

## 2

# Porträts

Im Lauf der Befragungen entstand der Eindruck, dass bei einigen der Interviewten jeweils ein Bereich im Vordergrund steht, der für einen suffizienten Lebensstil<sup>10</sup> relevant ist und sich als eine Art «Thema» oder «roter Faden» durch das Interview zieht. Die Befragten haben sich unserer Ansicht nach zu einem bestimmten Themenbereich auffallend viele Gedanken gemacht und bemühen sich dort besonders intensiv um Konsistenz zwischen Einstellungen/Werten und einem entsprechenden Verhalten.<sup>11</sup> Aus diesem Grund möchten wir die im Folgenden porträtierten Personen als «Leuchttürme» im Sinne bereichsspezifischer Vorbilder bezeichnen.

Die Porträts sollen zeigen, wie in verschiedenen Bereichen Einstellungen und Werte mit entsprechenden Verhaltensweisen zusammenhängen, wo die Chancen, aber auch die Schwierigkeiten und Widersprüche innerhalb eines suffizienten Lebensstils liegen und welchen Umgang die Interviewten damit pflegen.

Bei den Bereichen handelt es sich um: Mobilität, Konsum, Gerechtigkeit, Spiritualität und Gemeinschaftlichkeit.

### 2.1

## Auf der Suche nach dem angemessenen Tempo

### Rahel: Leuchtturm im Bereich «Mobilität»

Zufussgehen und Velofahren – nur bei diesen beiden Fortbewegungsarten empfindet Rahel das Tempo als angemessen. Alles andere – Zug, Auto oder Flugzeug – ist ihr zu schnell. Schnelle Fortbewegungsmittel «nehmen einen

---

<sup>10</sup> Siehe hierzu unsere Definition und die Kriterien eines suffizienten Lebensstils in Kapitel 1.3.2.

<sup>11</sup> Siehe hierzu auch unsere Definition von «Lebensstil», die «Einstellungen/Werte», «Verhalten» und «Kompetenzen» umfasst, in Kapitel 1.3.2.



Auf der Suche nach dem angemessenen Tempo

an einem Ort auf und spucken einen an einem anderen wieder aus. Ich bin mir gar nicht so sicher, ob wir als Menschen gemacht sind, so schnell zu reisen.» Jahrhundertlang hätten wir uns viel langsamer fortbewegt, und Rahel fragt sich, ob wir uns in den wenigen Jahren, die wir schneller unterwegs sind, wirklich schon daran gewöhnt haben und die hohe Geschwindigkeit verarbeiten können. Sie ist der Meinung, das dem Menschen angemessene Tempo wäre «eigentlich viel tiefer, als wir es heutzutage im Alltag haben». Ein hohes Tempo versetze den Körper zu sehr in Unordnung. Sie persönlich habe nach längeren Zugfahrten immer einen «komischen» Kopf und Bauch. Hingegen hält sie Langsamkeit für etwas Gesundes. Ist sie mit dem Velo oder zu Fuss unterwegs, führe das nicht nur dazu, dass sie ihren Bewegungsdrang ausleben und sich an der frischen Luft aufhalten könne. Sie fühle sich auch «anders eingebunden in die Stadt», weil sie zum Beispiel auf dem Bürgersteig Menschen treffe, die sie kennt, und nicht einfach für sich abgeschlossen im Auto sitze. Sie nehme dann alles viel direkter wahr und spüre, dass sie «ein Teil des sozialen Gefüges» sei.

