

Niko Paech

# BEFREIUNG VOM ÜBERFLUSS



Eine  
Postwachstums-  
ökonomie  
für das  
21. Jahrhundert



# Inhalt

Vorwort der aktualisierten Auflage	7
Einleitung	
Wohlstandsdämmerung – Aussicht auf mehr Lebensqualität	17
Kapitel I	
Über seine Verhältnisse leben – ein vermeintliches	
Menschenrecht	21
Kapitel II	
Fortschritt als Illusion – Wohlstand durch Plünderung	29
Kapitel III	
Freiheit als Illusion – neue Abhängigkeiten	57
Kapitel IV	
Mythos Entkopplung – die Mär vom »grünen Wachstum«	65
Kapitel V	
Genug ist nie genug – Wachstumszwänge und	
Wachstumstreiber	92
Kapitel VI	
Weniger ist mehr – Umrisse einer Postwachstums-	
ökonomie	100
Fazit	
Wir haben (noch) die Wahl!	126
Die Postwachstumsökonomie im Überblick	131
Nachwort von Ernst Ulrich von Weizsäcker	132
Zitierte und weiterführende Literatur	135
Dank	138
Über den Autor	139



## Vorwort der aktualisierten Auflage

Auch wenn Wachstumskritik keineswegs in aller Munde ist, breitet sich der Diskurs um dieses heiße Eisen kontinuierlich aus. Welchen Anteil daran das 2012 erschienene Büchlein »Befreiung vom Überfluss«, aber auch andere, demselben oder ähnlichen Themen gewidmete Literatur hat, ist schwer auszumachen. Woran ließe sich die Relevanz wachstumskritischer Tendenzen bemessen: an deren Präsenz in Politik, Wissenschaft und Medien als wohlfeiler, wenngleich wirkungsloser Gesprächsstoff? An materiellen Veränderungen des Wirtschafts- und Lebensstils, die bei hinreichender Vervielfältigung zu einer Überwindung des Wachstumsstrebens beitragen könnten? Oder an multiplen Krisen, die sich derart zuspitzen, dass eine Postwachstumsstrategie absehbar die einzige logische Antwort darauf wäre?

Ein flüchtiger Blick auf die erste der drei genannten Ebenen lässt Indizien für einen Bedeutungszuwachs erkennen, etwa festgemacht an Buchpublikationen, Dokumentationen, Reportagen, Interviews, Medienevents und vielfältigsten Veranstaltungsformaten. Ganz zu schweigen von Preisverleihungen und Ehrungen, die an explizit wachstumskritische Akteure\* aus Wissenschaft und Praxis vergeben wurden. Viele öffentliche und private Einrichtungen, insbesondere im Bildungsbereich, aber auch gesellschaftspolitisch engagierte Interessengruppen widmen sich längst

---

\* Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

diesem Thema. An manchen Hochschulen hat die Wachstumsfrage Eingang in Lehre und Forschung gefunden, beispielsweise als Postwachstumsökonomik-Modul im Masterstudium der Pluralen Ökonomik an der Universität Siegen oder als kompletter Degrowth-Studiengang an der Universität Barcelona. Erwähnenswert ist auch ein von der Deutschen Forschungsgemeinschaft üppig gefördertes Forschungskolleg an der Universität Jena, betitelt mit »Postwachstumsgesellschaften«. Immer mehr Lehrstühle der Wirtschaftswissenschaften, aber auch anderer sozialwissenschaftlicher Disziplinen scheinen nicht mehr umhinzukommen, wachstumskritische Analysen und Implikationen in ihre Formate einfließen zu lassen, und sei es nur, um sich davon zu distanzieren.

