmste Art des Erwerbs von Reichtum

ist Wucherei, »weil er von dem Geld selbst den Gewinn bezieht und nicht aus den Geschäften, wozu das Geld bestimmt ist«.⁵²

Aristoteles' Meinung zu privaten Besitztümern unterscheidet sich in verschiedenen Aspekten von Platons Kommunismus, vor allem hinsichtlich der Frage der Fürsorge und Pflege. »Denn für das, was Vielen gehört, wird am wenigsten gesorgt«, schreibt Aristoteles in der *Politik*.⁵³ Wenn Gesetze die Bürger tugendhaft machen können, dann begünstigen Tugenden wie die Großzügigkeit das Teilen und die gemeinsame Nutzung privater Besitztümer. Wenn es Gemeinschaftseigentum gibt, wie Platon es befürwortet, kommt es nicht automatisch zu mehr Großzügigkeit. Warum sollte ich etwas mit jemandem teilen, wenn alles der Gemeinschaft gehört? In einer solchen Situation kann ich nicht einmal die Freude an der Großzügigkeit erleben. Die gemeinsame Nutzung von Objekten in Privatbesitz hängt von der Großzügigkeit des Eigentümers ab; sie ist kein Recht, das sich auf alle Mitglieder der Gemeinschaft erstreckt. Stattdessen ist sie ein Akt der Tugend, der die gemeinsame Nutzung erlaubt. Die Nutzung des eigenen Eigentums zu gewähren, ist ein tugendhafter Ausdruck des individuellen Wissens.⁵⁴ Bewusste Großzügigkeit kann, glaubt Aristoteles, durch Erziehung gefördert und antrainiert werden, wenn diese unter die Ägide der Gesetzgeber gestellt wird. Natürlich verlangt man dann eine Menge von der Erziehung, dem Gesetz und der Gewöhnung, aber für Aristoteles war ein einfaches Leben eine Realität für Personen und Familien, die dies wünschten, und für ihn selbst stellte ein einfaches Leben einen Weg zu Trefflichkeit und Selbstentfaltung dar. Solch ein Leben gibt einem die Möglichkeit, Gutes zu tun und gut zu sein und schließlich sein höchstes Potenzial zu erfüllen.

Einfachheit, Genügsamkeit und Mäßigung finden sich in den philosophischen Dialogen und Lehren der antiken griechischen Philosophen. Wie sich in diesen Beispielen von Platon und Aristoteles zeigt, ist Einfachheit auch eine Frage des Staates und der Politik. Obwohl man die Kunde von der Einfachheit

**Einfachheit,
Genügsamkeit
und Mäßigung**

auch heute noch in der politischen Arena hören kann, wie wir später sehen werden, ist es kaum vorstellbar, dass unsere Hüter, wenn man sie so nennen möchte, dem privaten Eigentum und dem Ruhm abschwören, um ein einfacheres Leben zu propagieren. Privatbesitz wird selten als Gelegenheit gesehen zu teilen und die Freuden der Großzügigkeit zu erfahren. Kommunalismus ist auf entsprechende Gemeinschaften oder die Vergangenheit beschränkt und wird schnell mit fehlgeschlagenen historischen Versuchen mit Kommunismus aller Couleur in einen Topf geworfen. Vor allem aber scheint Einfachheit im politischen Diskurs zu fehlen. Wenn sie überhaupt auftaucht, dann in einer gefährlichen Form, die als Simplismus bezeichnet wird. Aktuelle gewählte und wählende Mitglieder unserer Gesellschaft liefern uns jeden Tag Beispiele für Simplismus. Das war aber nicht immer so. Ein Philosoph und römischer Kaiser wählte die Einfachheit als Lebensform und Regierungsmethode. Sein Name war Mark Aurel, ein Stoiker im Herzen, im Geiste und in den öffentlichen Angelegenheiten.

Einfachheit war für die stoischen Philosophen kein Ziel an sich, sondern ein Mittel zu mehr Selbsterkenntnis und Glück, die sie als das gute Leben oder *eudaimonia* verstanden. Das gute Leben ist kein flüchtiger Augenblick der Freude, sondern eine langfristige Erfüllung, die sich ergibt, wenn man Mäßigung und Tugend übt. Der Stoizismus teilt einige Merkmale mit dem

Epikureismus. Diese philosophischen Schulen definieren zwar unterschiedlich, was das gute Leben und dessen Ausübung ausmacht, lehren aber beide die Beobachtung von Leidenschaften, Wünschen, ob natürlich, unnatürlich oder leer, um einmal eine epikureische Klassifikation zu benutzen, damit unvorbereitete, unwissende Seelen nicht überraschend von den Leidenschaften überwältigt werden. Während die Übungen, die von diesen Schulen verordnet werden, auf Mäßigung in allen Belangen abzielen, sehen sie die Einfachheit nicht als Kerntugend, sondern als regulatorisches Mittel – vielleicht mit Ausnahme des Mark Aurel. Seine *Selbstbetrachtungen* sind heute das vermutlich beliebteste Werk der griechisch-römischen Philosophie. Als Stoiker trat Mark Aurel für Selbstdisziplin und die Kontrolle der Leidenschaften oder *pathê* ein, die einen kontrollieren, wenn man sich nicht um sie kümmert. Selbstdisziplin bezieht sich nicht auf eine Reihe einschränkender Prinzipien, sondern auf emanzipatorische Übungen, die uns von der Herrschaft der Leidenschaften befreien. Gepaart wird die Selbstdisziplin mit sorgfältiger und permanenter Aufmerksamkeit für die Stichhaltigkeit unseres Urteilsvermögens, das sich nach der Vernunft richten sollte, ein universelles Prinzip, das den Göttern und den Menschen eigen ist. Stoiker setzten sich nicht für die völlige Entsagung von allen materiellen Gütern ein, befürworteten aber deren vernünftigen und mäßigen Einsatz, damit diese keine Kontrolle über die Person erlangten. Möglicherweise mehr als bei jeder anderen philosophischen Schule der antiken Welt ist Freiheit der Antrieb des Stoizismus.