### 2.1.1 Ohne Preis keine Mobilität

Zweimal im Monat besucht Rahel ihren Partner, der in einer anderen Stadt wohnt. Dazu reist sie mit dem Zug. Der Zug ist für sie trotz leichten körperlichen Unbehagens «für längere Distanzen eine sehr gute Alternative zum Velo». Früher hatte sie ein Generalabonnement (GA)<sup>12</sup> und genoss das Gefühl, jederzeit in einen Zug einsteigen und irgendwohin fahren zu können. Heute sieht sie das anders. «Ich empfinde es jetzt für mich als wertvoll, jedes Mal zu überlegen, «Ist mir die Fahrt das Geld wert?», um dann zu merken, es kostet etwas.» Aus ökologischen Gründen, findet sie, sollte jede Mobilität, mit Ausnahme von Radfahren oder Zufussgehen, etwas kosten. Sie hält es für problematisch, dass man mit einem Generalabonnement «gleich viel zahlt, egal, wie weit man fährt». Dies widerspreche dem Verursacherprinzip. Allgemein sei es ein Problem des öffentlichen Verkehrs, dass er viele externe Kosten verursache, die nur durch Subventionen abge-

---

<sup>12</sup> Mit einem Generalabonnement können in der Schweiz die meisten öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos benutzt werden.

deckt werden könnten. Besser aber, als das Verhalten über das Portemonnaie zu steuern, was sie für ungerecht hält, fände sie es, wenn zum Beispiel jede Person das Recht auf eine gewisse Anzahl an Busfahrten hätte. Dies wiederum sei aber hinsichtlich der Bedürfnisgerechtigkeit (eine gehbehinderte Person ist zum Beispiel stärker auf eine Busfahrt angewiesen als eine gesunde) problematisch. Beispiele wie dieses zeigten, wie komplex gewisse Sachverhalte sind, sagt Rahel, die beruflich selber im Bereich Mobilität tätig ist.

### 2.1.2 Eine Option, die nicht existiert

Den motorisierten Individualverkehr lehnt Rahel entschieden ab. Auto fährt sie nie. Sie habe zwar Autofahren gelernt, sei aber so lange nicht mehr gefahren, dass sie es wohl auch nicht mehr könnte. Auch wenn sie beruflich Zugang zu einem Mobility-Abonnement habe, leihe sie nur in seltenen Fällen – zum Beispiel um ein Möbelstück zu transportieren – ein Auto inklusive Fahrer aus. Das Auto fehle ihr auch überhaupt nicht. Für sie ist das «wie eine Option, die gar nicht existiert». Hingegen sei es aber wohl schwieriger, auf ein Auto zu verzichten, wenn man sich jahrelang daran gewöhnt habe, vermutet sie. Ihr Motto sei es sowieso, so wenig Materielles wie möglich anzuhäufen, denn sie sei ein Mensch, dem es eher schwerfalle, sich von etwas zu trennen. Deshalb lasse sie es am besten gar nicht erst soweit kommen, dass sie Dinge besitze, die sie dann wieder loslassen müsste.

### 2.1.3 Wunsch nach Kohärenz

Aus ökologischen Gründen ist Rahel seit rund 15 Jahren nicht mehr geflogen. Manchmal leidet sie zwar ein wenig unter ihrer selbstaufgelegten Beschränkung. So hatte sie vor Kurzem zwei Monate frei und wäre gerne in ein weit entferntes Land geflogen. Nach einem längeren Abwägungsprozess, bei dem sie herauszufinden versuchte, was sie sich von einer solchen Reise genau versprach, ist sie zum Schluss gekommen, dass sich ein Flug aus reinem Vergnügen nicht mit ihren Wertvorstellungen vereinbaren lässt. Zu viel von dem, was ihr wichtig ist, in diesem Zusammenhang vor allem ein niedriger CO<sub>2</sub>-Verbrauch, hätte sie verraten müssen. Zudem

