

OLIVER HOFFMANN
DIE NOTWENDIGE KUNST
DES KOLLEKTIVEN
ABSTIEGS

RÜCKSCHRITT ALS
REVOLUTION:
WIE DER ABSTIEG
UNSERE RETTUNG WIRD

KÖNIGSHAUSEN & NEUMANN

Hoffmann

—

Die notwendige Kunst des kollektiven Abstiegs

Prof. Dr. Dr. Oliver Hoffmann ist Psychologe, Philosoph und Wirtschaftswissenschaftler. Er forscht und publiziert zu systemischen Krisen, Resilienz und ökonomischer Psychologie. Seine interdisziplinären Werke verbinden gesellschaftliche Analyse mit praktischer Handlungsorientierung. Hoffmann lehrt und berät international zu Zukunftsfragen und Transformation. Bei K&N ist 2025 erschienen: *Polykrise. Anatomie eines globalen Zusammenbruchs*.

Oliver Hoffmann

Die notwendige Kunst des kollektiven Abstiegs

Rückschritt als Revolution:
Wie der Abstieg unsere Rettung wird

Königshausen & Neumann

Der Verlag verbietet, das Werk in irgendeiner Weise zu nutzen, um Technologien der künstlichen Intelligenz (KI) für die Generierung von Audio, Text oder Bildern zu trainieren.
Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor,
was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Erste Auflage 2026

© Verlag Königshausen & Neumann Würzburg 2026
Leistenstraße 7, D-97082 Würzburg
info@koenigshausen-neumann.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelne Teile.

Kein Teil darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: skh-softics / coverart

Druck: docupoint, Magdeburg

Printed in [EU/Germany]

ISBN 978-3-8260-9869-7

eISBN 978-3-8260-9870-3

www.koenigshausen-neumann.de

Die notwendige Kunst des kollektiven Abstiegs

Inhalt

Ein persönliches Vorwort	9
Einleitung	
Die Illusion des Fortschritts:	
Warum ein »kollektiver Abstieg« unumgänglich ist	15
Kapitel 1: Der beschwerliche Mythos des Wachstums	19
Die universelle Ideologie des Fortschritts	22
Grenzen des Wachstums – immer wieder	30
Die lange schwelende Krise des Überflusses	35
Kapitel 2: Die unüberwindliche Notwendigkeit des Abstiegs	43
Was ist kollektiver Abstieg?	46
Warum Abstieg notwendig ist	50
Abstieg als kulturelle Herausforderung	54
Kapitel 3: Die verlernte Kunst des Loslassens	63
Psychologie des Verlusts	67
Der kollektive Verzicht als kollektiver Gewinn	71
Methoden und Praktiken des Loslassens	76
Kapitel 4: Systeme im Wandel – Wie Abstiegsprozesse gestaltet werden können	83
Wirtschaftliche Transformation	84
Politische Rahmenbedingungen	89
Gesellschaftliche Innovation	99
Kapitel 5: Die Praxis des Weniger	105
Was uns die Geschichte lehrt	106
Wie man heute absteigt	110
Herausforderungen und Konflikte beim Abstieg	113

Kapitel 6: Die moderne Philosophie des Abstiegs	117
Die inhärente Weisheit des Weniger	121
Universelle Ethik des kollektiven Abstiegs	131
Abstieg ist Freiheit	145
 Kapitel 7: Die Welt nach dem Abstieg	156
Wovor haben wir beim Abstieg eigentlich Angst?	
Zehn Ängste vor dem Weniger	160
Die Rolle der Technologie im Weniger	173
Endlich Lernen aus Krisen	178
 Abgesang	
Warum Abstieg immer ein Stück weit Kunst bleiben wird	183
 Literatur	188

Ein persönliches Vorwort

Ich schreibe dieses Buch aus einem tief empfundenen Unbehagen heraus. Dieses Unbehagen lässt sich weder mit Tagespolitik noch mit Konjunkturkurven oder üblichen Kulturdiagnosen beruhigen.

