

## Titel: "Sustainable Hedonism": Erfahrungslernen zur Förderung eines gutes Lebens, das nicht die Welt kostet

Orsolya Lelkes, MSc, PhD

### Problemstellung

Derzeit gibt es kein Land auf der Erde, das sowohl sozial gerecht als auch ökologisch nachhaltig ist, wenn wir auch die Aktivitäten berücksichtigen, die es in andere Länder ausgelagert hat (z. B. Raworth, Dan O'Neil et al). Die Länder des Globalen Nordens versagen vor allem bei dem letztgenannten Kriterium auf ganzer Linie. Eine rasche Anpassung ist erforderlich (IPCC, Akenji et al).

Die Wirtschaft spielt in unserer Kultur eine große Rolle: bei der Art und Weise, wie wir nach Vergnügen suchen. Dieses Narrativ des guten Lebens, der unbewussten Vergnügungssucht oder des "radikalen Hedonismus" ist jedoch ein zerstörerischer Rezept, wie die zahlreichen Krisenphänomene unserer Zeit zeigen.

Die menschliche Seele ist in der neoklassischen Ökonomie eine "Black Box", ebenso wie die Seele des modellierenden Ökonomen. Unsere derzeitige Krise fordert die Ökonomen und uns alle auf, diese Blackbox zu öffnen: die Natur der Präferenzen und unser vergnügungssüchtiges Selbst zu hinterfragen. Wir wissen oft nicht, was für uns als Individuen oder als Kollektiv gut ist, oder tun es nicht, und das bedroht unser Überleben und unser Gedeihen. Zu unserem eigenen Wohl brauchen wir einen neuen Ansatz für den Erfolg. Neben institutionellen Lösungen brauchen wir auch ein alternatives Konzept für ein gutes Leben auf persönlicher Ebene mit geeigneten Bildungsinstrumenten, die den Wandel des Einzelnen unterstützen.

### Methoden

Das Papier skizziert einen interdisziplinären Ansatz, indem es die Perspektiven der Glücksökonomie, der Verhaltensökonomie, der positiven Psychologie, der kritischen Sozialtheorie, der Sozialpsychologie, der antiken griechischen Philosophie und der zeitgenössischen Methoden des Erfahrungslernens, insbesondere des Psychodramas, integriert.

Die antike griechische Philosophie (vor allem Aristoteles, aber auch Hedonisten wie Aristippus und Epikur) und die moderne Psychologie (Diener et al., Christakis, Seligman, Schwartz usw.) umreißen die optimale Strategie der Eudaimonie (übersetzt als Lebensfülle oder Glückseligkeit), die eine bewusste Einstellung zum Vergnügen umfasst und auf innerer Freiheit und Selbstbeherrschung beruht. Unter den zeitgenössischen psychologischen Theorien spielt die Selbstbestimmungstheorie (Ryan, Deci) eine Schlüsselrolle, da sie einen Weg zu einem eudaimonischen Leben aufzeigt.

Methoden des Erfahrungslernens können das intellektuelle Verständnis durch körperliche und emotionale Erfahrungen ergänzen und so eine ganzheitliche Transformation ermöglichen. Ich zeige, wie das Psychodrama als Labor für ein eudaimonisches Leben genutzt werden kann.

## Ergebnisse

Ziel dieser Präsentation ist es, einen normativen und pädagogischen Ansatz für ein gutes Leben zu skizzieren, das nicht die Erde kostet. Er konzentriert sich auf die individuelle Ebene.

Ich argumentiere, dass das eudaimonische Leben der normative philosophische und psychologische Rahmen für ein gutes Leben sein kann, das weder sich selbst noch anderen oder der Erde schadet.

Ich zeige auf, wie ein Leben, das auf einer bewussten Einstellung zum Glück (Lebensfülle /Glückseligkeit) und der Suche nach Vergnügen ("nachhaltiger Hedonismus") beruht, eine Lebensstrategie sein kann, bei der wir sowohl mit unseren eigenen tiefsten Bedürfnissen als auch mit den Interessen anderer in Verbindung stehen können. Die Kultivierung von Tugenden und bewusstem Hedonismus, das Handeln für unser eigenes Wohlergehen und das unserer Gemeinschaft (Schlüsselemente eines "glücklichen Lebens" nach Aristoteles) könnten uns befähigen, Teil einer Lösung für die gegenwärtige soziale und ökologische Krise zu werden: mit Verantwortung zu handeln und gleichzeitig die Fähigkeit zu bewahren, das Leben zu genießen.

Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass sinnvolle Tätigkeiten mehr Freude und größere Lebenszufriedenheit bringen als radikaler Hedonismus. Ein sinnvolles Leben fördert die körperliche Gesundheit und Langlebigkeit. Menschen, die ein erfülltes Leben führen, sind eher bereit, sich um andere zu kümmern und großzügig und aufmerksam zu sein.

Ein relativ unbekannter wichtiger Forschungsstrang zeigt, dass es keinen Widerspruch zwischen einem glücklichen Leben und einem umweltbewussten Lebensstil gibt, einschließlich freiwilliger Einfachheit, Reduzierung des Fleischverzehrs oder anderer grüner Anpassungen, und erklärt die Wege zur Steigerung beider. Nachhaltiger Hedonismus scheint eine realistische Strategie zu sein.