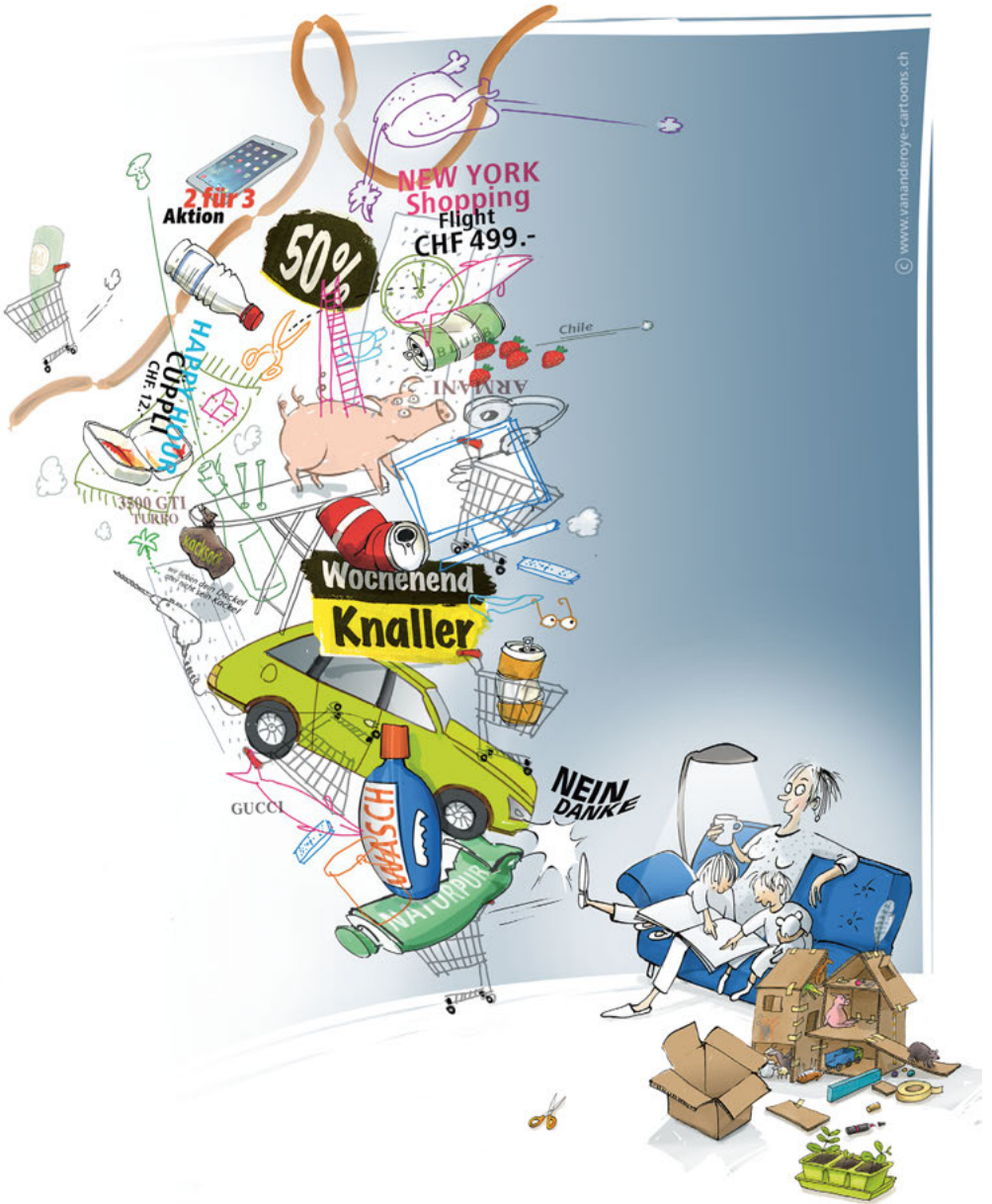
wollte sie nicht einfach als «reiche Touristin in eine fremde Kultur eintauchen». Etwas anderes wäre es gewesen, wenn das Wohl einer anderen Person von einem solchen Flug abgehängt oder wenn die Reise ihre Lebensfreude enorm gesteigert hätte. Bezüglich des zweiten Punkts ist für Rahel aber klar, dass es ihr wichtiger ist, mit ihren Wertvorstellungen in Einklang zu leben. «Ich fühle mich wohler, wenn ich stimmig lebe mit dem, was mir wichtig ist.» Sie habe ein «sehr grosses Bedürfnis nach Kohärenz» und empfinde es als anstrengend, wenn sie zu sehr von ihren Überzeugungen abweiche. Rahel spricht von einer Verantwortung nicht primär anderen, sondern sich selber gegenüber.