Es ist ein Unbehagen gegenüber der gesamten inneren Architektur unserer Zeit: Wir haben uns daran gewöhnt, Zukunft ausschließlich als Steigerung zu denken. Wir haben uns daran gewöhnt, Fortschritt wie einen moralischen Reflex auszusprechen, als sei er die natürliche Richtung der Geschichte. Wir haben uns daran gewöhnt, dass »mehr« das Grundwort jeder Legitimation ist – in Unternehmen, in Regierungen, in Familien, aber auch in ganz individuellen Biografien. Und wir haben uns zugleich daran gewöhnt, die Kosten dieser Gewöhnung wie Hintergrundrauschen zu behandeln: als Nebenfolgen, als Kollateralschäden, als »noch zu lösende« Probleme (gerne mit dem Verweis auf Technologie).

Dieses Buch beginnt mit einer Einsicht, die viele Menschen vielleicht als defätistische Frechheit ansehen. Es behauptet: Der Abstieg ist nicht nur potenziell möglich, er ist bereits real unter uns. Er kommt nicht als ein einziges Ereignis, das man im Rückblick datieren kann. Er kommt als schleicher Verlust von Spielraum. Als Erosion von Selbstverständlichkeiten. Als langsame Verengung der Optionen, die wir über Jahrzehnte für garantiert hielten. Energetisch, ökologisch, geopolitisch, demografisch, psychologisch. Und gerade weil diese Bewegung so wenig spektakulär ist, bleibt sie psychologisch unverdaut. Wir halten an alten Bildern fest, an alten Versprechen, an alten Erklärungen der Welt, weil wir den Gedanken, dass eine Epoche enden könnte, innerlich nicht integrieren wollen.

Ich schreibe dieses Buch auch, weil die Abwehr gegen diesen Gedanken längst massiv sichtbar ist. Man erkennt sie an der Gereiztheit, mit der Debatten geführt werden. An der Sehnsucht nach einfachen Schuldigen. An der Härte der politischen Lagerlogik. An der subtilen Aggression, die in gesellschaftliche Gespräche einzieht, sobald das Wort »Verzicht« fällt. Abstieg ist ein Reizwort, weil er nicht nur materielle Fragen berührt vor allem Würdefragen. In einer ökonomischen Kultur, die sich

über Zuwachs legitimiert, wirkt jede Reduktion wie eine Entwertung. Der Mensch, der sich jahrzehntelang über seine Möglichkeiten definiert hat, reagiert auf die Begrenzung dieser Möglichkeiten wie auf einen Angriff auf sein Selbst.

Hier liegt der Kern dessen, was ich »die notwendige Kunst« nenne. Nicht, weil Abstieg schön wäre. Denn das ist er nicht; weder moralisch noch praktisch. Aber die Fähigkeit, Abstieg zu ertragen und zu gestalten, ist eine (wenn nicht die) zentrale humane Fähigkeit. Eine Fähigkeit, die wir im Zeitalter der Expansion verlernt haben. Wir haben uns als Spezies, und in Europa besonders, in einer bestimmten Richtung kultiviert: Wir sind Meister der Ausdehnung geworden, Meister der Beschleunigung, Meister der Optimierung. Wir haben unsere Intelligenz darauf trainiert, Hindernisse in Probleme zu verwandeln und Probleme in Lösungen. Wir haben eine Welt gebaut, die in vieler Hinsicht beeindruckend ist. Und wir haben eine psychische Grundhaltung dazu entwickelt: dass jede Grenze nur vorläufig sei, dass jedes »Nicht« irgendwann zu einem »Noch nicht« werde.

Diese Haltung war lange überaus funktional. Sie hat Energie freigesetzt, sie hat Innovation hervorgebracht, sie hat Armut reduziert, sie hat Leben verlängert, sie hat Horizonte geöffnet. Lauter großartige Errungenschaften. Doch jede Haltung hat eine Schattenseite, wenn sie zur einzigen Haltung wird. Der Fortschrittsglaube, wenn er zum moralischen Automatismus wird, macht blind für Tragfähigkeit. Er erzeugt den Zwang, immer weiter zu steigern, auch dann, wenn die Steigerung längst keine Lebensqualität mehr erzeugt. Daraus entsteht die Versuchung, jede Krise durch mehr Technik, mehr Geld, mehr Kontrolle zu beantworten. Und erzeugt dadurch die psychologische Weigerung, das eigene Anspruchsniveau als veränderbar zu akzeptieren.

