

Hedonistische Askese  
Neuverhandlungen von Sinn und Konsum  
im 21. Jahrhundert





# Hedonistische Askese

Neuverhandlungen von Sinn und Konsum  
im 21. Jahrhundert

Herausgegeben von  
Branka Schaller-Fornoff / Roger Fornoff

Wehrhahn Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2023  
Wehrhahn Verlag  
[www.wehrhahn-verlag.de](http://www.wehrhahn-verlag.de)  
Layout: Wehrhahn Verlag  
Druck und Bindung: Mazowieckie Centrum Poligrafii, Warschau

Alle Rechte vorbehalten  
Printed in Europe  
© by Wehrhahn Verlag, Hannover  
ISBN 978-3-86525-975-2

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
------------	---

## *Eudämonie 2.0*

Christian Kremser

Das gute Leben als notwendige Bedingung für eine ökonomische Zukunft jenseits des Kapitalismus? Ethiken des Verzichtes, der Askese und der Muße im postkapitalistischen Diskurs	19
---	----

Lil' Helle Thomas

Das Wuchern des Minimalismus. Zahlenspiele für das ›einfache Leben‹	39
---	----

Luca Jonjic

Ich oder Nicht-Ich? Neurowissenschaftliche Implikationen und soziale Perspektiven der Meditation	59
--	----

## *Gegenpraktiken*

Karin Lenski

Yoga als Ressource für ein WERT-volles Leben? Ein Massenphänomen zwischen Selbstermächtigung und politischer Sprachlosigkeit	75
--	----

Tobias Vogel / Tonia Yüksel

Denn sie sehnen sich zu sein: Glücksversprechen und Enttäuschungsmomente des modernen Yoga-Markts	93
---	----

Roger Fornoff

Dein Freund, der Baum. Waldbaden, Wohllieben und die Sehnsucht nach Resonanz	113
---	-----

Johanna Ballon

»Zeit für mich« – Retreats als aktuelle kulturelle Praktik der Subjektivation 143

*Neoaskese*

Franziska Schaaf

Abenteuer Askese. Hütten, altes Handwerk und Männlichkeiten 167

Hanna Hartmann

»Cottagecore« – das politische und  
identitätsstiftende Potenzial einer online-aesthetic 185

Florian Wobser

Praktiken der Entnetzung als hedonistische Askese?  
Medienethische Überlegungen zu ›digital detox‹ und Sars-CoV-2 207

*Felder der Unverfügbarkeit*

Olja Durbaba

Urbaner Eskapismus im Zoom-Zeitalter:  
Neumediale Elfenbeintürme als Chance oder Gefahr für die Academia? 235

Maren Eckart

Land leben. Vom literarischen Scheitern und  
Gelingen performativer Landidylle 257

Branka Schaller-Fornoff

Der Mensch verschwindet im Planthropozän 275

Autorinnen und Autoren

295

## Einleitung

Im September 2022, nach einem Sommer, der erneut von Rekordwerten bei Hitze und Trockenheit bestimmt war, kommt man an einer Erkenntnis, die viele Jahre von weiten Teilen der Politik und Gesellschaft ignoriert worden ist, nicht länger vorbei: Die Ära des materiellen Überflusses und des stetig wachsenden ›Wohlstands für alle‹ (Ludwig Erhard), die die Bundesrepublik über nahezu 70 Jahre geprägt hat, geht zu Ende. Ob wir wollen oder nicht, ob wir es freiwillig tun oder gezwungenermaßen – wir werden, wenn nicht alle Vorzeichen täuschen, in den nächsten Jahren und möglicherweise Jahrzehnten unsere materiellen Ansprüche reduzieren müssen. Dass nur die Verringerung unseres Ressourcenverbrauchs und Güterkonsums eine irreversible Schädigung des planetarischen Ökosystems verhindern kann, ist freilich keine neue Nachricht. Schon der 1972 veröffentlichte Bericht des »Club of Rome« *Grenzen des Wachstums* verdeutlichte drastisch die Notwendigkeit einer zivilisatorischen Umkehr, die statt zu weiterem Wachstum nach einer Absenkung des Konsumniveaus zu wirtschaftlichen Gleichgewichtszuständen führen sollte (vgl. Meadows 1987 [1972], 172f.). Auch neuere Diagnosen und Berechnungsmodelle, wie der »ökologische Fußabdruck« oder der »Earth Overshoot Day«, bestätigen diese frühen Befunde: Jedes Jahr verbraucht die Menschheit eine weit größere Menge an natürlichen Ressourcen, als der Planet innerhalb desselben Zeitraums regenerieren kann. Entsprechend konstatiert Dennis Meadows, einer der Herausgeber der *Grenzen des Wachstums* in einem Update zum ursprünglichen Bericht: »Die Belastung der natürlichen Umwelt durch den Menschen hat bereits das dauerhaft tragbare Ausmaß überschritten und kann nicht mehr länger als eine oder zwei Generationen auf diesem Niveau gehalten werden« (Meadows u.a. 2012, 56).