## 2.2

### **Konsumieren ist Kompensieren**

#### **Maria: Leuchtturm im Bereich «Konsum»**

«Konsumieren ist für mich negativ behaftet», sagt Maria. Sie meint damit insbesondere das Anhäufen materieller Gegenstände, hält aber auch Flugreisen, Autofahren und andere ressourcenintensive Beschäftigungen für problematisch. Ausschlaggebend für ihre Sichtweise sind hauptsächlich die ökologischen und sozialen Probleme, welche durch ein ausgeprägtes Konsumverhalten verursacht werden. Abgesehen davon ist sie grundsätzlich der Meinung, «dass Konsum immer eine Kompensation darstellt für etwas, was einem sonst fehlt im Leben». Weil es ihr ein Anliegen ist, ihre materiellen Ansprüche gering zu halten, kann sie es sich leisten, Teilzeit zu arbeiten, und hat so «sehr viel Zeit für ein enges und grosses soziales Netz», den Austausch mit anderen Menschen sowie für ihre Kinder. Sie geniesst es auch, sich für all ihre Wege Zeit nehmen zu können und zum Beispiel mit dem Velo zur Arbeit zu fahren. So sei sie morgens schneller wach und könne abends leichter entspannen. Dadurch fühle sie sich zufrieden und ausgeglichen und müsse nicht, wie sie das bei anderen manchmal beobachte, «frustshoppem» gehen.



Konsumieren ist Kompensieren

### 2.2.1 Konsum aus zweiter Hand

Maria lebt zusammen mit ihrer eigenen und einer anderen Familie in einem günstig gekauften eigenen Haus ohne Auto und Fernseher. Ihre Fixkosten sind sehr niedrig: Sie zahlen einen geringen Hypothekarzins, bekommen Steuer- und Krankenkassenvergünstigungen, kaufen sich nur, was absolut nötig ist und gehen praktisch nie auswärts essen. Ihr Lebensstil ist freiwillig und selbstgewählt. Maria ist sich aber durchaus bewusst, dass ihr Lebensstil nur möglich ist, weil viele Leute materiell anspruchsvoller leben. «Wir profitieren sehr von der Konsumgesellschaft. Wenn ich allein daran denke, was ich alles schon aus zweiter Hand oder in Brockenhäusern<sup>13</sup> gekauft habe. Auch unsere Möbel haben wir etwa zur Hälfte auf der Strasse zusammengesammelt.» Oft kämen auch Nachbarn vorbei, um zu fragen, ob sie ihre Gartenmöbel oder Spielsachen haben möchten. «Wir profitieren von den Abfällen unserer Gesellschaft.» Zusammen mit der anderen Familie haben sie Dinge wie einen Rasenmäher oder einen Veloanhänger angeschafft, die sie gemeinsam nutzen. Nur bei den Velos haben alle ihr eigenes und auch die Kinder haben Spielsachen, die nur ihnen gehören. Geht ein Gerät oder Kleidungsstück kaputt, wird es nach Möglichkeit repariert. Ihr Mann habe als Handwerker Freude am Reparieren. Bei den Kinderkleidern sei sie inkonsequent, meint Maria. Diese liefen unter Verschleissmaterial und würden, wenn sie kaputtgingen, weggeworfen. Ihre eigene Kleidung flickt Maria aber durchaus selbst.

