

## Im Diskurs mit Sebastian Stragies

**Aktuell ist die Verzichtsdiskussion ein wichtiges Thema, der Anspruch, mit immer weniger auszukommen. Was halten Sie davon?**

Wenn andere Menschen mich anschauen, würden sie auf den ersten Blick denken, dass ich auf vieles verzichte, aber für mich persönlich ist es niemals um Verzicht gegangen. Es ist vielmehr eine Befreiung. Ich habe mich wirklich von materiellen Dingen getrennt. Es ist allerdings auch nicht so, dass ich nicht konsumiere; ich bin immer noch Verbraucher, möchte aber zum Gebraucher werden. Da gibt es in dieser Stadt Menschen die schon einen enormen Schritt weiter sind, und deren Enthusiasmus bewundere ich.

Ich kann auch die Menschen verstehen, die es zu anstrengend finden, sich mit solchen Dingen zu beschäftigen. Mir ist vieles bewusst, ich setze aber auch nicht alles um. Ich denke von dieser Verzichtsdiskussion können wir wegkommen, indem wir verdeutlichen, dass es kein Verzicht, sondern eine Befreiung ist. Wir schleppen so viele Dinge täglich mit uns herum, sie hängen an uns dran und kosten uns Zeit. Zeit ist dabei der wesentliche Faktor.

**Zeit und Lebensqualität?**

Ja genau, und das hat nichts mit Konsumgütern zu tun. Mit jedem neuen Artikel, selbst wenn es nur virtuelle wie Apps sind, müssen wir uns beschäftigen und Zeit investieren. Je weniger man von diesen Dingen hat, desto weniger Zeit muss man für sie aufwenden und kann sie anderweitig investieren. Allerdings muss man sich dann auch damit auseinandersetzen können, was man mit der gewonnenen Zeit anfängt. Die Frage ist dann: was will ich eigentlich, was will ich aus meinem Tag, aus meiner Woche machen.

**Man könnte sagen, dass die Wege immer stärker für Konsum gebahnt sind.**

Das stimmt, das ganze System ist darauf ausgelegt, Defizite in bestimmten Bereichen durch Konsum zu sublimieren. Bedürfnisse die ich eigentlich gar nicht habe, die ich aber entwickle auf Grund von Defiziten in anderen Bereichen. Diese Bedürfnisse versuche ich dann zu befriedigen – sei es durch Dienstleistungen, Waren oder ähnliches. Wir können uns alles kaufen, nur nicht das, was eigentlich wichtig ist. Wir können uns keine Zeit kaufen, wir können uns keine Liebe und Zuneigung kaufen. Diese ganzen Dinge, die für den Menschen wirklich wichtig sind und ein zufriedenes Leben ausmachen, kann man nicht käuflich erwerben. Wenn ich als Mensch glücklich bin, ein gutes soziales Umfeld habe, mich von anderen getragen und mich abgesichert fühle, was muss ich dann noch kaufen?

**Sie sagten vorhin, sie haben sich bewusst von materiellen Dingen getrennt und damit Zeit gewonnen. Was machen Sie mit der gewonnenen Zeit?**

Ich verbringe sie mit den Menschen, die ich mag, oder ich teile mit ihnen vielleicht sogar meinen erreichten Wohlstand. Aber dann ist es das Teilen, das mich glücklich macht, und nicht, das ich ihnen irgendetwas kaufen kann. In der heutigen Zeit geht es nur noch um Wachstum, darum, immer mehr

zu haben, aber so kommen die Menschen nicht an. Da gibt es kein Ende, selbst wenn jemand 100.000 Euro im Monat verdient. Die wirklich wichtigen Dinge im Leben können wir uns nicht kaufen.

**Was könnte man konstruktiv tun, um zunehmenden Belastungen und Überforderungen entgegenzuwirken?**

Jeder Mensch sollte sich selbst die Frage stellen, was ihn genau überfordert und wie er damit umgeht. Ich habe für mich selbst festgestellt, dass ich erst dann überfordert bin, wenn ich in bestimmten Dingen keinen Sinn mehr sehe. Solange ich in meinem Tun, sowohl auf der Arbeits- als auch auf der persönlichen Ebene, einen Sinn erkenne und einen Zusammenhang sehe, dann ist das für mich kein Stress. Ich bin in dem Moment natürlich beschleunigt, sogar schnell, aber es fühlt sich für mich nicht so an. Überforderung kommt daher, dass bestimmte Dinge keinen Sinnzusammenhang mehr erkennen lassen. Wenn man merkt, dass die eigene Tätigkeit nur noch den Sinn hat sich für Geld zu verausgaben, dann erzeugt das Stress. Viele Menschen rasen, sie hechten durchs Leben und haben Angst, anzuhalten und sich mit der Sinnfrage auseinanderzusetzen.