50 Jahre später kommen zu dieser ökologischen Krise, die sich seit den 00er-Jahren des neuen Jahrtausends nicht mehr nur in Umweltzerstörung, einem dramatischen Verlust der Biodiversität oder der nahezu grenzenlosen Exploitation natürlicher Rohstoffe manifestiert, sondern vor allem in einer fortschreitenden Klimakatastrophe, die erstmals den globalen Ökozid als eine realistische Option erscheinen lässt, noch eine Reihe weiterer Phänomene hinzu: der seit Februar 2022 heftigste politische und ökonomische Turbulenzen sowie eine dramatische Energieknappheit verursachende Ukrainekrieg; das Zerschneiden globaler Lieferketten und kostengünstiger Just-in-time-Produktionsverfahren infolge der Corona-Pandemie; die demografischen Umwälzungen in den meisten entwickelten westlichen Ländern und

die damit einhergehenden wirtschaftlichen Schrumpfungsprozesse; sowie nicht zuletzt ein wachsendes Unbehagen an der Konsumgesellschaft (vgl. Böhme; Böhme.2021) und ihren Wachstumsprämissen selbst, die zunehmend als Quelle von beruflichem Stress und Leistungsdruck, von Mobilitätswang und arbeitgesellschaftlicher Fremdbestimmung identifiziert werden. Alle diese Faktoren, zu denen noch eine bedrohliche Überschuldung der Nationalstaaten kommt, die inzwischen zu massiven inflatorischen Tendenzen führt, verbinden sich zu einem zivilisatorischen Megatrend, der vor allem in eine Richtung weist, nämlich in die Richtung von Verzicht, Reduktion und Selbstlimitierung und damit der Abkehr vom bisherigen Pfad eines stetigen Wirtschaftswachstums, für das zunehmend die Ressourcen ebenso wie die politischen, wirtschaftlichen, ökologischen und psychosozialen Voraussetzungen fehlen.

Von weiten Teilen der Gesellschaft und gerade auch von der Politik, die sich lange gescheut hat, das Wachstumsprinzip unserer spätkapitalistischen Wirtschaftsweise in Frage zu stellen, wird diese in den nächsten Jahren und Jahrzehnten bevorstehende gesellschaftliche Großtransformation nicht selten als eine Ära des Mangels, der Knappheit und der Askese beschrieben, in der sich, parallel zu den materiellen Reduktionen, auch das subjektive Wohlbefinden der Individuen gleichsam zwangsläufig minimiert. Häufig wird das »gute Leben« dabei mit Konsum, Wohlstand und Güterbesitz verknüpft, obwohl dieser Konnex, wie etwa die neuere Glücksforschung bestätigt (vgl. Dallmer 2020), keineswegs so zwingend ist, wie die Vertreter\*innen des sozialen und wirtschaftlichen Status Quo glauben machen wollen. Vor diesem Hintergrund drängt sich die Frage auf, ob ein erfülltes, sinnbezogenes und zugleich nachhaltiges Leben auch jenseits von Arbeit, Konsum und Güterproduktion möglich ist, oder ob ein solches zwangsläufig zu Existenzformen eines unglücklichen Asketismus führen muss. Lässt sich, so ließe sich weiter fragen, möglicherweise eine neue, geläuterte Form des Hedonismus denken, die nicht mehr nur exploitativ und kompensatorisch funktioniert, sondern im materiellen wie mentalen Sinn nachhaltige Effekte generiert? Ein Hedonismus, der sich entsprechend Novalis' berühmtem Satz aus den *Blüthenstaub*-Fragmenten: »Nach innen geht der geheimnisvolle Weg« (Novalis 2001, 326)<sup>1</sup> nicht durch jene von Hartmut Rosa beschriebene Ausdehnung der Weltreichweite zum Zweck einer immer größeren Verfügungsgewalt über die

1 Das Fragment in seiner Gesamtheit lautet: »Wir träumen von Reisen durch das Weltall – ist denn das Weltall nicht in uns? Die Tiefen unseres Geistes kennen wir nicht – Nach innen geht der geheimnisvolle Weg. In uns, oder nirgends ist die Ewigkeit mit ihren Welten – die Vergangenheit und Zukunft« (Novalis ebd.).