Mark Aurels *Selbstbetrachtungen* sind keine stoische Abhandlung, sondern eine Sammlung von Notizen an sich selbst, wie man ein gutes Leben führen könne. Die fragmentarischen

Gedanken des Kaisers sollten weniger dogmatisch als vielmehr analytisch und selbstreflektierend sein. Sich selbst zu erkennen, beginnt damit, seine Herkunft zu kennen. Er erinnert sich daran, die Integrität und Stärke seines Charakters von seinem Vater und Großvater geerbt zu haben. Er bewunderte seine Mutter, weil sie einfach und mäßig lebte, »weit entfernt von dem gewöhnlichen Luxus der Großen«. ⁵⁵ In der lapidaren Darstellung seiner Mutter benutzt Mark Aurel das Wort *λιτόν*, das Gregory Hays mit »simple« übersetzte. Eine Übersetzung wird nicht nur in Bezug auf ihre Genauigkeit, sondern auch durch den historischen und kulturellen Kontext bestimmt. So wird bei Hays das griechische *ἀπλῶς* (*haplōs*) zu »straightforward« (einfach, aufrichtig, direkt), während Francis Hutcheson und James Moor, die die *Selbstbetrachtungen* im 18. Jahrhundert übersetzt haben, das Adjektiv »simple« bevorzugten. *Haplōs* umfasst einen ganzen Bereich benachbarter Bedeutungen, die mit der Vorstellung von der Einmaligkeit des Geistes, Rechtschaffenheit und Eindeutigkeit zu tun haben. In Kapitel 15 von Buch XI der *Selbstbetrachtungen* sinniert Mark Aurel über *ἀπλότης* oder *haplotês*. Hays übersetzt das folgendermaßen:

The despicable phoniness of people who say, 'Listen, I'm going to level with you here.' What does that mean? It shouldn't even need to be said. It should be obvious – written in block letters on your forehead. It should be audible in your voice, visible in your eyes, like a lover who looks into your face and takes in the whole story at a glance. A straightforward, honest person should be like someone who stinks: when you're in the same room

with him, you know it. But false straightforwardness is like a knife in the back.

False friendship is the worst. Avoid it at all costs. If you're honest and straightforward and mean well, it should show in your eyes. It should be unmistakable.⁵⁶

[Die jämmerliche Falschheit der Menschen, die sagen: »Ich will ehrlich mit dir sein.« Was heißt das überhaupt? Es sollte nicht nötig sein, das zu sagen, sondern sollte offensichtlich sein – fett auf die Stirn geschrieben. Man sollte es in deiner Stimme hören, in deinen Augen lesen, wie ein Liebhaber, der dir ins Gesicht schaut und auf einen Blick die ganze Geschichte kennt. Eine aufrichtige, ehrliche Person sollte wie jemand sein, der stinkt: Du weißt, wenn du im selben Raum bist wie er. Doch falsche Aufrichtigkeit ist wie ein Messer im Rücken.

Falsche Freundschaft ist am schlimmsten. Vermeide sie um jeden Preis. Wenn du ehrlich und aufrichtig bist und es gut meinst, sollte es sich in deinen Augen zeigen. Es sollte unmissverständlich sein.]

Für Mark Aurel muss Einfachheit oder Aufrichtigkeit offen sichtbar sein – das heißt, durch den Körper ausgedrückt werden, hier durch die Augen. Einfachheit oder Aufrichtigkeit ist mehr als eine Charaktereigenschaft; es ist die Fähigkeit, Tugend eindeutig und unmissverständlich mitzuteilen und dadurch tugendhaft zu handeln. Dies ist besonders interessant für die Stoiker, da die Wahrnehmung ein zentrales Element ihrer Philosophie und Lebensform ist. Nicht die Sache, die man wahrnimmt, führt

auf Abwege, sondern die Sache selbst kann durch die Wahrnehmung, die man hat, verzerrt werden. Eine ungenaue Wahrnehmung kann sich durch eine fehlerhafte Interpretation der Sache oder des Ereignisses doppelt schlimm auswirken. In den meisten Fällen ist die Interpretation des Geschehnisses, die immer ergänzend zum Ereignis selbst wirkt, unnötig und potenziell eine Hürde für den Frieden und die Güte des Lebens. Der Stoizismus lehrt einen, wie man einfach wahrnimmt, sodass man in der Lage ist, zwischen dem, was ist, und dem was interpretiert wird, zu unterscheiden. Die gezeigte Passage aus den *Selbstbetrachtungen* zeigt uns außerdem, wie wichtig die Ökonomie des Ausdrucks ist. Ein Ausdruck sollte nicht mehrdeutig sein, sondern offensichtlich, damit die »ganze Geschichte« auf einmal oder »auf einen Blick« aufgenommen werden kann. Je einfacher die Botschaft ist, umso weniger Interpretation und umso weniger Chancen für Fehler gibt es. Freundschaft ist ein typisches Beispiel. Die Kommunikation mit einem anderen Menschen und vor allem einem Freund – ob durch Worte, den Geruch oder das Auge, um bei den Beispielen aus der zitierten Selbstbetrachtung zu bleiben – sollte keinen Raum für Fehler lassen oder die Beziehung leidet unter Verwerfungen und Spannungen. Einfachheit ist eine kommunikative und zwischenmenschliche Notwendigkeit. Falsche Einfachheit ist ein tödliches Laster, ein »Messer im Rücken«. Falsche Einfachheit ist in der stoischen Ethik auch eine Absicht oder Handlung, die dem schadet, der sie begeht. Wahre Einfachheit oder Aufrichtigkeit ist eine Tugend, die zum guten Leben des aufrichtigen, einfachen Philosophen-Kaisers beiträgt.

