

# Dreiklang des guten Lebens

## Auftakt zu einer persönlichen Tiefenerkundung des guten Lebens für alle.

von Matthias Fersterer

Meine beiden Kinder, neun und fünf Jahre alt, fragten mich neulich: »Sind wir eigentlich arm oder reich?« Also fing ich an zu erklären, dass wir zwar eher arm an Geld wären, aber dennoch zu den reichsten Menschen auf dieser Erde gehörten, dass wir uns glücklich schätzen könnten, weil wir gutes Essen und ein Dach über dem Kopf hätten und zudem ganz reich an Dingen wären, die sich mit Geld nicht kaufen lassen: dass wir einander hätten und nicht nur mit vielen lieben Menschen zusammenlebten, sondern auch mit Sträuchern und Bäumen, mit Äckern und Wiesen, mit Schafen und Hühnern, mit Katzen und Kaninchen, mit Hirschen und Wildschweinen – und dass wir von unserem Fenster aus eine Schar Wildgansgössel beim morgendlichen Bad im See beobachten könnten! Nach kurzem Innehalten resümierte ich: »Wir haben es *gut*.«

Seit 2009 bin ich Teil einer Lebensgemeinschaft in Ostvorpommern, in der ich tagtäglich erfahre, dass »Gemeinschaft« von »gemein«<sup>1</sup> im ursprünglichen Wortsinn kommt: dass Menschen an einem konkreten Ort aus Zuneigung und Notwendigkeit heraus füreinander sorgen, sich einander zumuten, aneinander wachsen – miteinander leben, geboren werden und sterben. Seit fünfzehn Jahren befasse ich mich an diesem meinem Weltmittelpunkt mit letztlich nichts anderem als der Praxis und Theorie guten Lebens. Wenn ich nicht gerade für drei dutzend Menschen Brot – aus inzwischen zumindest teilweise selbst geerntetem Getreide – backe, Suppe koche, unsere Kinder in den Schlaf begleite oder unvermeidlicher Schnittstellenarbeit<sup>2</sup> nachgehe, dann trage ich mit Oya und anderen publizistischen Tätigkeiten zu Denk- und Diskursräumen bei, in denen die Möglichkeiten und Voraussetzungen guten Lebens erkundet werden.

<sup>1</sup> Die indogermanische Wortwurzel *mei* bezeichnet das, »was mehreren abwechselnd zukommt«: die Allmende. Somit ist »gemein« eine deutsche Entsprechung des lateinischen *communis* und des englischen *commons*. Die abwertende Nebenbedeutung »roh, niederträchtig« kam erst Ende des 17. Jahrhunderts parallel zur Eingehung der Allmende auf. Siehe Ivan Illich, *Vom Recht auf Gemeinheit* (Reinbek, Rowohlt, 1982).

<sup>2</sup> Mit »Schnittstellenarbeit« ist die Arbeit gemeint, die notwendig ist, um gemeinschaftliche Projekte kompatibel mit Strukturen staatlicher Bürokratie zu machen. Siehe Oya 68/2021, »Schnittstellen hüten«.

<sup>3</sup> Siehe meinen Beitrag »Es bleiben diese Drei« zum Gedenkmosaik in diesem Almanach auf S. 36.

Dieser Essay, in dem ich einige Gedanken zu solchen Erkundungen erstmals aufschreibe, ist all jenen menschlichen und mehr-als-menschlichen Leuten gewidmet, mit denen ich hier in umfassender Gemeinschaft leb(t)e – insbesondere Lara Mallien (1973–2023). In einer denkwürdigen Begegnung mit Lara,<sup>3</sup> mit der ich fast fünfzehn Jahre lang Alltag in der Klein Jasedower Lebensgemeinschaft sowie Denk- und Schreiarbeit an Oya teilte, schenkte sie mir einen Dreiklang des guten Lebens. Diesen Dreiklang möchte ich nun weiterschicken.

