



Der Zauber des Einfachen

Auf etwas zu verzichten, fällt im ersten Moment nicht leicht. Doch Verzicht kann eine echte Bereicherung für das eigene Leben sein. Eine persönliche Annäherung an das Thema

Text: Steffi Piening

Der Frühling ist die Zeit des Neuaufbruchs von Leben in der Natur – und damit ein guter Resonanzboden für die Fastenzeit, in der es für viele Menschen um Erneuerung von Körper und Seele geht. Fasten ist ein Weg, Körper, Geist und Seele von belastenden Dingen zu befreien, zu lernen, mit weniger glücklich zu sein. Bewusster Verzicht ist in der Fastenzeit deshalb für eine wachsende Zahl von Menschen ein wichtiges Thema, auch jenseits einer religiösen Motivation. Die einen verzichten in den vierzig Tagen vor Ostern auf Süßigkeiten, die anderen auf Fleisch oder Alkohol, wiederum andere lassen das Auto für diesen Zeitraum einfach stehen, fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeitsstelle, holen das Fahrrad aus der Garage oder gehen bewusst zu Fuß. Für gut »

„Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht bedarf“

Sokrates, griechischer Philosoph (um 469 bis 399 v. Chr)

zwei Kilometer braucht man etwa eine knappe halbe Stunde. Auch das Erleben dieses „Maßes“ kann zu einer neuen, guten Erfahrung werden. Jeder kann für sich entscheiden, in welchem Bereich er seine Selbstdisziplin testen, für sich selbst ein Zeichen setzen möchte.

Aus eigener Erfahrung kann sicher jeder bestätigen: Gerade die ersten Tage des Fastens und Verzichtens sind schwierig, wenn die Gedanken um die leckere Schokolade kreisen, die noch im Küchenschrank liegt, oder den guten Rotwein, den Freunde beim letzten Besuch mitgebracht haben. Und es erscheint zu verlockend, morgens nach einem prüfenden Blick aus dem Fenster mit

dem Auto statt mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Aber wir gewöhnen uns an den neuen Zustand, akzeptieren die Situation – und es geht noch einen Schritt weiter. Seinen Bedürfnissen nicht nachzugeben, stärkt von Innen heraus, verleiht das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit. „Ich entscheide, ich habe die Kontrolle und ich schaffe das!“

*Es macht stark, auch
einmal „nein“ zu sagen*

Wer mit diesem positiven Gefühl das Haus verlässt und dann das Auto vor der Tür stehen lässt, sich zu Fuß zum Büro aufmacht,

den Sonnenaufgang bewusst erlebt, den Duft des Frühlings einatmet, der empfindet den Verzicht als einen einzigen großen Gewinn: für das eigene Wohlbefinden, für die Umwelt und für den Geldbeutel.

Rund 10 000 Dinge, sagt die Statistik, habe der Durchschnittseuropäer in seinem Besitz. Vor hundert Jahren waren es in einem durchschnittlichen Haushalt noch wenige Hundert. Heute gehören zu einem einem Haus mit vier Personen nicht selten zwei oder drei Autos, im Garten finden sich Spielgeräte jeder Art. Der Blick in den eigenen Keller genügt oft, um kopfschüttelnd und entnervt den Raum zu verlassen, überfordert von den vielen Dingen, die sich in den Regalen sta-

Ein Aufenthalt in der Natur erdet und hilft zu erkennen, was im Leben wirklich wichtig ist. Der Blick auf eine Bergkulisse inspiriert, verändert die eigene Sichtweise und ermutigt, auch einmal über den Tellerrand zu schauen.



Fotos: S. 12: Pixeltheater / stock.adobe.com; S. 13: Heitzia / stock.adobe.com; S. 14: ulkas / stock.adobe.com; S. 15: lioba: lotharhahler / stock.adobe.com; iun.: photoforenzio / stock.adobe.com; re.: Boyarkina Marina / stock.adobe.com

peln. Unüberschaubar ist das Angebot in den Supermärkten, deren Mülltonnen gefüllt mit Lebensmitteln sind, die nicht mehr verkauft werden können. In den Fußgängerzonen und Einkaufszentren drängen sich auch an Werktagen die Kunden, bepackt mit Taschen voller Einkäufe. Die Liste mit Bildern des materiellen Überflusses könnte beliebig verlängert werden.

Da es einem großen Teil der Bevölkerung finanziell „gut geht“, viele Dinge augenscheinlich preiswert angeboten werden, ist die Versuchung groß, auch mal etwas „mitzunehmen“, das später in der Ecke verstaubt wird, ohne es zu nutzen. Im Laden sah es einfach so schön aus, und ein Schnäppchen war es allemal. Was wir wirklich benötigen oder wollen, darüber machen wir uns gar nicht so viele Gedanken. Es geht oftmals darum, das Produkt zu haben, weil es jemand anderes hat, weil man es in der Werbung gesehen hat, weil es das Leben verbessern soll oder einfach nur, weil es eben günstig ist. Dabei geschieht es, dass wir uns

zum Beispiel einen neuen Laptop leisten und das Gerät stolz und zufrieden nach Hause tragen. Doch spätestens nach einer Stunde, wenn die Installation der Programme und das Anschließen des Druckers nicht so reibungslos verlaufen wie erwartet, nimmt der Gegenstand so viel unserer Zeit in Anspruch, dass aus dem Geschenk an uns selbst ein kleines Ärgernis wird.