Mark Aurel wird schon lange mit Stoizismus gleichgesetzt, und das aus gutem Grund. Seine Erziehung brachte ihn

jedoch mit vielen Philosophien und Philosophen in Kontakt, darunter einer bestimmten Gruppe unabhängiger Denker und Freigeister, die er in einer seiner Selbstbetrachtungen erwähnt:

Gleichwie man bei Fleischgerichten und anderen Eßwaren der Art denken soll: das ist also der Leichnam eines Fisches, das der Leichnam eines Vogels oder eines Schweines und hinwiederum beim Falernerwein: er ist nichts als der ausgedrückte Saft einer Traube; oder beim Purpur: er ist nur Schafswolle, in das Blut einer Schnecke getaucht; und beim geschlechtlichen Umgang: er ist die Reibung eines Eingeweides und Ausscheidung von Schleim mit Zuckungen verbunden; solche Vorstellungen sind nämlich den Gegenständen wirklich ganz entsprechend und durchdringen ihr Wesen, so daß man sieht, was eigentlich an ihnen sei: ebenso nun muß man's im ganzen Leben machen, und wo einem Dinge in noch so beifallwürdiger Gestalt vorgespiegelt werden, sie entlarven, ihren Unwert sich anschaulich machen und ihnen die schimmernde Einkleidung, womit sie sich brüsten, nehmen. Denn der Schein ist ein furchtbarer Betrüger, und gerade wenn man glaubt, sich mit den allerbedeutendsten Dingen zu beschäftigen, bezaubert er am meisten. Denke daran, was Krates selbst von einem Xenokrates sagte.⁵⁷

Der erwähnte Krates war ein bekannter kynischer Philosoph und der Lehrer des Zenon von Kition, des Begründers der Stoa, also des Stoizismus. Diese Selbstbetrachtung handelt von der Wahrnehmung. Genau wie in der vorherigen zitierten

Selbstbetrachtung geht es darum, Dinge einfach beim Namen zu nennen. Ein Schwein ist ein Schwein, auch nachdem es geschlachtet und zubereitet wurde, erinnert uns Mark Aurel. Ohne Gärung ist Wein einfach nur Traubensaft. Purpur, die Farbe, die Richtern, Konsuln und dem Kaiser vorbehalten ist, wird aus dem Schleim einer im Meer lebenden Schnecke gewonnen. Das Liebesspiel ist lediglich Reibung, die den Austritt körperlicher Flüssigkeiten bewirkt. Mark Aurel nennt nicht einfach nur die Dinge beim Namen; er entkleidet die Wörter ihrer ergänzenden symbolischen und herkömmlichen Werte, die eine Distanz zwischen der Sache und dem Wort erzeugen. Unnötiger Symbolismus, Euphemismen und auch denaturierende Prozesse, wie Rousseau später sagen wird, wie die Gärung oder das Färben, werden bloßgestellt und aus dem Wortschatz entfernt. Aufrichtigkeit und Einfachheit ziehen einen kurzen Strich zwischen einem Wort und dem, was es repräsentiert. Prozesse, die den Rohstoff ändern, und Symbole, die ein Wort verkleiden, laden zu Interpretationen und Fehlern ein. Den Stoikern und Kynikern gemeinsam ist die Ansicht, dass einfacher besser ist, wenn es um die Sprache geht. In vielen anderen Bereichen sind sie sich weniger einig.

Ziel des Stoizismus ist es, entsprechend der Natur zu leben. Diese Vorstellung hat viele unterschiedliche Interpretationen und Unstimmigkeiten befeuert. Es genügt wohl zu sagen, dass für die Stoiker alle Ereignisse, Prozesse, Veränderungen und Systeme, aus denen das Universum und die natürliche Welt bestehen, Teil eines organisierten Schemas namens *Logos* ist. Entsprechend der Natur zu leben, bedeutet in diesem Fall, in Übereinstimmung mit der Abfolge der Ereignisse zu leben, die die Welt zu dem machen, was sie ist. Entsprechend der Natur zu

leben, kann aber auch bedeuten, entsprechend seiner eigenen Natur zu leben: in Ihrem und meinem Fall also entsprechend unserer menschlichen Natur. Was die menschliche Natur für die Stoiker definiert, ist die Vernunft. Entsprechend der Vernunft zu leben, ist, entsprechend der menschlichen Natur zu leben. Wir wollen nicht so tun, als würden wir in dieser schwierigen Frage hier irgendwelche Schlussfolgerungen ziehen. Seien Sie sich jedoch gewiss, dass es eine Überinterpretation wäre, würden wir glauben, die Stoiker seien die Wegbereiter irgendeines Zurück-zur-Natur-Impulses oder einer vergleichbaren Philosophie. Das gilt übrigens auch für die Kyniker.

**Ziel des Stoizismus
ist es, entsprechend
der Natur zu leben.**

Die Kyniker, darunter der in Mark Aurels *Selbstbetrachtungen* erwähnte Krates, vertraten ein ähnliches Credo. Zentraler Punkt ihrer Philosophie war das Leben entsprechend der Natur. Doch für sie bedeutete es, eine Lebensform zu übernehmen, die viele Stoiker missbilligt hätten. Anders als die stoischen Philosophen entwarfen die Kyniker keine Philosophie der Natur, die auf der Beobachtung des Kosmos, der Erde und ihrer nichtmenschlichen Bewohner beruhte. Stattdessen sahen sie die Natur als das, was einfach da ist. Dion Chrysostomos verwendete in seiner Rede mit dem Titel »Diogenes oder über die Tyrannei« ein kynisches Argument, um zu demonstrieren, dass der Mensch keinen Bedarf an Luxusgütern wie verschwenderischer Kleidung oder extravaganten Speisen hat. Als Diogenes draußen in der Kälte zitterte, stärkte er eigentlich seinen Körper gegen die Übel, die jene nicht befallen, die nicht nach draußen treten, wenn der Winter naht. Diogenes benötigte nur ein Kleidungsstück; er trug keine Schuhe. Wie die Tiere trank er aus einem Bach und dies