Der Abstieg, wie ich ihn hier meine, ist deshalb nicht primär eine ökonomische Kategorie. Er ist eine Prüfung unseres Menschenbildes. Er fragt: Sind wir in der Lage, Würde unabhängig von Wachstum zu denken? Sind wir in der Lage, Sinn unabhängig von Steigerung zu erzeugen? Sind wir in der Lage, Grenzen nicht als Demütigung, vielmehr als Information zu lesen?

Die Antwort auf diese Fragen entscheidet darüber, wie die kommenden Jahrzehnte psychologisch aussehen werden. Denn die härteste Realität einer schrumpfenden Welt ist nicht die Schrumpfung selbst. Es ist die Kränkung, die sie auslöst. Gesellschaften, die nicht gelernt haben, Abnahme zu integrieren, reagieren auf Abnahme mit moralischer Panik. Sie reagieren mit Rückwärtsfantasien, mit Feindbildern, mit Härte nach innen und außen. Sie reagieren mit einem politischen Stil, der weniger steuert als beschwört. All das lässt sich derzeit in vielen Ländern Europas beobachten. Der Abstieg klopft an, niemand will ihm die Tür öffnen. In solchen Phasen wird Menschlichkeit nicht durch Mangel zerstört, sondern durch das, was Mangel in Menschen auslöst, wenn er als Entwürdigung erlebt wird. Darum ist die Fähigkeit, Abstieg zu ertragen, eine humane Fähigkeit. Sie ist eine Form innerer Freiheit. Wer Abstieg ertragen kann, kann Ambivalenz ertragen. Er kann aushalten, dass etwas endet, ohne sofort einen Schuldigen zu brauchen. Er kann aushalten, dass ein Status sinkt, ohne den Menschenwert zu verwechseln. Er kann aushalten, dass ein Lebensstandard sich verändert, ohne in Hass auf jene zu kippen, die noch etwas besitzen. Er kann aushalten, dass Sicherheit nicht mehr als Versprechen »aufwärts« existiert, aber als Praxis der Stabilisierung.

Und die Fähigkeit, Abstieg zu gestalten, ist die zweite Seite dieser Freiheit. Ertragen ohne Gestaltung führt zur inneren Verhärtung. Gestaltung ohne Ertragen führt zur hektischen Aktivität, die sich wie Fortschritt anfühlt, aber keine Richtung hat. Auch Zweiteres ist ausgesprochen gut erlebbar derzeit. Gestaltung bedeutet, aus dem bloßen Reagieren herauszutreten. Es bedeutet, nicht im Widerstand gegen das Unvermeidliche zu erstarren. Und dabei Fragen zu stellen: Welche Form soll die unvermeidliche Veränderung annehmen? Wo reduzieren wir, um wo zu stabilisieren? Welche Standards müssen sinken, um welche Würde zu sichern? Welche Abhängigkeiten müssen abgebaut werden, um welche Resilienz aufzubauen? Welche Dinge müssen wir entwerten, um welche Beziehungen aufzuwerten?

Es gibt eine alte, oft missverstandene Reifeformel: Man erkennt erwachsene Systeme daran, dass sie Rückbau können. Kinder wollen wachsen.

Jugendliche wollen steigern. Erwachsene müssen lernen, Maß zu halten. Das gilt für Individuen. Es gilt für Institutionen. Es gilt für Kulturen. Ein reifer Mensch ist nicht der, der ständig gewinnt, sondern der, der Verlust integrieren kann, ohne zu zerbrechen. Eine reife Gesellschaft ist nicht die, die immer expandiert, sondern die, die mit weniger Ressourcen mehr Stabilität, mehr Fairness, mehr Sinn erzeugt. Reife ist keine sentimentale Tugend. Reife ist eine Fähigkeit zur Selbstbegrenzung ohne Angst, dafür mit Einsicht in Tragfähigkeit.