<sup>3</sup> Siehe meinen Beitrag »Es bleiben diese Drei« zum Gedenkmosaik in diesem Almanach auf S. 32.

### Was bedeutet »gutes Leben für alle«?

In einem übergeordneten Sinn gibt es weder ein »gutes« noch ein »schlechtes« Leben, sondern nur Leben, das lebt – lebendige Körper in einer lebendigen Welt. Hier jedoch soll es um die Organisation menschlichen Zusammenlebens gehen, und dieses lässt sich sehr wohl destruktiv oder gedeihlich, autoritär oder vertrauensvoll, unangemessen oder angemessen gestalten – oder schlichtweg: gut.

»Gut« heißt dabei nicht »bequem« oder »sorgenfrei« und ist auch nicht auf ein Individuum und auf dessen persönliche positive Erwartungen beschränkt. Vielmehr ist damit »gut« im umfassenden Sinn gemeint. Deshalb ist in emanzipatorischen Bewegungen oft vom »guten Leben für alle« die Rede. Meinem Verständnis nach schließt »alle« dabei nicht nur alle Menschen ein – und zwar unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder anderen Merkmalen –, sondern wirklich *alle*, ob menschlich oder anderweitig: von unseren Darmbakterien über die Pflanzen bis hin zu den Tieren des Wassers, des Landes und der Luft; von all jenen, die im Lauf der Evolution vor uns existierten, und jenen, die vielleicht noch nach uns kommen mögen, über die verstorbenen und die noch ungeborenen Menschen bis hin zu Landschaften, Ökosystemen und der Erde als ganzer – schlichtweg: alle.

Dieses gute Leben steht in der Tradition von Ansätzen gedeihlichen Zusammenlebens, die auf Englisch als *right livelihood*<sup>4</sup> und in der Philosophie des Andenraums auf Quechua als *sumak kawsay* oder, ins Spanische übersetzt, als *buen vivir*, oder *vivir bien*<sup>5</sup> bezeichnet werden. Diese Konzepte sind freilich nicht von der einen auf die andere Lebenswirklichkeit übertragbar. Dennoch seien sie als Wegmarken auf der Suche nach Prinzipien und Haltungen, die gutes Leben hier und jetzt ermöglichen, erwähnt. Dabei ist wichtig zu verstehen, dass es keine Blaupause, kein Patentrezept für dieses gute Leben für alle gibt, sondern nur konkrete Orte, an denen im Zusammenspiel mit den dortigen Leuten und Bedingungen gutes Leben entstehen kann.<sup>6</sup>

<sup>4</sup> Siehe etwa Geseko von Lüpke und Peter Erlenwein (Hrsg.), *Projekte der Hoffnung. Der Alternative Nobelpreis. Ausblicke auf eine andere Globalisierung*, (München, Oekom, 2010).

<sup>5</sup> Mónica Chuji, Grimaldo Rengifo und Eduardo Gudynas, »Buen Vivir (Gutes Leben)«, in: Ashish Kothari, Ariel Salleh, Arturo Escobar, Federico Demaria und Alberto Acosta (Hrsg.), *Pluriversum. Ein Lexikon des Guten Lebens für alle* (Neu Ulm, AG SPAK, 2023), S. 129 ff.

<sup>6</sup> In diesem Sinn ist das gute Leben für alle eine »konkrete Utopie«. Siehe dazu Ernst Bloch, *Das Prinzip Hoffnung*, 3 Bände (Frankfurt a.M., Suhrkamp, 1976) sowie meinen Essay »Immer jetzt, immer hier«, in: Oya 59 / 2020, S. 24–26.