auch nur, wenn er durstig war – anders als jene, die teure Weine auch dann tranken, wenn sie es nicht brauchten. Ein nomadisches Leben löste jahreszeitliche Probleme, wie Zugvögel und andere wandernde Tiere instinktiv wissen. Die Natur wird zu einer Auswahl an Tugenden und Erfindungsreichtum verklärt, die zu folgender Schlussfolgerung führt: Wenn die Tiere es tun können, dann können die Menschen es auch tun. »Wie sonst hätten die ersten Menschen, die geboren wurden, überlebt, als es kein Feuer, keine Behausungen, keine Bekleidung oder keine andere Nahrung gab als das, was wild wuchs?«⁵⁸ Der Einfallsreichtum des Menschen wandte sich gegen ihn, als seine Erfindungen ihn von seinen natürlichen Bedürfnissen und den Gaben der Natur entfernten. Der Einfallsreichtum des Menschen erschöpft sich darin, Werkzeuge der Freude zu erdenken, statt Mut und Gerechtigkeit zu fördern. Eine Anekdote, die Diogenes Laertios überliefert, zeugt vom praktischen und natürlichen Geist des Kynismus und speziell des Diogenes von Sinope. »Als er einmal«, so berichtet der griechische Biograf, »ein Kind sah, das aus seinen Händen trank, riss er seinen Becher aus seinem Ranzen heraus und warf ihn weg mit den Worten: ‚Ein Kind ist mein Meister geworden in der Genügsamkeit!‘«⁵⁹ Die Kyniker waren eifrige Beobachter der natürlichen Welt, von der der Mensch nur ein Teil ist. Sie lernten von dem, was sie sahen. Vor allem lernten sie, Überfluss, unnatürliche Gegenstände und unnötige Vorgänge abzulegen und die einfache Effektivität der Natur und der Kinder nachzuahmen. Die Einfachheit, die sie in der Natur oder in denen, die von Konventionen und falschen Bedürfnissen noch nicht verdorben waren, lernten, veranlasste die Kyniker, über sich selbst

nachzudenken. Natur wird zur Norm oder zum Standard dafür, was maßlos ist und was gerade genug oder unverfälscht ist.

Kein kynischer Text hat überlebt. Ihre Ideen wurden aus zweiter Hand auf uns überliefert, in Form von Porträts der Exzentriker, die sich weigerten, die Gesetze des Landes anzuerkennen und stattdessen die Zufälligkeit der Natur bevorzugten. Lebte Diogenes von Sinope nicht in einem *pithos* (Fass), selbst in der Hitze des Sommers? Lebte er nicht wie ein Hund, der in der Öffentlichkeit aß und trank? Hatte er nicht eine solche Geringschätzung für die moralischen Gesetze, dass er an öffentlichen Orten masturbierte, wenn ihm danach war? Doch die kynische Ethik ist mehr als nur eine Abfolge von Spleens. Was die Kyniker taten, das taten sie aus einem bestimmten Grund. Wie ein Hund unter den Augen der Öffentlichkeit zu leben, war eine öffentliche Ablehnung der gesellschaftlichen Konventionen und Sitten. Ein ärmliches Leben zu leben und sich dabei auch dem Elend zu stellen, war Teil einer kynischen Praxis, die *ponos* (»Mühe«) genannt wurde und bedeutete, dass man die Natur in der Art oder Form erträgt, in der sie sich einem in diesem Augenblick entgegenstellt.

**Befreit von den
Fesseln der gesellschaftlichen Zwänge**

Einfache Wünsche können leicht *in situ* und in diesem Moment befriedigt werden, wenn man sich nicht um die Konventionen und die Blicke der anderen schert. Ein einfaches Leben im Jetzt und nur mit dem, was gerade zur Hand ist, ist eine Bedingung für die Tugend. Wer muss Kriege führen, andere Länder überfallen oder Verbrechen begehen, wenn er nur solche einfachen Bedürfnisse hat, wie sie der Augenblick diktiert?⁶⁰ Befreit von den Fesseln der gesellschaftlichen Zwänge und unnatürlichen Bedürfnisse ist der Kyniker ein freier Mann oder eine freie Frau.

Diese Freiheit drückt sich in ihrer Selbstgenügsamkeit und in der freien Rede oder *parrhēsia* aus, die ebenfalls mehr ist, als die Dinge beim Namen zu nennen: Sie bedeutet, in der direkten Ansprache den Rang zu missachten, aber auch, unter allen Umständen die Wahrheit zu sagen. Das Leben entsprechend den Gesetzen des Augenblicks und das Annehmen der Freiheit in all ihren Aktionen und Ausdrücken sorgte dafür, dass die Kyniker aus der Menge der braven Bürger herausstachen. Es ist bekannt, dass Diogenes von Sinope auf die Frage, woher er komme, antwortete: »Ich bin ein Bürger der Welt«, ein *kosmopolitēs*. Seine Stadt ist nicht Sinope, die Gesetze, die er befolgt, sind nicht sinopisch. Diogenes gehört dem Kosmos, der größer ist als Sinope oder ein anderer Stadtstaat. Er ist ein freier Mann, nicht an die Gesetze einer Stadt gebunden. Sein einziges Gesetz: Natur oder der Kosmos, wie er ist.