### 2.2.2 Zufriedenheit als Strategie

Nur ganz selten empfindet Maria ihren Lebensstil als Verzicht im negativen Sinn: Wenn sie sich zum Beispiel in einem Umfeld bewege, in dem sie beim Thema Flugreisen oder Ferien im Fünf-Sterne-Hotel nicht mitreden könne, würde sie das auch schon mal als schmerzlich empfinden. Dann müsse sie sich aber vor Augen halten, dass sie sich dies auch leisten könnte, wenn sie mehr arbeiten würde. Sie sei gerne zufrieden und dadurch lege sie sich «die Dinge so zurecht, dass diese sie zufrieden stimmten». Dies sei ihre

---

<sup>13</sup> Brockenhäuser bzw. -stuben sind Gebrauchtwarenläden, häufig mit karitativem Hintergrund.

Strategie. Dabei helfe ihr, dass sie ein bisschen phlegmatisch sei. Sie habe ihr Leben schon seit Langem auf diese Weise eingerichtet, und «wenn man einmal gewisse Gewohnheiten hat, fällt es grundsätzlich schwer, diese zu ändern». Zudem sei sie gerne gemütlich unterwegs und umgehe den Rummel und die Aufregung, wie sie etwa in grossen Kaufhäusern herrschten, was dazu führe, dass sie sich in ihrer Freizeit eher in der freien Natur als in der Shoppingmeile aufhalte. Und schliesslich müsse sie nicht alles immer sofort haben und könne je nach Lebensphase auch einmal für eine gewisse Zeit auf Dinge verzichten. So reise sie zum Beispiel zurzeit weniger als früher, weil ihre Kinder noch klein seien und es anstrengend sei, mit ihnen unterwegs zu sein. Sie wisse aber gleichzeitig, dass sie später wieder mehr werde reisen können und sei «zufrieden, wie es momentan gerade ist». Ebenfalls zufrieden mache sie, dass ihr Leben ihr viel Entscheidungsfreiheit lasse. Es sei ihr wichtig, sich vom Mainstream abzugrenzen und den eigenen Weg zu gehen. Deshalb, aber auch aus sozialen und ökologischen Gründen, möchte sie nicht «mit dem Strom unserer Konsumgesellschaft mitschwimmen». Sie habe auch nicht das Gefühl, dass übermässiger Konsum der Weg zum Glück sei.

### 2.2.3 Beitrag für mehr Toleranz

Es sei nicht ihr Ziel, den Leuten vorzuschreiben, wie sie leben sollten, sagt Maria. Dennoch sieht sie sich selber in einer Art Vorbildrolle, in der sie «kleine Impulse nach aussen» gebe und aufzeige, dass es möglich sei, anders als der Durchschnitt zu leben. Sie bezeichnet dies als einen kleinen Beitrag zu mehr Toleranz gegenüber Lebensformen, die sich vom Mainstream abheben. In diesem Zusammenhang erinnert sie sich an ein Gespräch mit einem Nachbarn, der wissen wollte, weshalb sie und ihr Mann mitten in der Woche tagsüber im Garten arbeiten oder kein Auto besitzen. Nach ihren Erläuterungen habe der Nachbar gemeint, ein solches Leben wäre nichts für ihn, doch er fände es interessant und gut, dass es Menschen gäbe, die so lebten. Maria ist sich aber auch bewusst, dass es ein grosses Privileg ist, den eigenen Lebensstil wählen zu können. «Wenn ich in einem anderen Land leben würde, wo der Lebensstandard nicht so hoch wäre, würde sich diese Frage gar nicht stellen. Dann müsste ich ar-



beiten gehen, um meine Kinder zu ernähren, und hätte gar nicht die Wahl, meinen Arbeitgeber und Arbeitsort auszusuchen.» Das Privileg, vieles im Leben selber zu entscheiden, nutzt Maria, indem sie bei ihren Konsumentscheidungen auch die Nachwelt und deren Wohl mitbedenkt. Denn: «Alle sollten die gleichen Rechte und Möglichkeiten haben», betont sie.