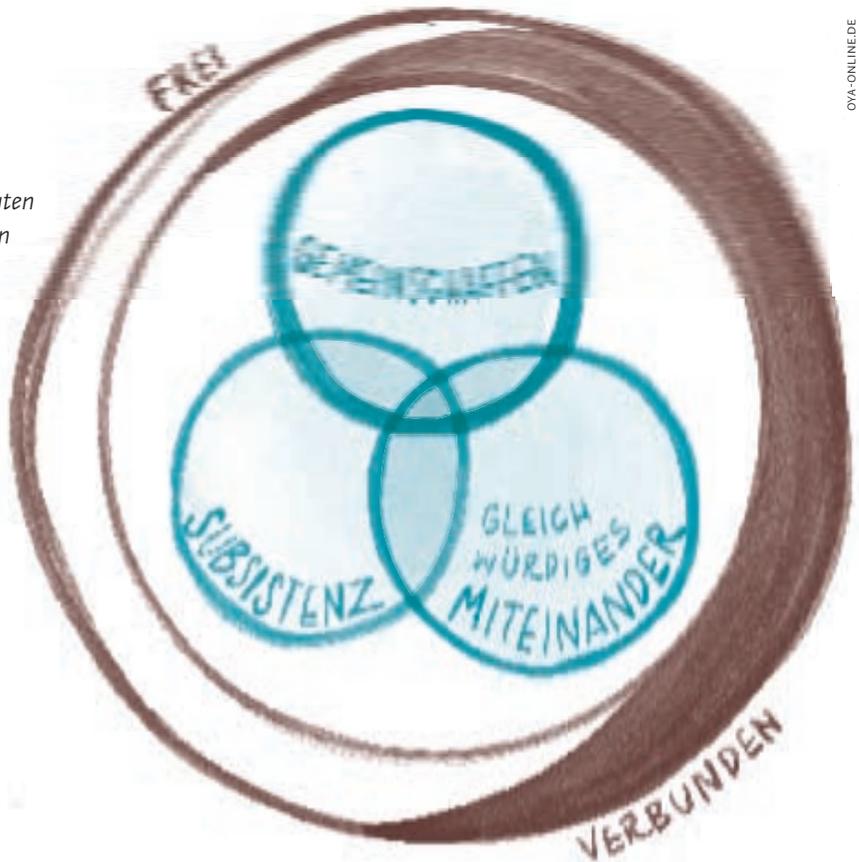
<sup>7</sup> Siehe Andrea Vetter, »Wie sich Transformation gestalten lässt« auf S. 200 in diesem Almanach.

<sup>8</sup> Miki Kashtan, »Vom Vermögen, Grenzen zu wahren und zu erweitern«, in: Oya 68/2022, S. 44 - 47.

<sup>9</sup> Hier gilt es sprachlich genau zu sein: Wenn Orte des guten Lebens nicht-ausbeuterisch sind, dann kann dort - obwohl es durchaus zu Erschöpfung und Überforderung kommen kann - auch keine »Selbstaubeutung« betrieben werden.

Oya trug früher den Untertitel »anders denken, anders leben«. Dabei lässt sich fragen »anders, aber wie?« Das gute Leben für alle ist eine Antwort darauf. Es ist Ziel der vielfältigen Transformationsstrategien, mit denen Menschen an vielen Orten mit vielfältigen Mitteln versuchen, die herrschenden gesellschaftlichen Verhältnisse zu verändern.<sup>7</sup> Dabei gilt es, achtsam zu sein: Wenn patriarchale Strukturen per se bedeuten, Grenzen zu missachten<sup>8</sup> - seien es unsere persönlichen Grenzen oder die planetaren -, wie können wir dann mit den hier und jetzt vorhandenen Kapazitäten auf gute, nicht erschöpfende Weise dauerhaft für das gute Leben wirken? Das bedeutet gerade nicht, sich in einer Komfortzone innerhalb der eigenen vermuteten Begrenzungen einzurichten. Das gute Leben kann nur verwirklicht werden, wenn Menschen über sich selbst hinauswachsen, ohne dabei jedoch »Raubbau« oder »Selbstaubeutung«<sup>9</sup> zu betreiben.