Kaiser Julian schrieb über den Kynismus: »Es gab immer Männer, die diese Philosophie ausübten. Denn es scheint in

Das Leben entsprechend den Gesetzen des Augenblicks

gewisser Weise eine universelle Philosophie zu sein und die natürlichste.«⁶¹ Das Erbe der Kyniker ist mannigfaltig. Die kynische Ethik beeinflusste nicht nur den Stoizismus, sondern auch das Christentum und die Philosophien

der Aufklärung. In seiner Darstellung von Genügsamkeit und Verzicht in seinem Werk *Gegen Jovinian* lobt der Kirchenvater Hieronymus die Kyniker Antisthenes, Diogenes von Sinope und Krates, der seinem beträchtlichen Vermögen entsagte, als er die kynische Lebensweise annahm. Diogenes, so schreibt Hieronymus, sei »mächtiger als der König Alexander«, weil er »selbst die menschliche Natur besiegt hatte«.⁶² Der Philosoph verkörpert laut Hieronymus »die Enthaltensamkeit der Heiden«.⁶³

Die Kirchenväter prangerten die Unzüchtigkeit der kynischen Art an, ganz besonders ihre öffentliche Zuschaustellung der Sexualität, doch manche christlichen Theologen fanden in der Einfachheit, die die Kyniker als Lebensform auserkoren hatten, auch eine Lektion, der man folgen könne. Die kynische Strenge wurde als eine Tugend gepriesen, die jene nachahmten, die sich für ein asketisches Leben entschieden hatten.

Man sollte auf keinen Fall diejenigen, deren Leben von Selbstgenügsamkeit, Redefreiheit und Schamlosigkeit regiert wurde, völlig mit denen gleichsetzen, die ihr Leben Christus geweiht hatten. Geschichten vom einfachen Leben der Kyniker wurden oft den höheren Formen der Einfachheit gegenübergestellt, die die Christen praktizierten. In der frühen Neuzeit galt Einfachheit vor allem als eine ausgesprochen christliche Tugend. Kyniker wurden auch oft verspottet und ihr Name diente der Schmähung von Sekten, die nicht in Übereinstimmung mit den Lehren der Kirche handelten. Am Anfang des 18. Jahrhunderts, als erste Historien und Wörterbücher die Bücherregale füllten, veröffentlichte André-François Boureau-Deslandes eine kritische Geschichte der Philosophie. Seine Absicht war nicht, in seiner *Histoire* eine Chronik der Philosophen oder Philosophien zu schreiben, sondern zu zeigen, dass gutes Denken auch zu einem guten Leben führt. Im zweiten Band widmete Boureau-Deslandes einige Seiten dem Kynismus. Zuerst listet er alle Verbrechen gegen allgemeine Werte und die guten Sitten auf, die von den Kynikern der Antike begangen wurden, wie Krates, der sein Vermögen ins Meer warf, oder die vielen Fälle von Unzucht in der Öffentlichkeit. Er argumentiert gegen die Ansicht der Kyniker, dass Gesetze konventionell und beliebig seien. Allerdings erinnert Boureau-Deslandes seine Leser

daran, dass amoralische Handlungen nicht unbedingt die Reinheit und die Ordnung von Gefühlen und Absichten ausschließen. Nachdem sich dieser Gedanke durchsetzte, wurden die Kyniker im 18. Jahrhundert für ihre Unabhängigkeit von Geist und Körper, für ihre Geringschätzung des Geldes und selbst für ihre Gleichgültigkeit gegenüber Beleidigungen für ihre Meinungen und ihr Leben gelobt. Nichts würde sie ins Wanken bringen, schreibt Boureau-Deslandes.⁶⁴ Er rühmt Diogenes dafür, dass dieser seinen *pithos* einem Palast vorzieht. Der Kyniker musste leben, weil er geboren worden war; er lebte und fürchtete weder den Tod noch das Leben.⁶⁵ Er erwähnt die Gemeinsamkeiten zwischen Mönchen und Kynikern, bevor er das Erbe des Diogenes bis in die christliche Ära nachzeichnet. Laut Boureau-Deslandes finden sich Spuren des Kynismus in den folgenden christlichen Sekten: Ebioniten, Manichäer, Adamiten, Begarden, Turlupinen, Waldenser, Flagellanten, Humiliaten, Katharer, Täufer, Mennoniten, Quäker und Kamisarden. All diese Sektierer sind nach Boureau-Deslandes christliche Kyniker.⁶⁶ Alle lebten an den Rändern der Rechtgläubigkeit. Manche befürworteten und praktizierten Nacktheit (Adamiten und Turlupinen), manche predigten freiwillige Armut (Ebioniten, Begarden), manche bekannten sich zum Universalismus (Kamisarden) und andere verwendeten eine ebenso einfache und direkte Sprache wie die Kyniker (Quäker). Alle übten sich in Einfachheit. Bevor wir uns diesen vorgeblichen Neo-Kynikern zuwenden, die an den christlichen Gott glaubten, wollen wir die Existenz derjenigen untersuchen, die ein christliches Leben führten, voll bekleidet und in aller Einfachheit.

FAZIT

EINE EINFACHE STIMME

Als jemand, der es hasst, Dinge wegzuwerfen, ohne einen anderen Zweck für sie zu finden oder sie zu reparieren, bin ich unglaublich erfreut darüber, dass es ein wachsendes Bewusstsein dafür gibt, wie dringend wir uns von der Wegwerfgesellschaft entfernen und zu einer Kreislaufwirtschaft finden müssen.

Prinz Charles¹

Vermutlich ändern sich die Zeiten tatsächlich, wenn ein Multimillionär und Thronerbe des Vereinigten Königreichs von Großbritannien und Nordirland sich zum Vorkämpfer der Genügsamkeit erklärt. Natürlich dürfte es Reichen leichter fallen, genügsam zu sein, doch Prinz Charles' Handlungen bezeugen seine ehrliche Sorge um die Zukunft des Planeten. Seine offizielle Website rühmt sich der vielen Umweltschutzbelange, die Seine Königliche Hoheit in Großbritannien und im Ausland unterstützt.² Seit 40 Jahren fördert er wirtschaftlich machbare Projekte, die einen Nutzen für Gesellschaft und Umwelt haben. Doch genau wie Menschen