## 2.3

### Im Namen der Gerechtigkeit

#### Florian: Leuchtturm im Bereich «Gerechtigkeit»

Florian ist es wichtig, im Leben etwas Sinnvolles zu machen, sich zu engagieren und für die eigenen Werte und Ideale einzustehen. «Ich möchte in einem Feld arbeiten, in dem ich mich für soziale Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit engagieren kann. Ich möchte klar einem Ziel dienen.» Diese Haltung zeigt sich nicht nur in seiner Arbeit, sondern zieht sich durch sein gesamtes Leben. Er spüre in sich «eine Grundverantwortung», die ihn dazu veranlasse, seinen Lebensstil so zu gestalten, dass er nicht «riesige Spuren» im Sinne eines ökologischen Fussabdrucks hinterlasse. Dass er dabei auch an die Zukunft seiner kleinen Tochter denkt, sei aber nur ein Aspekt einer tiefer reichenden Grundhaltung der «Sorge zu der Welt, die mich umgibt».

#### 2.3.1 Zufriedenheit in der Selbstbeschränkung

Soziale Gerechtigkeit und Umweltverantwortung sind die Werte, die Florian antreiben. Doch weil sein Charakter «ein wenig calvinistisch geprägt» sei, sieht er auch in der Sparsamkeit einen Wert. Es ist ihm ein Anliegen, nicht verschwenderisch zu sein, was sich in vielen Lebensbereichen zeigt. So bezeichnet er sich selber als wenig konsumorientiert. Es koste ihn regelrecht Überwindung, wenn er sich zum Beispiel neue Kleidung kaufen müsse. Kauft er sich etwas, freut er sich am meisten darüber, diesen Gegenstand möglichst lange und ausgiebig gebrauchen zu können. «Gerade beim Handy habe ich das Gefühl, dass ein Langzeitgebrauch gut ist, weil ich somit alles aus dem Gerät herausgeholt habe. Somit kann man es am Ende seiner Lebensdauer mit gutem Gewissen entsorgen.» Dringende Kon-

1982! MEGA Cool!



Freude an der Langlebigkeit

sumbedürfnisse verspüre er eigentlich nur dort, wo es darum gehe, etwas zu kaufen, was nachhaltiger sei als das bereits Vorhandene. Ansonsten genieße er das Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit, welches ein auf wenig materiellen Komfort ausgerichteter Lebensstil mit sich bringe. Er finde «in der Selbstbeschränkung und der materiellen Bescheidenheit Zufriedenheit». Auch das Gefühl, etwas Gutes und Richtiges zu tun und neue Wege abseits des Mainstream zu begehen, erfülle ihn mit Zufriedenheit. Dass er dabei nicht immer vollständig konsequent sei und zum Beispiel nicht auf die Annehmlichkeiten einer grossen Wohnung verzichten möchte oder sein Leben vollständig dem Verzicht verschreiben will, mache ihm zuweilen Mühe. Er bedauere es, nicht «so der Aktivist» zu sein, der «alles für die eigene Überzeugung aufgibt». Denn er habe an sich schon den Anspruch, «wenn ich etwas mache, [dass ich] es auch richtig durchziehe und mir selber gegenüber glaubwürdig bleibe».

### 2.3.2 Hin zu anderen Werten

Nebst dem Bemühen, im Privaten möglichst nachhaltig zu leben, wünscht sich Florian auch gesellschaftliche Veränderungen hin zu entsprechenden Werten: «Ich bin der Ansicht, wenn die Gesellschaft sich in eine Richtung entwickeln würde, bei der möglichst viele Menschen eine würdige Existenz haben könnten und die individuellen Ansprüche der Einzelnen nicht mehr so gross wären, man zu einem kollektiv besseren Zustand finden könnte.» Konkret umsetzen liesse sich dies seiner Meinung nach zum Beispiel durch eine Umverteilung der Arbeit. Das Schaffen von mehr Teilzeitstellen würde dazu führen, dass Privat- und Berufsleben besser miteinander vereinbart werden könnten. Zudem schüfe eine Aufteilung der Stellen mehr Arbeitsplätze und somit mehr Arbeit für mehr Menschen. Vorausgesetzt, die Löhne reichten auch bei einer Teilanstellung zur Abdeckung der Grundbedürfnisse aus, müsste niemand mehr mit Existenzängsten kämpfen. Zudem bliebe neben der Arbeit mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbies und, so Florian, auch «mehr Platz für Werte, welche sich nicht nur auf Beruf, Karriere und Wohlstand beziehen».

