Rezensionen von Buchtips.net

Heidi Hofmann, Marion Leng, Kirstin Schild: Genug genügt

Buchinfos

Verlag:	oekom verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-86581-815-7 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	19,95 Euro (Stand: 22. August 2025)

Lebenszufriedenheit durch Genügsamkeit

"So viel wie nötig, so wenig wie möglich" ist ein geflügelter Satz, der in seiner Einfachheit auf so gut wie jede Lebensäußerung anzuwenden ist.

Das schon genügend vorhanden ist von dem, was für das individuelle Empfinden für ein "gutes Leben" den Ausschlag gibt, dass aber eine freiwillige Begrenzung in der Menge tatsächlich auf das ausgerichtet wird, was genügt, das ist der Grundgedanke der Suffizienz, der in diesem Werk von verschiedenen Seiten aus differenziert und in Auswertung einer wissenschaftlichen Studie her beleuchtet wird.

Und damit durch die gesamte Lektüre hindurch bis zum Ende eben auch verdeutlicht, dass "Verzicht" nicht gleich "Mangel" bedeutet, sondern im Gegenteil in einer anderen, achtsameren Lebensweise durch "Verzicht" ein gar hoher "Gewinn" entstehen kann.

Und das (was die Lektüre trotz des eher trockenen Stils anregend gestaltet) stellen die Autorinnen nicht nur trockene Theorie in den Raum, sondern führen vielfache praktische Beispiele aus dem alltäglichen Leben vor, an denen griffig deutlich wird, wie Suffizienz ein "Mehr an Wohlbefinden" in sich tragen kann.

Auch wenn die befragten Personen in ihrer Ausrichtung und sozialen Verankerung nicht unbedingt dem Mittel der Gesellschaft entsprechen, bei aller Individualität der Bedürfnisse und der persönlichen Ausrichtung finden sich im Buch durchaus motivierende Anstöße für die zumindest ersten Schritte in ein "suffizienteres Leben" auch für den Leser.

Dabei werden auch die negativen Seiten, manches Scheitern, manche Unzufriedenheit und damit einhergehend die Notwendigkeit für eine "Feinjustierung" der eigenen Lebenshaltung und Lebensumstände keineswegs verschwiegen. Möglichkeiten, Schwierigkeiten, kreative Ansätze und Stolperfallen somit gleichermaßen dem Leser vor Augen geführt.

Dabei setzten die Autoren zunächst den theoretischen Rahmen ihrer analytischen Betrachtung von 16 konkreten, suffizienten Lebensentwürfen. Aus diesen heraus generieren die Autorinnen im Verlauf des Buches eine überzeugend argumentierte Zusammenfassung, in der die wesentlichen Elemente eines suffizienten und dennoch befriedigenden Lebensstils verallgemeinernd vor Augen des Lesers geführt werden.

Hemmende und fördernde Faktoren werden differenziert herausgestellt, bevor über die individuellen Möglichkeiten hinaus die Ergebnisse der konkreten Analysen auf gesamtgesellschaftliche Notwendigkeiten zur breiten Verankerung suffizienten Lebens hin weitergedacht werden.

Was ist gesellschaftlich und politisch, gerade aus der Sicht der vorgestellten Personen im Buch, notwendig und wichtig an Veränderung, um auf breiterer Ebene Nachhaltigkeit und Genügsamkeit statt Effizienz und ständiges Wachstum als Werte zu setzen?

Eine interessante, auch praktisch informierende Lektüre, die nicht nur noch einmal den Begriff Suffizienz schärft und die notwendigen Schritte auf breiter Ebene anmahnt, sondern dies sehr konkret und anschaulich dem Leser vor Augen führt. Wobei die Wissenschaftlichkeit auch im Stil und die manches Mal dem allgemeinen Alltag doch eher ferne Lebensgestaltung der Teilnehmer an der Studie ein direktes Verständnis für das eigene Leben nicht unbedingt

immer befördert.

7 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[10. September 2016]