



Manfred Folkers, Niko Paech  
**All you need is less**

*Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und  
buddhistischer Sicht*

256 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-058-8,  
20,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Warum mehr, wenn man auch weniger haben kann?

Achtsamkeit, Entschleunigung und Nachhaltigkeit sind zu Trendbegriffen geworden. Schon lange bilden sie die zentralen Pfeiler der Suffizienz-Bewegung und der jahrtausendealten Lehre des Buddha. In »All you need is less. Eine Kultur des Genug aus ökonomischer und buddhistischer Sicht« (ET 17.03.2020) loten Deutschlands bekanntester Wachstumskritiker Niko Paech und der Dharma-Lehrer Manfred Folkers aus, welche Potenziale diese beiden Denkrichtungen mitbringen, um sich vom Wachstumswahn zu befreien und eine Kultur des Genug zu entwickeln.

Nie waren Menschen reicher, freier, gebildeter und gaben sich problembewusster als heute, und noch nie lebten sie ökologisch verantwortungsloser – so kritisiert Niko Paech die westliche Wohlstandsgesellschaft. Für ihn steht fest: Sollte diese Doppelmoral zum Normalzustand werden, driften wir nicht nur in ein ökologisches, sondern auch in ein postzivilisatorisches Desaster. Statt Betroffenheitsbekundungen empfiehlt Paech daher eine Rücknahme überzogener Mobilitäts- und Konsumansprüche: Ballast abwerfen, sich dem Steigerungswahn entziehen, verführerische Komfortangebote links liegen lassen.

In seiner provokanten Abrechnung mit den Wachstumstreibern gelangt Niko Paech zu ähnlichen Ergebnissen wie sein Co-Autor Manfred Folkers. Dieser zeigt, dass es der in Buddhas Lehre zentral verankerte »Mittlere Weg« ist, der unsere Gesellschaft und unser Leben »heilen« kann – durch individuelles, meditatives Besinnen auf das Wesentliche und (gemeinsames) Einüben eines konsumbefreiten Lebensstils. Sind Degrowth und Buddhismus also in ihrem Kern miteinander verwandt? Und was können die westlichen Gesellschaften aus der Lehre Buddhas lernen? In ihrem Buch bringen Paech und Folkers ihre Perspektiven zusammen und zeigen, dass sich die großen Krisen unserer Zeit nur mit einer »zufriedenen Genügsamkeit« lösen lassen.



© nXm film production

## Manfred Folkers

Manfred Folkers unterrichtet Taijiquan und Qigong und ist seit 25 Jahren Vorsitzender des Vereins »Achtsamkeit in Oldenburg«. Er ist Buchautor und seit 2009 Mitglied des Rates der Deutschen Buddhistischen Union. 2004 wurde er von Thich Nhat Hanh zum Dharma-Lehrer ernannt.



© Michael Messal

## Niko Paech

Prof. Dr. Niko Paech ist einer der profiliertesten Wachstumskritiker Europas und wurde mit seinem Buch »Befreiung vom Überfluss« (2012) zum führenden Vordenker der Postwachstumsökonomie im deutschsprachigen Raum.

Paech ist außerplanmäßiger Professor im Bereich Plurale Ökonomie an der Universität Siegen. Von 2008 bis 2016 war er als Vertreter des Lehrstuhls für Produktion und Umwelt (»PUM«) an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg tätig. Zudem ist er Mitglied verschiedener Netzwerke und Einrichtungen im Nachhaltigkeitsbereich, unter anderem als Vorsitzender der Vereinigung für Ökologische Ökonomie (VÖÖ).