### 2.3.3 Ein positiver Blick in die Zukunft

Angesichts der aktuellen Lebenserwartung rechnet Florian damit, dass er und seine Familie noch erleben werden, wie es «bergab geht mit den Ressourcen aufgrund des heute üblichen, sorglosen Umgangs damit». Er ist überzeugt, in einem Alter, in dem er weniger flexibel und dynamisch sein werde als jetzt, Anpassungsleistungen verschiedenster Art (zum Beispiel an höhere Ölpreise) vornehmen zu müssen. Dass er angesichts dieser Perspektiven nicht in Panik oder hoffnungsloses Nichtstun ver falle, hänge für ihn eng mit seinem Lebensstil zusammen. Die Tatsache, dass er und andere ihr Leben nachhaltig gestalten, sowie das Gefühl, handlungsfähig zu sein und etwas zu einer besseren Zukunft beitragen zu können, helfen ihm dabei, Zukunftsängste abzubauen und trotz allem eine grundsätzlich positive Zukunftsperspektive einzunehmen.

## 2.4

### Glück durch Meditation

#### Alexander: Leuchtturm im Bereich «Spiritualität»

Spiritualität steht für Alexander «am Anfang und am Ende», weil sie «bestimmt, wie wir mit allem umgehen; mit allem Schönen und mit allem Unschönen». Er meditiert seit Jahren und erlebt in der Meditation «die grössten Glücksgefühle». Das Meditieren hat auch eine wichtige Bedeutung für seinen Lebensstil: Beim Meditieren «geht's ja auch nicht nur um mich, da geht's auch um die anderen, um mein Tun, mein Verhalten und vor allem meine Motivation – ist meine Motivation egoistisch oder ist sie altruistisch? Wenn ich etwas nur für mich mache, dann fühlt sich das ganz anders an, als wenn ich etwas auch für andere mache und andere einbeziehe. Wenn ich nur meinen Egotrip auslebe, dann kann ich mir alles kaufen und denke, ich bin glücklich. Aber wenn ich nach innen schaue, merke ich, dass ich eigentlich sehr eng bin und voller Gier, voller Abneigungen und Neid, und das sind alles nicht besonders tolle, angenehme Gefühle.» Beim Meditieren gehe es darum, dass man sein Leben achtsam lebe, das bedeutet, klar, bewusst und gegenwärtig zu sein und die Dinge, die um einen herum oder

im eigenen Inneren vor sich gehen, wahrzunehmen. Wichtig sei dabei aber, das Wahrgenommene nicht zu analysieren und einzuordnen, sondern stehen zu lassen: «Achtsamkeit hat nichts mit Gedanken und mit Intellekt zu tun.» Es gehe auch nicht darum, sich besser zu fühlen als andere. Vielmehr sollte gerade vermieden werden, in Kategorien wie «gut» oder «böse» zu denken. Meditieren helfe, seinen Geist offen und beweglich zu halten, sich selber und sein Handeln zu hinterfragen und Dinge auch einmal ganz anders zu machen.

Eng mit der Achtsamkeit hänge auch eine andere spirituelle Praxis zusammen: Das Mitgefühl mit allen lebenden Wesen inklusive der Natur. Wer Mitgefühl empfinde, überlege sich, was sein Verhalten für Auswirkungen auf andere habe, und finde es nicht in Ordnung, wenn das eigene Handeln bei anderen Lebewesen<sup>14</sup> Leid verursache. Aber auch der Natur dürfe nicht unnötig Schaden zugefügt werden.