*Der Dreiklang des guten Lebens, eingebettet in die Pole »frei« und »verbunden«.*



### Drei Aspekte klingen lassen

Das hier beschriebene gute Leben im umfassenden Sinn hat drei Aspekte: die »Commons« oder das »Gemeinschaften«, die »Subsistenz« und das »gleichwürdige Miteinander«. Die drei Aspekte lassen sich als Dreiklang beschreiben, dessen Einzelklänge in den jeweils anderen mitschwingen. Diese drei »Töne« sind unverzichtbar für gutes Leben, könne ihr Potenzial aber letztlich nur im Zusammenklang entfalten. Sie überlappen und überlagern sich, sind - wie Fraktale - ineinander eingebettet und im jeweils anderen enthalten: In letzter Konsequenz, so meine These, gibt es kein Commons, das nicht auch subsistent und gleichwürdig, keine Subsistenz, die nicht auch gleichwürdig und commonisch, kein gleichwürdiges Miteinander, das nicht auch subsistent und commonisch wäre. Wenn diese Qualitäten hingegen nicht miteinander und ineinander klingen, dann verkehren sie sich in etwas Anderes.

An anderer Stelle habe ich die Begriffe »eigen, hiesig und gemein« als ähnlichen, wenn auch etwas anders gefärbten Dreiklang klingen lassen.<sup>10</sup> Einen »Dreiklang« (englisch *triad*) haben auch Silke Helfrich und David Bollier mit ihrer »Triade des Commoning« beschrieben.<sup>11</sup>

### Was bedeutet »Gemeinschaften«?

Das englische Wort *commoning* - auf Deutsch »Gemeinschaften« - beschreibt eine bestimmte Art der Selbstorganisation nach Commons-Prinzipien. Die Verbform drückt aus, dass es dabei eben nicht um Dinge (»Gemeingüter«), sondern um Tätigkeiten und Beziehungen geht - erst diese bringen die »Commons« genannten Lebensquellen hervor. Die damit verbundenen Seins- und Lebensweisen werden in Oya als »commonisch« bezeichnet.<sup>12</sup> Diese sind nicht zentralistisch, sondern vielmittig (polyzentrisch) organisiert und hinterfragen den kapitalistischen Eigentumsbegriff in der Tiefe: Ich eigne mir nicht etwas an, sondern eigne mich etwas zu - sei es einer Landschaft, einer Lebensgemeinschaft oder einem sozialen Organismus wie Oya.

Hier und heute gibt es keine Rechtsform, die solches »beziehungshafte Haben« angemessen ausdrücken könnte. Dadurch entstehen Reibungspunkte, denen durch kontinuierliche und möglichst bewusste Schnittstellenarbeit begegnet werden kann. Ein entscheidendes Merkmal im Innenverhältnis commonischer Zusammenhänge sind gemeinsame Aushandlungsprozesse auf gleicher Augenhöhe - nicht nur mit anderen Menschen, sondern auch mit den mehr-als-menschlichen Beteiligten.<sup>13</sup>

<sup>10</sup> Siehe meinen Essay »eigen, hiesig und gemein«, in: Oya 48/2018, S. 53-56.

<sup>11</sup> Siehe Silke Helfrich und David Bollier, *Frei, fair und lebendig. Die Macht der Commons* (Bielefeld, Transcript, 2019, S. 89 ff.).

<sup>12</sup> Siehe Johannes Heimrath, *Die Post-Kollaps-Gesellschaft. Wie wir mit viel weniger viel besser leben werden - und wie wir uns heute schon darauf vorbereiten können* (München, Scorpio, 2012).

<sup>13</sup> Peter Linebaugh, *The Magna Carta Manifesto. Liberties and Commons for All*. (Berkeley, University of California Press, 2008, S. 45).

Commons ohne Subsistenz und ohne Selbstorganisation auf gleicher Augenhöhe sind gar keine Commons, sondern führen zur »Tragik der Allmende«, die letztlich die Tragik einer Allmende ist, die zu groß oder zu abstrakt ist, um sich an einem konkreten Platz verorten zu lassen und deren Commoners sich nicht in gemeinsamen Prozessen auf gleicher Augenhöhe immer wieder über Regeln des Pflegnutzens abstimmen.