Dinge (vgl. Rosa 2018, 24) auszeichnet, sondern vor allem durch eine Erweiterung geistiger und seelischer Innenwelten und damit zusammenhängend eine Intensivierung innerer Gefühls- und Erlebnisqualitäten? Und nicht zuletzt: Führt ein weniger antagonistisch geprägter, von weltanschaulicher oder religiöser Enthaltensamkeit motivierter Askese-Begriff zu adäquaterer Selbst- und (Um-)Weltsorge oder doch wiederum nur zu einem im Ergebnis defensiv-kompensatorischen Hedonismus bei nochmals gesteigerter Pflichtethik? In Anbetracht solcher Fragestellungen plädiert Jochen Dallmer in seiner groß angelegten Studie *Glück und Nachhaltigkeit* für einen aufgeklärten Hedonismus, womit er den vermeintlichen Konnex von Nachhaltigkeit und Verzicht, ökologisch suffizienter Existenz und Bedürfnisreduktion in Frage stellt:

Die Herausforderung der nachhaltigen Entwicklung stellt sich vor diesem Hintergrund also nicht als eine Aufforderung zur Beschränkung der Bedürfnisse, Interessen und Wünsche, sondern als die Frage, wie sich diese in Bezug auf eine notwendigerweise anzustrebende suffiziente Lebensweise verhalten (...) Wohlstand im Sinne von Besitz und Geld bietet offenbar vor allem ein Glücksversprechen, welches es (sic!) nur bedingt einlöst. Daraus ergibt sich als Ableitung, dass eine Fokussierung auf das Streben nach Wohlbefinden in der Tat zum Ziel einer nachhaltigen Entwicklung beitragen kann, da es nicht die Maximierung von Besitz und Vermögen sowie den damit verbundenen Verbrauch von Ressourcen zum Ziel hat (Dallmer 2020, 94f.).<sup>2</sup>

Der von Dallmer skizzierte aufgeklärte Hedonismus, der »den Ansatz der Lebenskunst als beständige reflexive Suche nach dem guten Leben« (ebd.) ins Zentrum seiner Existenzvorstellung rückt, macht das leibliche Sein und dessen qualitatives Erleben zum Kriterium, welches weit höher gewertet wird als die Anhäufung von Besitztümern. Die aufgeklärt-hedonistische Lebensweise richtet sich dementsprechend in besonderem Maße auf im weitesten Sinn ästhetische, künstlerische und kulturelle Aktivitäten, die prinzipiell ressourcenschonend und in der Lage sind, über ihre zeichenhaften und/oder performativen Qualitäten auch innere Erfahrungsräume zu öffnen. Ethischer Konsum ist keineswegs ein Hauptanliegen des aufgeklärten Hedonismus, doch ist er mit diesem Trend unbedingt kompatibel: »Die Hedonistin, so ließe sich vereinfacht sagen, will sich nicht im Supermarkt mit den Standards beschäftigen müssen, befürwortet aber politisch die Einführung allgemein hoher Standards« (ebd., 255).

Es ist offenkundig, dass auch dem Konzept des aufgeklärten Hedonismus Widersprüche inhärent sind, etwa wenn man an jenes stetig expandierende Minimum

2 Dallmer orientiert sich an Kate Soper (2006), Wilhelm Schmid (u.a. 1998; 2008), Michel Onfray (2008) und Bernulf Kanitscheider (2011) in seiner Auslegung des aufgeklärten Hedonismus.