#### 2.4.1 Weniger ist mehr

Dass Alexander sein Glück in der Meditation findet und nicht im Kauf materieller Gegenstände, erleichtert ihm, sein Kaufverhalten bewusst zu steuern. Obwohl auch er sich ab und zu verlockt fühlt – insbesondere von technischen Gadgets –, findet er in dem Bewusstsein, viele materielle Gegenstände schlicht nicht zu brauchen, ein Gefühl grosser Freiheit. Er spüre in sich eine «tief verankerte Überzeugung, dass das Glück eben nicht in all diesen tollen materiellen Sachen zu finden ist, oder wenn, dann einfach in Form eines sehr kurzfristigen, schnellen Glücks, das nicht anhält. [...] Ich bin glücklich ohne diese vielen Dinge, die man dann auch noch unterhalten und reparieren oder updaten und weiss nicht was alles muss, was wieder Zeit frisst.» Er empfindet es als «wahnsinnig befreiend», nichts kaufen zu müssen, nichts zu brauchen, was einen belastet. Wenn er sich dennoch hin und wieder etwas kauft, achte er auf Langlebigkeit und Qualität.

Seine Genügsamkeit zeigt sich auch bei der Ernährung, wo er gut auf eine grosse Auswahl verzichten kann. «Ich brauche zwei, drei gute Produkte», sagt er, und nicht zum Beispiel zehn verschiedene Sorten Joghurt.

---

<sup>14</sup> Damit sind Menschen und Tiere gemeint.



Er betont auch die physische Last von materiellem Besitz, die einem beispielsweise das Umziehen erschwere. Seine Fähigkeit, mit wenig zufrieden zu sein, helfe ihm bei der Umsetzung eines suffizienten Lebensstils sowie auch die Tatsache, dass er ein geduldiger Mensch sei und es gut aushalten könne, wenn es einmal nicht so angenehm sei.

#### **2.4.2 Bewusstseinswandel durch Meditation**

Alexander überlegt sich oft, wie man Menschen dazu bringen könnte, ihr Bewusstsein zu erweitern, damit sie vermehrt auch an andere Lebewesen denken und die Auswirkungen ihres Handelns hinterfragen. Er ist der Meinung, dass mehr Menschen suffizienter leben würden, wenn sie ein anderes Bewusstsein hätten, das sie über den eigenen Tellerrand herausblicken und das eigene Verhalten in einem grösseren Kontext sehen liesse. Deshalb fände er es wichtig, dass Achtsamkeit bereits in der Schule eingeübt würde.<sup>15</sup> Die Menschen müssten darin geschult werden, innere Vorgänge wie Gedanken, Motivationen und Absichten wahrzunehmen und ehrlich mit sich selber zu werden. Dies würde ihr Bewusstsein verändern. Und wenn die Menschen ein anderes Bewusstsein hätten, würden sie auch anders handeln. Darin sieht er eine grosse Kraft. Alexander ist überzeugt, dass in dem Ausmass, in dem er sich verändert, er auch die Welt verändert. Und nebenbei würden die Menschen durch Meditation auch noch glücklicher.

### **2.5**

#### **Ein geteiltes Leben ist ein gutes Leben**

##### **Tanja: Leuchtturm im Bereich «Gemeinschaftlichkeit»**

«Um einen möglichst suffizienten Lebensstil erreichen zu können, ist es extrem wichtig, sich bewusst zu sein, dass dies nur gemeinsam möglich ist», sagt Tanja. Es ist dieser Sinn für das Gemeinschaftliche, der Tanjas Leben durchdringt. Alleine könne man in Sachen Nachhaltigkeit zwar einiges

---

<sup>15</sup> Dieser Vorschlag deckt sich mit den Erkenntnissen von Marcel Hunecke (2013), der in «Achtsamkeit» eine von sechs zentralen psychischen Ressourcen zur Förderung eines nachhaltigen Lebensstils sieht.