**Was kann Menschen denn dazu bringen, anzuhalten und über sich selbst nachzudenken?**

Man kann sich das ähnlich vorstellen wie in einem Auto, dass man abrupt bei einer Geschwindigkeit von 120 Km/h auf null abbremst. Da bleibt man erst einmal im Gurt hängen. Wo bleibt man im Leben hängen? Viele Menschen, die so abrupt angehalten werden, fallen dann einfach um, haben einen Burnout. Man kann aber auch selber anhalten, und so die Geschwindigkeit des Abbremsens regulieren, um nicht umzufallen. Dann muss man sich fragen: „Was ist es, was mir eigentlich Sinn geben würde? Welche Art von Tätigkeit, welche Art von sozialen Zusammenhängen? Mit welchen Menschen möchte ich umgehen?“

**Das wäre dann der Übergang vom Autopiloten ins Selbstbestimmte.**

Genau, und dieser Übergang ist anstrengend, denn dann muss man sich mit sich selbst auseinandersetzen, mit seiner Umgebung, seinen Freunden, etc. Man muss seine ganze Existenz in Frage stellen, und dann kommt man vielleicht zu anderen Antworten, findet Sinn. Sinn zu generieren in unserem Tun ist wichtig, um eine nachhaltige, zukunftsfähige Entwicklung anzustoßen. Diese Sinnstiftung ist viel wichtiger als Konsum. Es ist nicht wichtig wo ich arbeite und was für ein Auto bei mir vor der Tür steht. Was man versucht über den Konsum zu substituieren, ist die Sinnlosigkeit. Sinnlosigkeit, in diesem System gefangen zu sein, ohne eigentlich zu wissen, wofür man das alles macht. Erst wenn man einen Sinn gefunden hat, dann kann man sozial und nachhaltig denken. Dazu muss ich auch nicht unbedingt meine jetzige Arbeit aufgeben, die ja auch mit Sachzwängen verbunden ist, sondern kann aus dieser Situation versuchen, etwas zu finden, das mir Sinn gibt, wie z.B. Engagement im sozialen Bereich oder auf der Umweltebene.

**Sie sagten, wir können erst über die Sinnfindung nachhaltig handeln. Was verstehen Sie unter Nachhaltigkeit?**

Nachhaltigkeit bedeutet, angelehnt an den Brundtland-Bericht, so zu wirtschaften, dass wir nicht auf Kosten zukünftiger Generationen leben, das sich natürliche Ressourcen wieder regenerieren können. Selbst reduzierter Verbrauch reicht nicht aus, wenn sich die Natur nicht ausreichend erholen kann.

Man darf die Voraussetzungen für zukünftige Generationen nicht schmälern. Sie sollten die gleichen Chancen haben wie wir. Das sehe ich momentan nicht als gegeben, da muss sich was ändern.

**Sehen Sie Probleme bei der Verwendung des Begriffes Nachhaltigkeit?**

Diese Bezeichnung ist mittlerweile sehr breitgetreten. Neulich bin ich bei einer Recherche über einen Waffenproduzenten gestolpert, der seine Arbeit und sein Unternehmen auch als nachhaltig bezeichnet. Natürlich arbeitet er in dem Sinne nachhaltig, dass er seine Gewinne maximieren möchte. In diesem Zusammenhang finde ich die Verwendung des Begriffes sehr befremdlich. Wie kann denn die Zerstörung von Leben nachhaltig sein? Dadurch kommt es zu einer Art Kannibalismus des Begriffes durch Institutionen, durch Firmen oder Ansätze, die im Grunde alles andere als nachhaltig sind. Nicht umsonst wird über diesen Ausdruck diskutiert. Vielleicht sollte man eher von zukunftsfähiger Entwicklung oder ähnlichem sprechen.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

Das Interview mit Sebastian Stragies führte Dr. Stefan Meinsen.