An der Universität Oldenburg, also dort, wo das Konzept der Postwachstumsökonomie seinerzeit entstanden ist, hatte sich die gleichnamige Ringvorlesung zu einer Diskussionsplattform entwickelt, die für mehr als ein Jahrzehnt enorme Resonanz erfuhr und europaweit Kreise zog. Aber ausgerechnet an dieser Hochschule vollzog sich auch, was jemandem im Extremfall widerfahren kann, der sich als profunder Wachstumskritiker um eine ordentliche Professur bewirbt, nämlich dass er zum Politikum wird, dem die Universitätsleitung gegebenenfalls mit drastischen Mitteln entgegtritt. Immerhin: Dem Bekanntheitsgrad der Postwachstumsdebatte hatte dieser Skandal nur genutzt – die Ökonomie der Aufmerksamkeit lässt grüßen. Ähnliches gilt für mediale Hetzkampagnen und Diskreditierungen mittels verzerrter Darstellungen, die von der Titelseite der *BILD*-Zeitung bis zu Wikipedia (einem übrigens alles andere als politisch neutralen oder demokratischen Medium) reichen. Dies zu verarbeiten, erfordert ein dickes Fell, vor allem eine reichhaltige Ausstattung mit jener Ressource, die sich Humor nennt. Denn abgesehen davon, dass Kritik, wenn sie willkürlich und ideologisch motiviert ist, oft mehr über den Kritiker als den Kritisierten verrät: Aus einer sozial- und geisteswissenschaftlichen Beobachtungsperspektive eignen sich die Reaktionen auf wachstumskritische Impulse hervorragend, um Erkenntnisse über den

mentalalen Zustand einer Gesellschaft zu gewinnen, die – wohl-gemerkt wachstumsbedingt! – am Abgrund steht.

Wer sich der zweiten Ebene zuwendet, also nach tatsächlichen Konsequenzen der Postwachstumsdebatte Ausschau hält, steht vor einem diffusen Bild. Unverkennbar vollzieht sich eine Ausbreitung unterschiedlichster Projekte und Praktiken, die, jeweils für sich betrachtet, ein veritables Element der Postwachstumsökonomie darstellen. Dazu zählen Ansätze der Nutzungsdauerverlängerung und -intensivierung, die sich – ganz gleich ob nicht kommerziell oder marktbasert – während der letzten zwei Jahrzehnte zunehmend etablierten. Auch wenn die dringend erforderliche Reparaturrevolution noch nicht eingetreten ist, ihre Anfänge nehmen derzeit gewaltig an Fahrt auf. Ähnliches gilt für gemeinschaftliche Wohnformen, die suffizienz- und subsistenzbasierte Versorgungsformen inkludieren, ganz gleich ob als Ökodörfer im ländlichen Raum oder in urbaner Ausprägung. Vielfältige Projekte der Selbstversorgung mausern sich zu einem dezentralen Entwicklungsstrang postwachstumskompatibler Aktivitäten. Sie reichen von Gemeinschaftsgärten über die Transition-Town-Bewegung bis hin zu kommunalen Ressourcenzentren wie jenem in Oldenburg, das zugleich als Lernort für zukunftsbeständige und resiliente Lebenspraxis fungiert. Nicht minder präsent sind in den Medien porträtierte Personen, die sich einer suffizienten, oft als »frugal« bezeichneten Daseinsform verschrieben haben ... Kurz und gut: Eine Liste konkreter Beispiele für genügsame und subsistente Daseinsformen, die weltweit zu beobachten ist, wäre schier endlos.

Das gilt ebenfalls für Entwicklungen der Regionalökonomie, sowohl bezüglich einzelner Unternehmen als auch von Netzwerken. Allein die Ausbreitung der Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) erstaunt, beträgt doch die Anzahl der in Deutschland beheimateten Betriebe dieser Art inzwischen etwa 500. Die Übertragung eines derartigen gemeinschaftsgetragenen Unternehmertums auf andere Versorgungsbereiche erfolgt bereits in ersten Ansätzen. Auch durch das Genossenschaftsprinzip, das

Verantwortungseigentum oder Gemeingüter werden interessante Unternehmensformen und Institutionen hervorgebracht, die mit Versorgungssystemen einer nicht wachsenden Ökonomie vereinbar wären. Mittlerweile sieht sich die Nachhaltigkeitsforschung sogar mit dem Phänomen suffizienter Unternehmensstrategien konfrontiert. Dabei tritt eine erstaunliche Bandbreite an Handlungsebenen zutage, auf denen sich Betriebe in Selbstbegrenzung üben oder dazu beitragen, eine Reduktion der industriellen Wertschöpfung meistern zu können.