denkt, welches immer mehr ökologische Produkte generiert, dadurch Produktionsprozesse multipliziert und so Konsum und Warenvielfalt – nun eben unter dem Siegel von Nachhaltigkeit – immer weiter steigert. Können wir also den vielzitierten »Rebound«-Effekten (vgl. Paech 2019, 71–102), der Steigerung des Verbrauchs durch ökologische Effizienzgewinne auf der einen Seite, sowie der »Ökonomie der Täuschung« (Baumann 2009), der immanenten Enttäuschungsdynamik käuflicher Güter auf der anderen Seite, überhaupt entkommen? Ist in den sozioökonomischen »Tretmühlen« (Binswanger 2009) der Gegenwart Zufriedenheit im Wohlstand überhaupt vorgesehen – eine Zufriedenheit, die schließlich das gute Leben meint? Oder bedarf jedwede auf Konsum orientierte Gesellschaft der permanenten Produktion dessen, was Gernot und Rebecca Böhme »Begehrnisse« (2021, 42) nennen und womit sie in Anknüpfung an Karl Marx (vgl. 2021 [1857/58], 322) erweiterte und von einer darauf spezialisierten Marketingindustrie eigens kreierte Bedürfnisformen meinen, die auf das Nichtnotwendige gerichtet sind und im Unterschied zu den elementaren Bedürfnissen bei ihrer Befriedigung nicht gestillt, sondern im Gegenteil noch einmal gesteigert werden? Fest steht: Der ubiquitäre Modus der Konkurrenz auf allen Lebensbühnen als Reflex der ständigen Produktion solcher »Begehrnisse« bleibt mindestens so lange intakt, wie konsequenter Verzicht auf den Konsum von Gütern und Dienstleistungen dem sozialen Suizid gleichkommt. Dies gilt auch auf jenen Ebenen, in denen es doch eigentlich um das Gegenteil, also Entschleunigung, Selbstsorge, Me-Time gehen sollte:

Basis der individuellen Performanz ist die umfassende (Selbst-)Konditionierung in ein strafes Zeitregiment. Selbst physische Bedürfnisse werden dem gesellschaftlichen Rhythmus angepasst (...) Dabei finden sich auch zunächst widersprüchlich erscheinende Phänomene der funktionalen Entschleunigung: Pausen in Form von Wellness, Retreats, Meditationsübungen gelten als wichtig zur Rekreation und letztendlich Steigerung der Leistung, Kreativität und Produktivität. Dieses Regiment ist sozial konstruiert, erscheint aber als Naturgesetz, das es unhinterfragt reproduziert und nur durch die Performanz am Laufen gehalten wird (Dallmer 2020, 120).

Regiment, Dauerperformanz und exponentielle Selbstwirksamkeit sind also auch in den »Zwischenräumen« vermeintlicher Entschleunigung am Werk; ein tiefer gehender Wandel bedarf folglich weitreichender struktureller Umgestaltungen in Richtung auf eine Postwachstumsgesellschaft<sup>3</sup>, um auf diesem Weg Glück und Nachhaltigkeit als Maximen zu etablieren und *Wohlbefinden* gegenüber *Wohlstand*

3 Konkrete Vorschläge hierzu unterbreitet Dallmer in Kap. 10.3.

zu nobilitieren. Die Lebenskunst ist dabei derjenige diskursive und aktive Raum, der Neuorientierungen ermöglichen soll vor dem Hintergrund einer sich ökologisch erschöpfenden Gesellschaft, die jedoch so viele Foren für (Selbst-)Experimente bietet wie nie zuvor.

Youtube und Social Media Content insgesamt kaprizieren sich zunehmend auf die Inszenierung neuartiger oder neu adaptierter Fluchträume für urbane, situierte, suchende Menschen: Möglichkeiten von Selbstwirksamkeit werden digital initiiert, finden jedoch durchaus auch analog Resonanz. Doch was genau suchen spätkapitalistische Hedonist\*innen in den neuen vielfach digital perspektivierten Trends und Praktiken? Kontrolle, Manageability, Heilung, Transformation? Inwiefern sind diese geeignet, die fortwährende Überbeanspruchung des Ich in den komplexen Strukturen und Dynamiken der Gegenwartsgesellschaft zu regulieren und ihre Versprechen auf ein gutes Leben einzulösen? Oder laufen sie Gefahr, selbst wieder zu Produktivkräften eines materialistischen Hedonismus zu werden, der über Körperkult, Greenwashing und einen vermeintlich ökologisch korrekten Konsum lediglich neue Mainstream-Trends setzt?