mit geringerem finanziellem Spielraum, die seine Sorgen um die Umwelt teilen, bewegt sich Prinz Charles immer noch auf dem Boden der klassischen Ökonomie. In vielerlei Hinsicht erhalten die von ihm gepriesenen Lösungen das Modell am Leben, das die Wirtschaftskrise überhaupt erst verursacht hat. So vorteilhaft nachhaltige Aktionen und Regelungen auch sein mögen, die meisten von ihnen operieren immer noch unter den Prinzipien des Wachstums und der wirtschaftlichen Weiterentwicklung. Selbst die vom Prinzen als »Kreislaufwirtschaft« bezeichnete Spielart der Genügsamkeit wird von derselben Idee des einseitigen Wachstums regiert. Nachhaltigkeit und bewusste, aber selektive Genügsamkeit versuchen, die globale und heimische Wirtschaft in die richtige ethische Richtung zu lenken. Die meisten Menschen hätten ein Problem mit der Vorstellung, das Wirtschaftswachstum anzuhalten oder umzukehren, und Prinz Charles' Umweltpositionen unterscheiden sich nicht völlig von denen vieler grüner Wirtschaftswissenschaftler. Umwidmen, Müllvermeidung und die effiziente Nutzung natürlicher Ressourcen werden durch einen Glauben an den Neoliberalismus gestützt sowie die Überzeugung, dass Marktwirtschaften sich – wie das Leben – selbst erhalten, heilen und verbreiten. Es herrscht die Hoffnung, dass das aktuelle System sich selbst repariert, wenn neue, umweltfreundliche Wirtschaftsanreize geboten werden und Nachhaltigkeit größere Priorität erhält. Genügsamkeit und Nachhaltigkeit als beliebte Schlagworte unserer Zeit beschreiben das vielfach vertretene Narrativ, dass ungezügelter Konsum schlecht für Mensch und Umwelt sei, während intelligenter und gut gelenkter Kapitalismus uns allen nütze.

Der Begriff der *Nachhaltigkeit*, dessen Ursprünge sich bis ins frühe 16. Jahrhundert zurückverfolgen lassen, wurde genau wie die Einfachheit von Marketingleuten aufgegriffen, um den Verkaufswert von Waren zu erhöhen. Volkswirtschaftlern diente er als Vorwand für neue kapitalistische Unternehmungen.³ Sicher, Nachhaltigkeit hat in den meisten westlichen Ländern zu erheblichen Veränderungen im Kaufverhalten und zu einer umweltbewussteren Lebensweise geführt. Nur ein Beispiel: Immer mehr Menschen kaufen lokale Produkte, um ihren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern. Als Ergebnis eines größeren Bewusstseins für die Umweltrisiken, die ein rücksichtsloser Konsum mit sich bringt, sind in den letzten zehn Jahren in den USA und Großbritannien immer mehr Wochenmärkte entstanden. Solche lokalen Märkte sind nicht nur umweltfreundlich, sondern gelten oft auch als Lösung für den Mangel an gesunder Nahrung und Produkten in unterprivilegierten Gebieten. Allerdings haben Studien gezeigt, dass Wochenmärkte es nicht schaffen, die sozioökonomischen Unterschiede bei gesunden Lebensmitteln aufzulösen.⁴ Sie bleiben ein weißes Mittelklassephänomen mit nur geringem Einfluss auf die Lebensmittelgerechtigkeit.

Darüber hinaus lenken lokal produzierte Erzeugnisse, selbst wenn sie im Allgemeinen umweltfreundlich sind, von einer einfachen Realität ab: Es ist leicht, sein eigenes Essen herzustellen, selbst mit wenig Platz. Glücklicherweise ist die urbane Landwirtschaft auf dem Vormarsch. Stadtplaner erwärmen sich für die Idee, urbane Bauernhöfe in ihre Planungsstrategien aufzunehmen. Es dürfte sich positiv auf die Versorgung mit gesunden Lebensmitteln auswirken, wenn die urbane Landwirtschaft zunehmen und Teil der neuen Stadtbilder

werden würde.⁵ Vorstädte, die in Umweltfragen lange als Hort der Ignoranz galten, werden als mögliche Standorte für ethisch vertretbare landwirtschaftliche Unternehmungen, kluge Umweltentscheidungen und geplante »Wachstumsrücknahme« beleuchtet.⁶ Die Transition-Town-Bewegung, eine Initiative, die es sich zum Ziel gesetzt hat, den Klimawandel einzudämmen, das Konsumverhalten der Menschen zu ändern und lokale Wirtschaften zu stabilisieren, gewinnt immer mehr Boden. Es ist schon viel getan worden, aber natürlich lässt sich noch viel mehr erreichen. Der Sonderbericht des IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change; »Weltklimarat«) von 2018 schlug Alarm und forderte dringende Sofortmaßnahmen.

Während einige der Hauptideen, die unter dem Banner der Nachhaltigkeit und Genügsamkeit zusammengefasst werden, sich im alltäglichen einfachen Leben widerspiegeln, kritisieren viele überzeugte Vereinfacher die Umsetzung sogenannter nachhaltiger Wirtschaftsmodelle, die weiterhin auf Wachstum als Kernprinzip setzen. Wachstumsrücknahme als Wirtschaftsmodell

**Wachstumsrücknahme
als Wirtschaftsmodell**

bietet viele gangbare Richtungen. Einer ihrer Grundlagentexte, *The Entropy Law and the Economic Process* (1971) von Nicholas Georgescu-Roegen, ebnete den

Weg für eine neue Wachstumstheorie. Serge Latouche war einer der größten Verfechter der Wachstumsrücknahme. Ihre Befürworter sprechen sich gegen ein Wirtschaftswachstum um seiner selbst willen aus. Das angestrebte Ergebnis einer Wachstumsrücknahme ist nicht die unendliche Zurückbildung von Wirtschaft und Konsum, sondern eine alternative Gesellschaft, die ökologisch nachhaltig und gesellschaftlich gerecht ist. Laut Latouche hängt der Erfolg der Wachstumsrücknahme in großen