Der vielgliedrige Kosmos an kulturellen und ökonomischen Gegenkulturen ist von unschätzbarem Wert. Ihn nach Kräften zu stabilisieren und auszubauen, dürfte sich als unabdingbar erweisen, allein um damit Blaupausen und übertragbares Erfahrungswissen für kommende, sicherlich weniger prosperierende Entwicklungen bereitzuhalten. Aber ein gezielt oder freiwillig eingeleiteter Strukturwandel zum Weniger lässt sich daraus nicht ableiten, denn diese Dynamik verharrt noch in Nischen, weiterhin darauf lauernd, sich bei geeigneter Gemengelage gesellschaftlich auszubreiten. Wie weit entfernt ein solcher Wendepunkt noch ist, zeigen Exzesse an Zerstörung, die parallel dazu wüten. Nun verbietet es sich, daraus voreilige Schlüsse, insbesondere Schuldzuweisungen, abzuleiten. Denn auch für Handlungsmuster, die, isoliert betrachtet, noch so ruinös erscheinen mögen, gelten Grundsätze der Verhältnismäßigkeit, die sich aus ihrem historischen, ökonomischen und sozialen Kontext ergeben können. Solange Normen der Aufklärung und des Humanismus gelten, sollte ein essenzieller Unterschied beachtet werden, nämlich zwischen Situationen, in denen jemand aus Unwissenheit, Not, Alternativlosigkeit oder gar unter Zwang handelt, und eben solchen, in denen rücksichtsloser Hedonismus oder Luxusbegierde wider besseres Wissen handlungsleitend sind.

Aber gerade deshalb: Was sagt es über das kulturelle und moralische Niveau einer Zivilisation aus, die in einem historisch einmaligen Wohlstand schwelgt, vom Untergang bedroht ist, aber

ausgerechnet dort stetig neue Rekorde an ökosuizidalem Gebaren zelebriert, wo es um den unnötigsten Pomp geht, der noch vor Kurzem undenkbar war? Dies betrifft den Konsum und den damit verbundenen Güterverkehr infolge des ausufernden Internethandels, aber erst recht die globale Mobilität und den Tourismus, insbesondere Kreuzfahrten und Flugreisen. Vor allem diese Entwicklung ist ein starker Indikator für eine grassierende Wohlstandsverwahrlosung, zumal hier das Verhältnis zwischen bewusst verursachter Schadenswirkung und begründbarer Notwendigkeit ins Absurde driftet. Und dies ist beileibe kein Elite-, sondern ein Mittelschichtphänomen, das im Übrigen längst nicht mehr nur den Globalen Norden betrifft. Aber natürlich, wie sollen all diese armen Opfer des Kapitalismus und sonstiger Systemzwänge denn – Achtung: Übergang in den Alibimodus! – anders handeln, solange die Politik sie nicht dazu veranlasst?

Während dieses Vorwort entsteht, wird im Radio berichtet, dass die umstrittene Genehmigung für Erdgasbohrungen nahe Borkum nun tatsächlich erteilt wurde und – in derselben Nachrichtensendung! – dass die Bundesregierung Subventionen und astronomische Bürgschaften für die Meyer-Werft übernehmen will, damit dort neue Kreuzfahrtschiffe für den Disney-Konzern fertiggestellt werden können. Was durch staatliche Interventionen und Förderprogramme zerstört wird, bildet eine Galaxie, die von industrieller Landwirtschaft, Flüssigerdgasterminals, absurdem Flughäfen (etwa Calden bei Kassel), Autobahnen (etwa der A22 oder der A49), der Expansion neuer Baugebiete und -projekte, einer (nicht nur ökologisch) ruinösen Digitalisierung bis zu massivsten Landschaftszerstörungen infolge einer entgleisten Energiegewende reicht. Die Liste ließe sich fortsetzen. Demokratischen Regierungen vorzuwerfen, sie würden sich nicht für eine nachhaltige Entwicklung einsetzen, ist schamlos untertrieben. Vielmehr ebnet die Politik systematisch den Weg für Verwüstungen selbst dort, wo eine unregulierte Marktdynamik, die Neoliberalen begeistern müsste, dergleichen nie entstehen ließe. Auf dieses Politik-

versagen wird in einem gesonderten Abschnitt eingegangen, der dieser Auflage neu hinzugefügt wurde.