### Was bedeutet »Subsistenz«?

Die »Subsistenzperspektive« einzunehmen bedeutet, sich dem Lebensnotwendigen zuzuwenden und für unmittelbare, naheliegende Grundbedürfnisse zu sorgen. »Subsistenz« (von lateinisch *subsistentia*, »durch sich selbst«) bezeichnet die Arbeit am Erhalt unserer materiellen und immateriellen Lebensquellen. Subsistenzarbeit ist das Gegenteil von Lohnarbeit. Während letztere im Tausch gegen Geld getan wird, ist Subsistenz die Arbeit am Naheliegenden, am »Ganzen des Lebens«<sup>14</sup>, an den Grundlagen des Lebens.

Die Subsistenzarbeit ist jener an der Oberfläche kapitalistischer Verwertungslogik unsichtbar bleibende Kiel im Eisberg menschlichen Tuns, der die »Spitze« der kapitalistischen Lohnarbeit erst ermöglicht.<sup>15</sup> Daraus ergeben sich zwingend Spannungen: Es ist herausfordernd, sich in unbezahlter Subsistenzarbeit um die Lebensgrundlagen zu kümmern – um junge und alte Menschen, um Tiere und Pflanzen, Äcker und Böden usw. – und dabei innerhalb einer kapitalistischen Wirtschaftsordnung zu überleben. Was zuerst tun: Zeit mit den Kindern verbringen, kochen, backen, waschen, Oya machen oder in Außenbeziehungen Geld für die Gemeinschaft verdienen? – Als ich mich selbst wieder einmal in diesem altbekannten Zwiespalt gefangen fühlte, formulierte ich für mich einen paradoxen Rätselspruch zur Subsistenz: »Das, was mich von der Arbeit abhält, ist das, was mich am Leben hält.«

Die Subsistenz und das Gemeinschaften sind untrennbar miteinander verbunden. Maria Mies und Veronika Bennholdt-Thomsen – zwei Begründerinnen der modernen Subsistenzforschung – zufolge,

*Ein paradoxer Rätselspruch zur Subsistenz:  
»Das, was mich von der Arbeit abhält,  
ist das, was mich am Leben hält.«*

<sup>14</sup> Siehe Brigitte Kratzwald, *Das Ganze des Lebens. Selbstorganisation zwischen Lust und Notwendigkeit* (Sulzbach, Ulrike Helmer Verlag, 2015).

<sup>15</sup> Siehe Maria Mies und Veronika Bennholdt-Thomsen, *Eine Kuh für Hillary. Die Subsistenzperspektive* (München, Frauenoffensive, 1997, S. 38).

ist das Gemeinschaften sogar die »notwendige Folge einer Subsistenzorientierung.«<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Eine Kuh für Hillary, S. 166.

Nicht nur das Gemeinschaften, sondern auch das gleichwürdige Miteinander zwischen den menschlichen und mehr-als-menschlichen Beteiligten gehört zur Subsistenz. Wenn die beiden anderen Aspekte aus dem Dreiklang des guten Lebens vernachlässigt oder ausgeblendet werden, dann kann sich eine verkürzt verstandene Subsistenz schnell in Preppertum verkehren und in letzter Konsequenz zu lebensfeindlichen Strukturen wie Feudalismus oder Blut-und-Boden-Ideologien führen.<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Siehe auch Luisa Kleine, Anja Marwege, Simon Sutterlütti und Andrea Vetter, »Der Acker ist nichts ohne die Welt drumherum!«, Oya 65/2021, S. 78–81.

### Was bedeutet »gleichwürdiges Miteinander«?

»Gleichwürdiges« oder »egalitäres« Miteinander bezieht sich auf Selbstbestimmung und auf das immer neue Bemühen um Herrschaftsfreiheit oder »Anarchie« (von griechisch ἀ-, a-, »nicht«, und ἀρχεῖν, *árchein*, »herrschen«).<sup>18</sup>

<sup>18</sup> Siehe David Graeber, »Sind sie Anarchist?«, übersetzt von Matthias Fersterer, Oya 22/2013, S. 60f.; sowie David Graeber und David Wengrow, *Anfänge. Eine neue Geschichte der Menschheit*, deutsch von Henning Dedekind, Helmut Dierlamm und Andreas Thomsen (Stuttgart, Klett Cotta, 2022).