Teilen davon ab, sich von der Vorstellung eines wirtschaftlichen Imperialismus zu lösen. Würde sich das Denken von der Idee befreien, dass Wachstum natürlich und unausweichlich ist, könnten sich neue Gesellschaftsmodelle und neue Beziehungen zur natürlichen Welt entwickeln.⁷ Latouche schlug den Begriff »Nichtwachstum« (*a-croissance*) vor – eigentlich also A-Wachstum, analog zum Begriff »Atheismus« für den Nicht-Glauben an Gott –, um die wichtigsten Ideen hinter der Bewegung zu vermitteln.⁸ Wachstumsrücknahme erfordert, dass wir den Glauben an das Wachstum aufgeben. Auf gesellschaftlicher Ebene bedeutet das Programm zur Wachstumsrücknahme, dass alternative Austauschmodelle zunehmen, etwa der Tauschhandel oder das Schenken. Solche Abweichungen von den aktuellen Austauschmodellen würden zu mehr sozialer Gerechtigkeit, Geselligkeit und Glück führen. Darüber hinaus legt Wachstumsrücknahme als globales Phänomen stärkeres Gewicht auf lokale Gegebenheiten, seien sie nun ökologisch, gesellschaftlich oder wirtschaftlich. Entscheidungen über das Tempo und die Ergebnisse der Wachstumsrücknahme müssen für den jeweiligen Ort relevant sein. Ziel der Wachstumsrücknahme ist Wohlstand für alle.

Wachstumsrücknahme als Lebensform und wirtschaftliches Konzept wurde von vielen Vereinfachern befürwortet, die bereits ein einfaches Leben führen. In vielen Aspekten entsprechen die unterstützten Ideen denen der Freiwilligen Einfachheit und vergleichbarer Bewegungen. Ist »Wachstumsrücknahme« nur ein anderes Wort für das jahrtausendealte Konzept, das das Leben der Kyniker in der Antike, der Mönche im frühen Christentum, der Quäker und Shaker im Europa und Amerika der frühen Neuzeit, von Philosophen wie Rousseau und

Thoreau und der vielen Menschen, die bewusst in genügsamen, nachhaltigen und einfachen Gemeinschaften leben, geleitet hat? Die Idee der Wachstumsrücknahme hat möglicherweise bereits existierende Kräfte von neuem mobilisiert und einer alten Praxis einen neuen Namen gegeben, schafft es aber nicht, neue Leute zu rekrutieren, weil es als zu radikal missverstanden wird. Wachstumsrücknahme hat den Vorteil, dass sie die Fixierung des *Homo economicus* auf das Wachstum ausnutzt, allerdings verhindert vermutlich der Begriff selbst die Verbreitung der Botschaft. Jene, die vom Wachstum besessen sind, lehnen das Konzept seiner Rücknahme ab. Lieber hält man sich an Botschaften wie »Slow Living«. Der zunehmende Erfolg der Slow-Bewegung, die Carl Honoré in seinem Buch *In Praise of Slow* (2004) diskutiert, bestätigt die Hypothese, dass leichtverpackte Lebensformen eher akzeptiert werden als Theorien, die verdächtig akademisch klingen:

Schnell und Langsam beschreiben mehr als nur eine Änderungsrate. Sie stehen für Lebensformen oder -philosophien. Schnell ist geschäftig, kontrollierend, aggressiv, eilig, analytisch, gestresst, oberflächlich, ungeduldig, aktiv, Quantität-über-Qualität. Langsam ist das Gegenteil: ruhig, sorgfältig, empfänglich, still, intuitiv, gemächlich, geduldig, besinnlich, Qualität-über-Quantität. Es geht darum, echte und sinnvolle Beziehungen aufzubauen – zu Menschen, Kultur, Arbeit, Nahrung, zu allem ... die Slow-Philosophie lässt sich in einem Wort zusammenfassen: Ausgewogenheit.⁹

Dieser Auszug aus *In Praise of Slow* verrät das Rezept für den kommerziellen Erfolg einer Idee: Es bietet an, »mehr zu machen« und zaubert eine ganze Lebensphilosophie, komplett mit Zweideutigkeiten – richtig und falsch, gut und schlecht – sowie schnelle Lösungen für große Probleme her. Im Großen und Ganzen kann es auf ein im Allgemeinen positives Wort reduziert werden – hier: »Ausgewogenheit«. Die Botschaft: Durch »langsamer werden«, entschleunigen, macht man mehr, sieht man mehr, fühlt man mehr, lebt man besser. Im Prinzip spinnt Slow Living den Mythos von Wachstum und Effizienz weiter und macht ihn schmackhafter. Wachstumsrücknahme ist ein einfaches Heilmittel mit Biss, hier wird nichts schöngefärbt wie bei den vielen wiedergekäuten Varianten der Slow-Bewegung.

Als Wirtschaftstheorie und Lebensweise hat die Wachstumsrücknahme die Vorstellung vom Wachstum noch nicht aus den dominierenden politischen, akademischen oder öffentlichen Diskursen verdrängt, auch nicht aus jenen, die behaupten, sich der Umwelt und dem einfachen Leben verschrieben zu haben. In Wirklichkeit ist es schwierig, in einer Kultur, die es seit Jahrzehnten aufrechterhalten hat, das Wachstum zu bekämpfen. Vereinfacher interessieren sich schon lange für Ideen, die von unseren eigenen Mythen unbefleckt sind und suchen sie entsprechend anderswo. Die weitreichenden Ansichten von Thoreau und Merton, die beide von östlichen Philosophien beeinflusst waren, sind nur zwei Beispiele dafür. Neue Paradigmen für Wachstumsrücknahme und einfaches Leben erwachsen auch aus den indigenen Kosmologien der Andenvölker und fanden bereits Aufnahme in die Verfassungen von Ecuador und Bolivien. *Sumak Kawsay* in Quechua, *ñandereko*