Europa steht dabei an einem besonderen Punkt. Das 19. und 20. Jahrhundert waren – historisch ambivalent, oft brutal, kolonial und selbstüberschätzend – die Epoche europäischer Zentralität. Diese Zentralität wird nicht zurückkehren. Nicht, weil Europa »schlecht« geworden wäre. Weil die Welt sich verschoben hat. Weil andere Regionen demografische, technologische, ökonomische und geopolitische Schwerkraft aufgebaut haben. Weil Unmengen falscher Entscheidungen getroffen wurden, oft aus einer ungesunden Mischung aus Selbstgefälligkeit und Hybris. Weil die Bedingungen globaler Ordnung heute anders verteilt sind. Wer das als Kränkung bekämpft, verschwendet die wichtigste Ressource der Gegenwart: Gestaltungskapazität. Wer es nüchtern akzeptiert, kann frei eine andere Rolle wählen: nicht die Rolle des dominanten Zentrums, aber die Rolle des erwachsenen Experiments. Ein Ort, an dem gezeigt wird, wie man Modernität ohne Wachstum organisiert. Wie man Wohlstand ohne ökonomischen Durchsatz stabilisiert. Wie man Würde ohne Expansion schützt.

Diese Entscheidung ist nicht abstrakt. Sie betrifft die alltäglichen Regime unseres Lebens: wie wir wohnen, wie wir uns bewegen, wie wir essen, wie wir arbeiten, wie wir konsumieren, wie wir Anerkennung verteilen, wie wir Erfolg messen. Sie betrifft auch die tiefere Frage, wie wir über uns selbst sprechen. Denn eine der gefährlichsten Nebenwirkungen der Wachstumslogik ist ihre Sprache. Diese Sprache kennt nur Sieger und Verlierer, oben und unten, vorn und hinten, Fortschritt und Rückschritt. Sie kennt kaum Übergänge. Sie kennt kaum den Gedanken, dass »weniger« in manchen Dimensionen Voraussetzung dafür sein kann, dass »mehr« in anderen Dimensionen überhaupt wieder möglich wird: mehr Aufmerksamkeit, mehr Beziehung, mehr psychische Gesundheit, mehr kulturelle Klarheit. All das ist heute schon Mangelware in Europa.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich glaube, dass wir eine neue Grammatik brauchen. Eine Grammatik, die Abstieg nicht romantisiert, aber auch nicht dämonisiert. Eine Grammatik, die Reduktion als Kompetenz sieht. Eine Grammatik, die den Menschen nicht als Konsumenten betrachtet, der »halt verzichten« soll, sondern als moralisch und psychologisch komplexes Wesen, das Anerkennung braucht, Sinn braucht, Zugehörigkeit braucht – und das in Krisen schnell in Abwehr kippt, wenn es sich beschämt fühlt.

Darum betone ich immer wieder: Der Abstieg muss würdefähig werden. Würdefähig heißt: Er darf nicht als moralische Strafe organisiert werden. Er darf nicht als elitärer Lifestyle erscheinen, der den Privilegierten neue Distinktion verschafft. Er darf aber auch nicht als technokratische Zwangsmaßnahme daherkommen, die Menschen zu Objekten der Steuerung macht. Er braucht Fairness, Transparenz, soziale Sicherung, institutionelle Stabilität. Er braucht neue Formen von Anerkennung. Und er braucht einen kulturellen Mut, der heute selten geworden ist: den Mut, das Ende einer Geschichte zu akzeptieren, ohne in Zynismus zu fallen.

In diesem Sinn ist dieses Buch persönlich. Persönlich, weil es eine Haltung einfordert, die nicht delegierbar ist. Man kann den Abstieg nicht nur »politisch« lösen. Man kann ihn nicht nur »wirtschaftlich« managen. Man kann ihn nicht nur »technologisch« optimieren. Er ist ein inneres Thema, weil er unser Selbstverständnis betrifft. Er ist ein kulturelles Thema, weil er unsere Werte betrifft. Er ist ein psychologisches Thema, weil er unsere Angstmechanismen berührt. Wer die Fähigkeit zum Abstieg kultiviert, kultiviert eine Form von Menschlichkeit, die in den kommenden Jahrzehnten selten und kostbar sein wird: die Fähigkeit, nicht sofort zu verrohen, wenn weniger verfügbar ist. Die Fähigkeit, nicht sofort zu spalten, wenn eine Zukunft unsicher wird. Diese beiden Fähigkeiten sind keine weichen Tugenden. Sie sind die harten Bedingungen dafür, dass Gesellschaften in Reduktionsphasen nicht zerfallen.