Im Oya-Redaktionskreis, genau wie in der Gemeinschaft, in der ich lebe, und in den Gemeinschaften, an denen meine Kolleginnen aus dem Redaktionskreis wirken und leben, werden wichtige Anliegen im Kreis besprochen. Bei Bedarf können Entscheidungen auch allein, zu zweit oder zu dritt – auf Grundlage von langjährig geschenktem Vertrauen aller Beteiligten in einander – getroffen werden. In der Klein Jasedower Commonie treffen wir uns einmal wöchentlich zum »Palaver«, um gemeinsam zu besprechen, was anliegt – oft in Form von »Reigen« (jede spricht, wenn sie sich gerufen fühlt) oder in »Runden« (mit oder entgegen dem Sonnenlauf).

Ein weiteres Beispiel für gleichwürdiges Miteinander ist die gemeinsame Ökonomie<sup>19</sup> in der Klein Jasedower Lebensgemeinschaft: Alle geben einen bestimmten monatlichen Beitrag in die Haushaltskasse, aus der die laufenden Ausgaben für Grundbedürfnisse wie Wohnen, Essen und Heizen beglichen werden. Was aber ist mit denen, die kein oder nur ein geringes monetäres Einkommen erzielen, beispielsweise weil sie vor allem mit Subsistenzarbeit befasst sind?

<sup>19</sup> Verschiedene Modelle gemeinsamer Ökonomien werden vorgestellt in: Helen Britt, Luisa Kleine, »Gemöks«, Oya 65/2021, S. 82–83.

Das lösen wir durch eine gemeinsame Einkommensökonomie: Alle, die sich freiwillig an dieser beteiligen, überweisen ihr gesamtes monatliches Einkommen auf ein gemeinsames Konto, den »Reintopf«. Von einem weiteren gemeinsamen Konto, dem »Raustopf« wird – je nach Möglichkeit und Bedarf – ein »Taschengeld« an alle Beteiligten überwiesen. So wird der Festigung struktureller Ungleichheit aufgrund von Geschlecht, Ausbildung oder Herkunft vorgebeugt.

### Was bedeuten »frei« und »verbunden«?

Die hier beschriebenen Aspekte sind in den Dreiklang des guten Lebens eingebettet, worin aber ist der Dreiklang eingebettet? - In das Leben selbst. Dieses lässt sich als unendlich kreatives Wechselspiel von »Freiheit« und »Verbundenheit« beschreiben. In der eingangs abgebildeten Grafik vom »Dreiklang des guten Lebens« bilden die Pole »frei« und »verbunden« die Enden eines Spektrums. Dies sind jedoch keine binären, einander ausschließende, sondern komplementäre, einander ergänzende oder bedingende Qualitäten: Echte Verbundenheit ist nicht ohne Freiheit, echte Freiheit nicht ohne Verbundenheit zu haben.<sup>20</sup>

Diese beiden grundlegenden Qualitäten menschlicher Existenz sind ebenso miteinander verschränkt wie die beiden Hälften des Taiji in der daoistischen Philosophie. Das Taiji, auch »Yin-Yang« genannt, ist ein Kreis, der durch eine Wellenlinie in zwei gleich große, hell und dunkel gefärbte Segmente unterteilt ist, in denen die jeweils andere Qualität samenhaft enthalten ist. Obwohl beide Seiten klar konturiert sind, ist die Grenze dazwischen fließend, so dass die eine Seite sich beständig in die andere umstülpt: Das dunkle Samenkorn wächst, bis von der hellen Seite nur noch ein kleines helles Samenkorn übrig ist, das dann wiederum zu wachsen beginnt, bis das Dunkle nur noch samenhaft erkennbar ist - und immer so weiter.<sup>21</sup>