in Guaraní, *Suma Qamaña* in Aymara, *Shiir waras* in Ashuar und *Küme Mongen* in Mapuche vermitteln alle – wenn auch mit regionalen Unterschieden – die Vorstellung, mit anderen und der Natur in Harmonie zu leben. Auf Spanisch wird diese Idee *Buen Vivir* oder *Vivir Bien* genannt, also »gute Lebensweise« oder »gutes Leben«. Auch »gemeinschaftlich gut leben« wurde vorgeschlagen.¹⁰ Genau wie das einfache Leben deckt *Buen Vivir* einen großen semantischen Bereich ab, dem ein einziger Begriff kaum gerecht werden kann. Dennoch gibt es den Versuch einer Definition: »in Wohlstand leben und wissen, wie man im Einklang mit den Kreisläufen von Mutter Erde, Kosmos, Leben und Geschichte sowie voller Respekt mit allen Formen des Daseins leben kann.«¹¹ Verfechter des *Buen Vivir* stellen sich der Ausnutzung von *Pachamama*, Mutter Erde, durch unzulässige Vermenschlichung oder die tatsächliche Aneignung und Ausbeutung des Landes durch unersättliche internationale Unternehmen entgegen. *Buen Vivir* dient als Gegenkraft gegen Formen des wirtschaftlichen und kulturellen Kolonialismus, egal ob bereits etabliert oder neu. Das harmonische Miteinander aller Lebewesen, belebt oder unbelebt, im Kern des *Buen Vivir*, fand zuerst seinen Weg in die antikolonialistischen und politischen Diskurse und später in die Verfassungen. Die Auswirkungen der wirtschaftlichen Entwicklung auf die indigenen Bevölkerungen und die Umwelt ließen eine soziopolitische Bewegung entstehen, deren Stimme in den 2000er-Jahren immer lauter wurde. Die neue ecuadorianische Verfassung von 2008, die von den Prinzipien des *Buen Vivir* inspiriert ist, gewährt der Natur selbst Rechte und legt besonderes Augenmerk auf soziale Gerechtigkeit und Gleichberechtigung. Kritiker weisen darauf hin, dass die Verfassung von sozialistischen Regierungen

durchgesetzt wurde, um deren Agenda zu befriedigen. Dabei liegt die Stärke des *Buen Vivir* im Umfang seiner Ziele. Als Weltsicht, die sich auf die gegenseitige Vernetzung von allem gründet, widersetzt es sich einer starren intellektuellen Kategorisierung. Für Eduardo Gudynas ist es »kein statisches Konzept, sondern eine Idee, die kontinuierlich neu erschaffen wird«. ¹² *Buen Vivir* ist eine heterogene Sammlung aus politischen und gesellschaftlichen Prinzipien, die im Gegensatz zur westlichen Moderne stehen, und sollte daher nicht auf der Grundlage einiger weniger Umsetzungen beurteilt werden, sondern anhand der Herausforderungen, die es der auf eine eurozentrische Politik ausgerichteten Vorstellungskraft bietet.

Untersuchungen in die Geschichte des einfachen Lebens zeigen, dass seine ideologischen Umriss fließend, seine Interpretationen vielfältig und seine Manifestationen breitgefächert sind. Genau wie das *Buen Vivir* vereint das einfache Leben ein ganzes Spektrum an Positionen, Ideen und Lebensweisen unter seiner Fahne. Als übergreifendes Konzept mit weitreichender Resonanz darf das einfache Leben nicht auf eine Reihe fester Prinzipien, hochfliegender Ambitionen oder technischer Hilfsmittel reduziert werden. Einfaches Leben kann jedoch die schlummernde Fantasie wecken und die Macht der Gewohnheit erschüttern. Das einfache Leben richtet sich an alle, die bereit sind, auf die leise Stimme des Lebens zu lauschen, die jedes Ding hat und die in uns allen wiederhallt.

Die englische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
>A Philosophy of Simple Living< bei Reaktion Books Ltd.
© 2020 Jérôme Brillaud

1. Auflage 2020

© 2020 für die deutschsprachige Ausgabe:

Midas Verlag AG, Zürich

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung: Kathrin Lichtenberg

Lektorat: Carsten Schmidt

Cover: Gregory C. Zäch

Layout: Ulrich Borstelmann

Druck und Bindung: CPI, Leck

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany

ISBN 978-3-03876-173-0

www.midas.ch



JÉRÔME BRILLAUD ist Dozent für Französisch an der University of Manchester. Er ist der Autor von »Sombres Lumières« (2011) und hat zahlreiche Essays zur frühen modernen Philosophie und Literatur geschrieben.

Jérôme Brillaud stellt eine Philosophie des einfachen Lebens vor, indem er authentische Aussagen und Ansätze von bedeutenden Menschen und Bewegungen zusammenführt: von Henry David Thoreau bis Steve Jobs, von den Zynikern bis zu den Konsumkritikern unserer Tage. Geschrieben in einem eleganten und leicht zu lesenden Stil, ist dieses Buch eine Inspiration für alle, die ihr Leben nachhaltig einfacher gestalten möchten.

Dieses wunderschöne Buch ist ein umfassendes Porträt unserer Mitmenschen – von Diogenes und den Trappisten bis zu Prince Charles und den Verfechtern des Buen Vivir. Eine Pflichtlektüre in Zeiten von Lärm und Ablenkung.«

Philipp John Usher, New York University

In einer Ära wachsender Umweltbedrohungen ist die Rückkehr zur Einfachheit – zu lokaler Verbundenheit, bewusstem Leben, nachhaltigem Lebensstil – nicht nur eine Frage des Überlebens, sondern ein Weg, um die einfachen Dinge wieder genießen zu können.«

Jeremy Caradonna, Autor von »Sustainability: A History«

ISBN-13: 978-3-03876-173-0



9 783038 761730

€ 20,00 (D)
€ 20,70 (A)

www.midas.ch