Dieses Buch ist daher wirklich kein Abgesang. Es wird Ihnen aber auch keinen Trost bringen. Es ist ein Versuch, eine neue Form von Hoffnung zu definieren. Hoffnung nicht als Versprechen, dass alles wieder so wird wie früher, nur besser. Hoffnung als Kompetenz: als Fähigkeit, Übergän-

ge zu gestalten, ohne die eigenen Grundwerte zu verraten. Als Fähigkeit, weniger zu haben und dennoch mehr zu sein.

Wenn Sie dieses Buch lesen, wünsche ich Ihnen keinen Optimismus. Optimismus ist oft nur das Gegenteil von Angst, ein pendelnder Affekt, der bei der ersten Erschütterung kippt. Ich wünsche Ihnen Klarheit. Klarheit darüber, dass der Abstieg die Prüfung des Menschlichen ist. Jeder steigt am Ende ab, ganz wortwörtlich. Und Würde hängt nicht am Verbrauch.

Vielleicht ist der kollektive Abstieg nicht die Katastrophe, die wir vermeiden müssen. Vielleicht ist er die Korrektur, die wir lange verweigert haben. Vielleicht ist er der Punkt, an dem sich entscheidet, ob wir weiterhin in der Illusion des Fortschritts leben – oder ob wir beginnen, eine Zukunft zu bauen, die nicht immer größer sein muss, um tragfähig zu sein.

Prof. Dr. Dr. Oliver Hoffmann
Juni 2026

Über den Aufbau dieses Buches

Dieses Buch folgt einer leicht modifizierten Kapitelsystematik: Jedes Kapitel beginnt mit einem Übersichtsteil ohne Zwischenüberschrift, der auch für sich selbst stehen und gelesen werden kann. Darauf folgen Unterkapitel, die bestimmte Aspekte weiter vertiefen.

Dies erzeugt eine gewisse Redundanz in jedem Kapitel – ermöglicht aber auch einen jeweils anderen Lese- und Informationszugang. Man gewinnt schneller eine Übersicht und kann gezielt vertiefen.

Einleitung

Die Illusion des Fortschritts: Warum ein »kollektiver Abstieg« unumgänglich ist

Wer die Vollendung sucht, verzichte
hier aufs Leben.

Theodor Körner: Der grüne Domino.

Fortschritt ist das erfolgreichste Versprechen der Moderne. Er wirkt wie eine moralische Selbstverständlichkeit: Wer »vorankommt«, gilt als vernünftig; wer zweifelt, als rückständig; wer gar bremst, als Feind der Zukunft. Seit zwei Jahrhunderten wird diese Logik in die Köpfe, Institutionen und Märkte eingeschrieben – so konsequent, dass sie kaum noch als Ideologie erkennbar ist. Wachstum erscheint dann wie ein Naturgesetz. Und Innovation wird zur Pflicht sowie Beschleunigung zum Sinn.

Und doch ist gerade diese Selbstverständlichkeit der erste Fehler. Denn Fortschritt war nie neutral. Er war immer auch eine Methode der Verdrängung: Verdrängung von Kosten, die ausgelagert werden können; von Nebenfolgen, die man erst später überhaupt bemerkt. Der Fortschritt war lange klug genug, seine Schatten in die Zukunft zu werfen. Aber die Zukunft ist inzwischen Gegenwart. Die Rechnung kommt inzwischen nicht als großes Ereignis, sondern als Dauerzustand: als überforderte Ökosysteme, als politisch zersplitterte Gesellschaften, als psychisch erschöpfte Individuen, als ökonomische Instabilitäten, die nicht mehr als Ausnahme erklärbar sind.

Vor diesem Hintergrund wirkt der Begriff »kollektiver Abstieg« wie ein Tabubruch. Er widerspricht nicht nur dem Optimismus, sondern gleich der Grammatik unserer Zeit. Abstieg klingt nach Scheitern, nach Deklassierung, nach Verlust von Würde. Aber genau deshalb ist er der richtige Begriff. Er zwingt uns, die moralische Überhöhung des »Mehr« zu verlassen. Er macht sichtbar, was wir längst wissen, aber nicht sagen wollen: Dass ein Teil unserer bisherigen Lebensform nicht fortschreibbar

ist; nicht ökologisch, nicht sozial, nicht mal ökonomisch – und schon gar nicht psychologisch. Und dass die Alternative nicht »Fortschritt, nur nachhaltiger« lautet, sondern weniger Verbrauch, weniger Anspruch, weniger Statuslogik, weniger technische Heilsfantasie. Nicht als Ideal, sondern als Realismus.