### Auf dem Weg zum guten Leben

Der Dreiklang aus Gemeinschaften, Subsistenz und gleichwürdigem Miteinander, eingebettet in die Pole Freiheit und Verbundenheit, kann sich dabei an verschiedenen Orten in völlig unterschiedlichen Ausprägungen manifestieren. Er ist ein Geschenk einer Freundin und Weggefährtin, das ich nun weitergeben möchte. Vielleicht inspiriert es manche, die wie ich auf den Weg zum guten Leben für alle sind. Und wer weiß, vielleicht begegnen wir uns dann unterwegs auch einmal irgendwann, irgendwo - bei der Arbeit an Oya, beim Kinderbegleiten oder bei einer Diskussionsrunde. Diesen Weg können wir nur gemeinsam gehen.

<sup>20</sup> Ina Praetorius nennt diese Komplementarität »Freiheit in Bezogenheit«, das I.L.A.-Kollektiv »solidarische Grenzen« und »Freiheit in Gemeinschaft«. Siehe Ina Praetorius (Hrsg.), *Sich in Beziehung setzen. Zur Weltsicht der Freiheit in Bezogenheit* (Königstein, Ulrike Helmer Verlag, 2005); sowie I.L.A.-Kollektiv, *Das Gute Leben für Alle. Wege in die solidarische Lebensweise* (München, Oekom, 2019).

<sup>21</sup> Siehe etwa Chung-ying Cheng, *New Dimensions of Confucian and Neo-Confucian Philosophy* (Albany und New York, State University of New York Press, 1991, S. 10).

## Traktat vom guten Leben

Als Denkhilfe beim Schreiben dieses Essays diente mir als Strukturimpuls die Arbeit eines einflussreichen Philosophen aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, der, wie der österreichische Schriftsteller Wolf Haas einmal augenzwinkernd bemerkte, »einen mit so viel Klarheit umnebelt«. <sup>22</sup> Möge die folgende Liste für diejenigen, die derlei Struktur mögen, Klarheit statt Nebel stiften. Alle anderen können sie getrost überblättern.

1. Das gute Leben ist ein Dreiklang.
  - 1.1 Dieser Dreiklang besteht aus Gemeinschaften, Subsistenz und gleichwürdigem Miteinander.
2. Gemeinschaften ist ein Teil des guten Lebens.
  - 2.1 Das gute Leben ist nichts ohne Gemeinschaften.
  - 2.2 Subsistenz und gleichwürdiges Miteinander sind Teile von Gemeinschaften.
  - 2.3 Gemeinschaften ist nichts ohne Subsistenz und gleichwürdiges Miteinander.
3. Subsistenz ist ein Teil des guten Lebens.
  - 3.1 Das gute Leben ist nichts ohne Subsistenz.
  - 3.2 Gemeinschaften und gleichwürdiges Miteinander sind Teile von Subsistenz.
  - 3.3 Subsistenz ist nichts ohne Gemeinschaften und gleichwürdiges Miteinander.
4. Gleichwürdiges Miteinander ist ein Teil des guten Lebens.
  - 4.1 Das gute Leben ist nichts ohne gleichwürdiges Miteinander.
  - 4.2 Gemeinschaften und Subsistenz sind Teile von gleichwürdigem Miteinander.
  - 4.3 Gleichwürdiges Miteinander ist nichts ohne Gemeinschaften und Subsistenz.
5. Daraus folgt: Das gute Leben ist ein Dreiklang.
  - 5.1 Fehlt ein Ton, so ist es kein Dreiklang, sondern etwas Anderes.
  - 5.2 Ist es kein Dreiklang, so ist es kein gutes Leben.

<sup>22</sup> So beschrieb Wolf Haas in seinem Roman *Eigentum* (München, Hanser, 2023, S. 13), den Philosophen Ludwig Wittgenstein (1889–1951).