Immerhin sind inzwischen neue Protestbewegungen entstanden, die sich anschicken, dieses Ungemach durch Druck von der Straße zu korrigieren. Sie nennen sich Fridays/Parents/Omas/Scientists for Future, Extinction Rebellion, Ende Gelände oder Aufstand der Letzten Generation. Bei allem Respekt, den diese Initiativen verdienen, können sie nur dann problemlösend wirken, wenn sie nicht in alten Mustern verharren. Um aus dem Scheitern vorangegangener Aufbrüche zu lernen, reicht es nicht, einen politischen Aktivismus zu entfachen, der nicht explizit wachstumskritisch ist, sondern nur eine Beschleunigung dessen fordert, was die technologischen Klimaschutzprogramme etablierter Parteien ohnehin vorsehen. Wirksam sind derartige Bewegungen immer genau dort, wo deren Träger glaubwürdig vorleben – »walk the talk«, wie es angelsächsisch heißt –, was auf jede und jeden Einzelnen zukäme, wenn eine Transformation jenseits technologischer Irrwege realisiert würde. Denn ein Programm zur Wiedererlangung der ökologischen Überlebensfähigkeit der menschlichen Zivilisation käme niemals ohne merklich veränderte Lebensführungen zustande.

Die Frage, welche Szenarien eines Wandels nun überhaupt noch denkbar sind, verweist auf die dritte der oben genannten Betrachtungsebenen. Wer weiterhin annimmt, es bestünde noch die Wahl zwischen einem Übergang »by design or by disaster«, leidet unter gediegenem Realitätsverlust. Seit Erscheinen der ersten Auflage des vorliegenden Buches haben sich alle ökologischen Schadensdimensionen nicht nur ausnahmslos intensiviert, sondern es sind weitere hinzugereten. Außerdem haben andere Krisen, etwa Fukushima, Corona und der Ukrainekrieg vor Augen geführt, wie verletzlich ein auf Wachstum, somit notwendigerweise auf globalen Produktions- und Lieferketten beruhendes Wohlstandsmodell ist. Gleichwohl hält sich hartnäckiger Berufs- und Zweckoptimismus, der jedoch insoweit fatal ist, als

er nicht nur technologische Durchbrüche, sondern einen Staat beschwört, der alle ökonomischen Verluste finanziell ausgleicht. Diese Selbstdäuschung kann ganze Gesellschaften lähmen, weil sie deren Mitglieder darin bestärkt, alle Verantwortung abzuwälzen – obendrein auf Instanzen, die wirkungslos (Technologie) oder handlungsunfähig (Politik) sind.

Waren die Zukunftsentwürfe und jahrzehntelangen Anstrengungen, um das Chaos noch rechtzeitig abzuwenden, somit vergeblich? Im Gegensatz zu anderen Nachhaltigkeitskonzeptionen würde die Postwachstumsökonomie nichts an Relevanz verlieren, wenn sich Kollapszenarien näherten und intensivierten. Verändern würde sich allenfalls die Begründung ihrer Notwendigkeit. Denn sie verkörpert nicht nur das, was bei rechtzeitiger Umsetzung den Best Case hätte ermöglichen können, sondern auch das, was als einzige tragfähige Reaktion noch plausibel ist, wenn der Worst Case eintritt. Ab einer gewissen Verschärfung ökologischer Misere – wenn nicht sogar früher – verliert auch die aktuelle Lebens- und Wirtschaftsweise ihre substanzelle Basis. Was dann noch an Optionen verbleibt, um die hereinbrechende Knappheit zu meistern, entspricht exakt dem Maßnahmenspektrum der Postwachstumsökonomie. Schließlich gründet sie auf Versorgungsmustern, die auch jenseits des derzeit noch hegemonialen Industrie- und Technikkomplexes umsetzbar sind, und zwar unabhängig davon, ob dieser vorsorglich zurückgebaut wird oder allmählich zusammensackt. Wenn eine Grundidee der Postwachstumsökonomie darin besteht, Genügsamkeit zu organisieren, und zwar demokratisch, freiheitlich und unter Wahrung menschlicher Würde, dann eben auch aus dem pragmatischen Grund, auf diese Weise autonom und krisengeschützt existieren zu können.