Dieses Buch handelt vom Abstieg als Entscheidung, nicht vom Niedergang als Schicksal. Es geht um eine reife Einsicht: Nicht jeder Rückbau ist Verlust. Es gibt Formen des Weniger, die entlasten, befreien und sogar gestalten können. Kollektiver Abstieg meint hier keine individuelle Askese und keinen ästhetischen Minimalismus. Er meint eine gemeinsame Umstellung der Erwartungsarchitektur – die bewusste Neudefinition dessen, was wir als normal, als legitim und als erstrebenswert betrachten. Es ist eine kulturelle Operation: eine Korrektur unserer Selbstbeschreibung.

Damit ist die zweite Provokation gesetzt. Die »Notwendigkeit«. Notwendig ist in unserer Sprache das, was keinen Spielraum lässt. Es klingt nach Zwang, nach Verlust von Freiheit.

Gerade weil der Abstieg ohnehin stattfindet, entsteht Freiheit nur dort, wo wir ihn aktiv gestalten. Denn der Abstieg hat bereits begonnen – nicht als dramatischer Kollaps, vielmehr als schleichende Verschiebung von Möglichkeiten, Einfluss, Wohlstandssicherheit und geopolitischer Relevanz. Viele (wenn nicht alle) Weichen sind gestellt. Europa wird die Führungsrolle, die es im 19. und 20. Jahrhundert (aus historisch höchst ambivalenten Gründen) innehatte, nicht zurückgewinnen. In einer multipolaren Welt wird Einfluss neu verteilt, und wer sich in nostalgische Selbstbilder flüchtet, verliert doppelt: Er verliert die Wirklichkeit und damit das einzige Material, aus dem Gestaltung möglich ist.

Die zentrale Frage lautet deshalb nicht, ob wir absteigen, sondern *wie* wir absteigen. Wer den Abstieg als Kränkung bekämpft, verspielt das Potenzial der Formgebung. Wer ihn ignoriert, wird von ihm geformt. Wer ihn moralisch verklärt, wird naiv.

Die notwendige Kunst des kollektiven Abstiegs besteht darin, diese Dynamik anzuerkennen, ohne sich ihr auszuliefern und sie dennoch zu gestalten, ohne sich Illusionen zu machen. Abstieg wird dann zur akti-

ven Kulturtechnik: ein bewusster Rückbau von Überkomplexität, eine Repriorisierung von Ressourcen, eine Entkopplung von Würde und Konsumniveau, eine umfassende Neudefinition von Sicherheit, Leistung und Sinn.

Psychologisch ist diese Perspektive entscheidend. Der Unterschied zwischen erlittenem Verlust und gewählter Reduktion ist nicht semantisch, sondern existenziell. Verlust wird erlebt als Entzug, als Ohnmacht, als Statusbedrohung; er mobilisiert Abwehr, Aggression, Schuldzuweisung und regressives Denken. Verzicht hingegen (sofern er als Entscheidung erlebt wird) kann zu einer Quelle von Selbstwirksamkeit werden. Er verwandelt das Gefühl, getrieben zu sein, in das Gefühl, zu handeln. In Zeiten struktureller Überforderung ist genau das die knappste Ressource: nicht Energie, nicht Geld, nicht Daten – vielmehr psychologische Handlungsfähigkeit. Wer sie verliert, wird anfällig für einfache Erzählungen: für Sündenböcke, für nostalgische Heilslehren, für radikale Polarisierung. Ein Blick in die europäische Gegenwart genügt. Sie müssen nur eine beliebige Zeitung aufschlagen. Wer hingegen psychologische Handlungsfähigkeit gewinnt, kann Ambivalenz aushalten und Prioritäten setzen. Er kann Übergänge gestalten, statt nur zu reagieren. Der kollektive Abstieg ist deshalb nicht primär eine ökologische Forderung, sondern eine mentale und kulturelle Umstellung: weg vom Fortschritt als Selbstzweck, hin zur Lebensfähigkeit als Maßstab. Was nicht lebensfähig ist, ist kein Fortschritt – es ist nur Verzögerung. Und was lebensfähig ist, wird in vielen Fällen kleiner sein müssen: weniger Material, weniger Tempo, weniger Überbau, weniger Selbstbetrug.