Solche Fragen verhandelt der vorliegende Band im Blick auf neue soziale Praktiken und Gegenpraktiken, die nicht nur ihr Unbehagen an Urbanität, Uniformität und Ökozid artikulieren, sondern zugleich innovative Formen eines eudämonistischen Lebensdesigns vorstellen – die gleichermaßen eine Abkehr von Zielen wie Erfolg oder Wohlstand indizieren und existenzielle Sinnschöpfung versprechen, dabei aber nicht selten gerade jene kommerziellen und materialistischen Aspekte reproduzieren, denen sie abgeschworen hatten. Der Band leuchtet soziale, kulturelle, ökonomische, digitale und ästhetische Perspektiven dieser neuen Trends und Praktiken aus und verdeutlicht in innovativen Analysen ihre politische und gesellschaftliche Relevanz in wissenschaftlichen und alltagsweltlichen Kontexten sowie ihre in der Regel internationale und globale Dimensionierung. Nicht nur im Hinblick auf das eminent populäre Yoga, das von einer esoterisch angehauchten Exerzitien-Alternative zu einem in produktiven und kontraproduktiven Facetten oszillierenden Massenphänomen aufgestiegen ist, wird der Einfluss Asiens deutlich; auch Praktiken wie die des Waldbadens oder Inhalte von Meditationsapps rekurrieren auf fernöstliche Einflüsse; zudem wartet neueste Literatur und Kunst von Indien bis Südkorea mit ungeahnt radikalen Perspektiven auf. Genderfragen und Safe Space-Debatten sowie Patriarchats- und Kapitalismuskritik bilden analog zu den aktuellen Diskursen weitere Parameter der Untersuchungen jener Lebenstechniken, die der Frage nach dem guten Leben mittels neuester philosophischer Ansätze nachgehen.

Das eudämonistische Konzept stammt aus der Antike, und so vergleicht **Christian Kremser**, von Aristoteles ausgehend, postkapitalistische Ansätze zum guten Leben im 21. Jahrhundert und konstatiert dabei den Mangel an Definitionskraft sowie das Fehlen einer Vermittlungsstrategie für eine politische Rahmengebung und gesellschaftliche Implementierung. Er zieht dabei die ökonomische Solidität bestimmter Konzepte in Zweifel und mahnt die noch zu leistende Wertediskussion an.

Mittels eines Beispiels perfekter hedonistischer Askese anhand von Le Corbusiers und Henry David Thoreaus Lebens- und Wohnform als Blaupause entfaltet **Li'l Helle Thomas** Aspekte des Minimalismus in der Architektur über die Jahrhunderte bis hin zu den in sozialen Netzwerken derzeit abgebildeten Wohntrends. Welche Rolle Zahlen, Effizienzdenken und Parameter des ästhetischen Kapitalismus dabei einnehmen und inwiefern Auswirkungen auf weitere Trends manifest werden, wird dabei evident.

**Luka Jonjic** thematisiert die Beliebtheit und den Nutzen von Meditationsapps. Die neurowissenschaftlich belegte positive Wirkung von Meditation auf Stress, Anxiety oder Depression ebnet dieser nun digitalisierten, niedrigschwelligen asketischen Praxis die Möglichkeit, sich hinsichtlich einer kollektiveren Wirkung auszuweiten und gesellschaftliches Potenzial zu entfalten.

**Karin Lenski** beleuchtet die Gründe des Yogabooms, fragt nach der gesellschaftlichen Wirksamkeit des Yoga heute und spart dabei die unbequeme Frage nach kultureller Aneignung nicht aus; einer Bewertung in Anlehnung an Peter Bieri schließt sich die Frage nach der Möglichkeit einer reflektierten Transspiritualität an.

Auch der Yoga-Artikel von **Tobias Vogel** und **Tonia Yüksel** arbeitet heraus, dass der moderne Yoga im 19. Jahrhundert unter westlichen Einflüssen entstand und deshalb immer schon als Hybridform rezipiert wurde, nicht etwa im Sinn einer puristischen östlichen Philosophie. Konsumismus dominiert im exponentiell wachsenden Marktsegment Yoga, gespiegelt in den Versprechen der Produktwerbung, die es zum Lifestyle- und Semantikfeld kodieren.

**Roger Fornoff** beleuchtet die Waldrenaissance der letzten Jahre, wobei er die aus Japan stammende Praktik des »Shinrin Yoku« (Waldbaden) ebenso in den Blick nimmt wie die »Sinnfluencer« dieses neuen Naturtrends in ihrer heterodoxen Perspektive auf