Dieser Doppelcharakter des Postwachstumskonzepts folgt logisch daraus, dass die hierzu notwendige Transformation rein äußerlich kaum von dem zu unterscheiden wäre, was tradierte Ökonomen unter »Krise« verstehen würden. Im Worst Case

trifft sie schicksalsgleich auf eine vulnerable Gesellschaft; im Best Case könnte sie ihren Schrecken verlieren, wenn die vorherrschende Wirtschafts- und Lebensweise darauf vorbereitet wurde. Die panische Angst vor jeglicher Wohlstandsreduktion wird interessanterweise auch von Linksintellektuellen geschürt, die einen allmächtigen Staat herbeifantasieren, der den Verlust ausgleichen müsse, indem er die Konsumversorgung durch Rationierung sicherstellt. Dieser hehre Wunsch könnte von Pippi Langstrumpf stammen, vor allem ist er kontraproduktiv, entspräche gar einer Problemverschleppung. Denn er konserviert gerade jene Konsumorientierung, die zu überwinden wäre, um auch unter Kollapsbedingungen überlebensfähig zu sein. Die bisherige Abhängigkeit vom Markt würde lediglich durch eine solche vom Staat ersetzt, der komplett damit überfordert wäre, die Wirtschaft zentral zu planen.

Wer krisenbedingte Verteilungskonflikte vermeiden will, sollte Menschen dazu befähigen, unabhängiger zu leben und sich teilweise selbst zu versorgen, sodass sie weniger auf staatliche Hilfe oder finanzielle Unterstützung angewiesen sind. Um Verlustängste zu bändigen, die mit dem Wohlstand systematisch steigen, hilft keine Hoffnung auf ein politisches Wunder, sondern nur die konkrete und kleinteilige Arbeit an der menschlichen Kompetenz, sich eigenständig und in Gruppen mit Knappeit zu arrangieren, also resilient zu werden. Dafür bedarf es geeigneter Übungsprozesse und -umgebungen, vor allem aber glaubwürdiger Vorbilder.

Was zwingt Wissenschaftler und Nachhaltigkeitsakteure überhaupt dazu, ausschließlich Politikberatung zu betreiben oder noch so gut begründete Forderungen an hochrangige Entscheidungsinstanzen zu adressieren? Statt weiterhin das große Rad drehen zu wollen, erscheint es aussichtsreicher, sich auf eine transformationsaffine Minderheit zu fokussieren, damit diese das Veränderungswissen für einen Plan B hervorbringen und diesen durch vorgelebte Praxis dem Rest der Gesellschaft vermitteln kann. So bliebe wenigstens die bescheidene Chance gewahrt,

aus dezentralen Experimentierfeldern heraus das vorhandene Durchdringungspotenzial zukunftsbeständiger Daseinsformen auszuschöpfen, bevor absehbare Zusammenbrüche entsprechende Handlungsmuster ohnehin erzwingen. Real existente Gegenkulturen bilden ein lebendiges Archiv, auf das notfalls auch jene zurückgreifen können, die jetzt noch von einer Zukunft als Optimierung des aktuellen Wohlstands träumen. Möglicherweise könnte der Aufprall so gedämpft werden. Es stellt sich längst nicht mehr die Frage, ob Krisen zum Motor des Wandels werden, sondern nur noch, wie diese gemeistert werden können. Die viel zitierte Formel »*by design or by disaster*« bedarf also einer Korrektur, nämlich »*by decentralized design and disaster*«. Zu mehr Hoffnung besteht derzeit kein Anlass.

*Niko Paech*  
10. Februar 2025

# **»Pointiert, scharfzüngig, aber immer präzise argumentierend.«**

Winfried Kretschmer, *Süddeutsche Zeitung*

Meine Smartwatch, mein Auto, mein Haus: Konsum und das Streben nach »mehr« dominieren unsere Gesellschaft. Niko Paech forderte schon 2012 eine radikale Abkehr von diesem Weg. Er warnte vor den falschen Versprechen »grünen« Wachstums und prognostizierte, dass trotz aller Klimagipfel und »nachhaltigen« Produkte die Zerstörung der Umwelt weiter voranschreiten würde. Und er behielt recht.

Sein legendäres Manifest prägte die Debatte über das Wachstumsdogma. Nun liegt es in einer komplett aktualisierten Auflage vor. Paechs Gedanken sind heute aktueller denn je: Er zeigt, wie eine Postwachstumsökonomie zu einer ökologisch verantwortbaren, resilienten und sozial gerechten Lebensweise führen kann.

In einer erschöpften Welt bietet Paech eine Vision der Genügsamkeit, die nicht Verzicht, sondern Befreiung bedeutet.