Die Struktur des Buches folgt konsequent dieser Logik.

Im ersten Kapitel wird der Mythos des Wachstums rekonstruiert: wie aus einer historischen Möglichkeit eine kulturelle Pflicht wurde – und warum diese Pflicht heute ihre eigenen Voraussetzungen zerstört. Das zweite Kapitel präzisiert, was »kollektiver Abstieg« in diesem Buch bedeutet, und warum er nicht moralische Kür, sondern strukturelle Notwendigkeit ist. Im dritten Kapitel geht es um die Psychologie des Loslassens: um Identität, Status, Verlustangst und die darunterliegenden Abwehrmechanismen, die Reduktion als Bedrohung erscheinen lassen. Das vierte Kapitel wechselt auf die Systemebene und fragt, wie Abstiegs-

prozesse politisch, wirtschaftlich und gesellschaftlich gestaltet werden können, ohne in bloßen Rückzug zu kippen. Das fünfte Kapitel macht die Theorie überprüfbar, indem es historische und gegenwärtige Praxisbeispiele sowie typische Konflikte des Wandels untersucht. Das sechste Kapitel vertieft die philosophische Dimension: die Ethik des Weniger, die Frage nach Freiheit im Rückbau und nach Würde jenseits von Besitz. Das siebte Kapitel entwirft schließlich Zukunftsbilder – nicht als Utopien, eher als realistische Szenarien einer Welt, die nach dem Wachstum arbeitet, nicht an ihm.

Ich wünsche mir keine Resignation. Ich wünsche mir Anerkennung und Gestaltung von Realität. Sehen Sie dieses Buch als eine Aufforderung zur Nüchternheit – und damit zur Reife. Denn möglicherweise ist die größte Illusion unserer Zeit nicht, dass Fortschritt möglich sei. Die größere Illusion ist, dass wir ihn nicht begrenzen müssten. Wenn das »Mehr« keine Option mehr ist, beginnt die eigentliche Frage nach Form: Wie wollen wir leben, wenn wir nicht länger wachsen können – und wer wollen wir sein, wenn wir nicht länger so tun dürfen, als könnten wir es?

Kapitel 1: Der beschwerliche Mythos des Wachstums

Denn die Anerkennung des Privateigentums hat in der Tat den Individualismus geschädigt und verdunkelt, indem es den Menschen verwechselte mit dem, was er besitzt. Es hat den Individualismus völlig in die Irre geführt. Es hat ihm Gewinn, nicht Wachstum zum Ziel gemacht. So dass der Mensch dachte, die Hauptsache sei zu haben, und nicht wusste, dass es die Hauptsache ist, zu sein.

Oscar Wilde: Der Sozialismus und die Seele des Menschen. (The Soul of Man under Socialism).¹

Es gibt Ideen, die so erfolgreich sind, dass sie unsichtbar werden. Wachstum ist eine solche Idee. Es ist nicht nur ein wirtschaftliches Ziel, vielmehr eine universelle kulturelle Grammatik: Sie bestimmt, wie wir Fortschritt erkennen, wie wir Erfolg definieren, sogar wie wir Zukunft denken. In dieser Grammatik ist »mehr« fast immer gleichbedeutend mit »besser« – mehr Produktion, mehr Innovation, mehr Reichweite, mehr Geschwindigkeit, mehr Optionen, mehr, mehr, mehr. Selbst dort, wo das Wort Wachstum gar nicht fällt, arbeitet seine Logik im Hintergrund: in politischen Programmen, in Management-Kennzahlen, in Bildungsplänen, in privaten Lebensentwürfen. Die Moderne hat sich so sehr daran gewöhnt, nach oben zu skalieren, dass sie den Gedanken an eine bewusste Verkleinerung als Störung oder gar Sakrileg erlebt.

Doch ein Mythos ist nicht deshalb ein Mythos, weil er frei erfunden ist, sondern weil er nur eine Hälfte der Wahrheit erzählt. Der Mythos des Wachstums erzählt die Geschichte von Wohlstand und Befreiung – und verschweigt zugleich die Kosten der Ermüdung, der Überhitzung, der Auslagerung, kurz: der psychischen Nebenfolgen. Er erzählt von Tech-

1 Zitiert nach Wilde (1904), S. 24.