Ich behaupte, dass wir zusätzlich zu unserem intellektuellen Verständnis auch die Welt mit unseren Sinnen, unserer Intuition und unserem Körper "neu entdecken" müssen, um alternative Lebensstrategien und neue Wege zu einem guten Leben erkunden zu können (phänomenologische Philosophie von Husserl und Merleau-Ponty, transformatorisches Lernen von Kolb, Moreno und anderen). Rollenspiele und Geschichtenerzählen gehören zu unserer alten Menschheitsgeschichte sowie zu Kunst und Therapie, und sie haben ein noch unerforschtes Potenzial in der heutigen nicht-formalen Bildung. Ich zeige konkrete Beispiele dafür. Wir können alle zu Künstlern werden und eine neue Kultur des guten Lebens für alle mitgestalten.

## Hintergrund

Die Präsentation basiert auf meinem Buch mit dem Titel "Sustainable Hedonism. A Thriving Life that Does not Cost the Earth" (Bristol University Press, Mai 2021) und seiner erweiterten ungarischen Ausgabe (Fenntartható Hedonizmus, HVG Kiadó, 2022).

## Literatur (Auswahl)

Akenji L., M. Bengtsson, V. Toivio, M. Lettenmeier, T. Fawcett, Y. Parag, Y. Saheb, A. Coote, J. H. Spangenberg, S. Capstick, T. Gore, L. Coscieme, M. Wackernagel és D. Kenner (2021). 1.5-Degree Lifestyles: Towards A Fair Consumption Space for All. Hot or Cool Institute, Berlin <https://hotorcool.org/1-5-degree-lifestyles-report/>

- Aristotle (1999) *Nicomachean Ethics*. Translated by W. D. Ross. Kitchener: Batoche Books.
- Binder, M., and A. Blankenberg (2017) 'Green lifestyles and subjective well-being: more about self-image than actual behavior?' *Journal of Economic Behavior & Organization*
- Biswas-Diener, R., P. A. Linley, H. Dovey, J. Maltby, R. Hurling, J. Wilkinson, and N. Lyubchik (2015) 'Pleasure: an initial exploration'. *Journal of Happiness Studies* 16(2):313–32.
- Blatner, A. (2019) *Action Explorations: Using Psychodramatic Methods in Non-Therapeutic Settings*. Boston: Parallax Productions
- Boulding, K. E. (1969) 'Economics as a moral science'. *The American Economic Review* 59(1):1–12.
- Briggs, J. L. (1998). *Inuit Morality Play: The Emotional Education of a Three-Year-Old*. New Haven London: Yale University Press.
- Brown, K. W., and T. Kasser (2005) 'Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle'. *Social Indicators Research* 74(2):349–68.
- Christakis, N., and James Fowler (2009) *Connected: The Amazing Power of Social Networks and How They Shape Our Lives*. New York: Little, Brown and Company.
- Clayton, G. M., and P. D. Carter (2004) *The Living Spirit of the Psychodramatic Method*. Auckland, N.Z.: Resource Books.
- van Dalen, Hendrik P. (2019) 'Values of economists matter in the art and science of economics'. *Kyklos* 72(3):472–99.
- Drucker, P. F. (1939) *The End of Economic Man: The Origins of Totalitarianism*. New York: The J. Day Company.
- Epicurus (1994) *The Epicurus Reader: Selected Writings and Testimonia*. Translated by Brad Inwood and Lloyd P. Gerson. Indianapolis: Hackett.
- IPCC (2022): *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability*. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [H.-O. Pörtner, D.C. Roberts, M. Tignor, E.S. Poloczanska, K. Mintenbeck, A. Alegría, M. Craig, S. Langsdorf, S. Löschke, V. Möller, A. Okem, B. Rama (eds.)]. Cambridge University Press. In Press.
- Kahneman, D., J. L. Knetsch, and R. H. Thaler (1991) 'Anomalies - the endowment effect, loss aversion, and status quo bias'. *Journal of Economic Perspectives* 5(1):193–206.
- Kasser, T. (2002) *The High Price of Materialism*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Kolb, D (1984). *Source of Learning and Development*, 20–38. NJ: Prentice-Hall
- Laertius, D. (1925). *Life of Aristippus*. The Cyreneics Resource. The Lucian of Samosata Project.
- Lelkes, O. (2018) 'Eudaimonie statt Hedonismus: das Glück als aktive und kreative Lebensaufgabe: Psychodrama als Bühne des Glücks'. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* 17(1):101–7.
- Merleau-Ponty, M. (2004) *The World of Perception*. (First published in French as *Causeries* in 1948). London ; New York: Routledge.

O'Neill, D. W., A. L. Fanning, W. F. Lamb, and J. K. Steinberger (2018) 'A good life for all within planetary boundaries'. *Nature Sustainability* 1(2):88–95.

Raworth, K. (2017) *Doughnut Economics: Seven Ways to Think like a 21st-Century Economist*. London: Random House Business Books.

Ryan, R. M., V. Huta, and E. L. Deci (2008) 'Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia'. *Journal of Happiness Studies* 9(1):139–170.

Welsch, H., and J. Kühling (2018) 'How green self image is related to subjective well-being: pro-environmental values as a social norm'. *Ecological Economics* 149:105–19.