*Wieso besitzen wir Dinge,
die wir nicht nutzen?*

Oder betrachten wir das Smartphone. In vielen Fällen scheint es seinen Besitzer zu beherrschen, fordert immer mehr Aufmerksamkeit des Nutzers, der sich mit den neuen, noch besseren Funktionen beschäftigen will oder muss. Wir lassen uns auf diese „neue Versklavung“ ein, geben Stück für Stück Freiheit und Unabhängigkeit auf. All die Dinge, die wir anhäufen und unseren Besitz nennen, belasten und kosten uns Zeit. Niko Paech, Wirtschaftswissenschaft-

ler und ein Vordenker in Sachen Postwachstumsökonomie, sieht immer mehr Menschen „fest im Teufelskreis aus Konsumbedürfnissen und Zeitmangel“ gefangen. Er macht Mut, „den Ballast abzuwerfen, der unser Leben verstopft, Geld und ökologische Ressourcen kostet“ – und zusätzlich noch Lebenszeit.

Zeit ist ein Gut, das wir nicht vervielfachen können und das uns an allen Ecken und Enden fehlt. Die uns zur Verfügung stehende Zeit reicht nicht aus, um die vielen Dinge, die wir besitzen, überhaupt zu gebrauchen – um Nutzen, Entspannung oder Genuss daraus zu ziehen. Hand aufs Herz: Liegen bei Ihnen auch die tollen Inlineskates in der Garage, mit denen Sie nur einmal gefahren sind? Haben Sie auch den schönen Stoff gekauft, mit dem Sie sich einen Rock nähen wollten? Das Kochbuch, das Sie zumindest mit kleinen Zetteln versehen haben, für die Gerichte, die Sie einmal ausprobieren wollen? Was für einen Sinn macht es, Dinge zu besitzen, die nicht genutzt werden? »

Für die schönen Momente des Lebens muss man nicht viel Geld ausgeben. Das Lachen eines Kindes, der Blick auf das Meer, das Umarmen eines guten Freundes – das sind wertvolle Augenblicke des Lebens, völlig losgelöst von Besitz, Konsum und Wohlstand.





Wer verzichtet, hat die Chance, sich wieder mehr auf sich zu besinnen und die Frage zu stellen:
Was brauche ich eigentlich für ein gutes Leben?

Wertvolle Güter sorgen für Anerkennung und Bestätigung von außen. Ein teures Auto ist in den Augen vieler Menschen sicher prestigeträchtiger, als sich bewusst dafür zu entscheiden, vorwiegend das Fahrrad zu benutzen. Anerkennung von außen gibt es für nachhaltiges Verhalten selten, dafür aber die Erkenntnis, etwas Richtiges und Notwendiges zu tun, einen kleinen Beitrag zu leisten, die Welt in ihrer Einzigartigkeit und Schönheit zu schützen und zu erhalten. Dann fällt es leichter, nicht neidisch auf diejenigen zu schauen, die auf der Dachterrasse einen Whirlpool installiert haben oder für ein Wochenende nach Paris zum Einkaufen fliegen. Zweifel tauchen sicher immer wieder einmal auf und die Frage nach der Sinnhaftig-

keit eines bewussten, auf Nachhaltigkeit ausgerichteten Lebensstils. Die Umweltorganisation Greenpeace gibt uns zur Erklärung bestimmter, notwendiger Verhaltensweisen anschauliche Fakten an die Hand, die durchaus einen Motivationsschub geben können: Wer auf einen Flug nach Mallorca verzichtet, rettet zwei Quadratmeter Packeis – die Eisbären werden sich freuen. Wer sich statt eines Hin- und Rückflugs von Hamburg nach München für eine Bahnfahrt entscheidet, erspart der Atmosphäre eine viertel Tonne Co2, die Menge, die ein Nepalese in einem ganzen Jahr verantwortet. Auch wenn die eigenen kleinen Schritte und Maßnahmen erst nur wie Tropfen auf dem heißen Stein erscheinen, viele Tropfen

ergeben auch einen Liter. Es lohnt sich also immer, an jedem Tag, das eigene Verhalten zu hinterfragen.

Wieso fällt mir das Verzicht schwer?

Grundsätzlich neigt der Mensch dazu, sein Verhalten zu legitimieren und sich von seinem schlechten Gewissen freizukaufen. Sei es mit fairer Kleidung, die – so die Argumentation – bedenkenlos gekauft werden kann, weil sie fair hergestellt wurde. Oder der Griff zu Produkten in Plastikverpackungen, die im Recyclingkreislauf landen, so die Entschuldigung. Selbst Erneuerbare Energien werden von dieser Denkweise ver-

einnahmt, müssen erhalten als Begründung für zusätzlichen Konsum. Dabei wird immer offensichtlicher, dass das Niveau, auf dem wir konsumieren und produzieren, nicht gehalten werden kann und darf, sondern ein sparsamer und bedachter Umgang mit den Ressourcen das Ziel sein muss. Bei allem, was wir kaufen, werden Rohstoffe benötigt, alle Produkte, die wir besitzen, angefangen von der Seife über den Pullover bis hin zu den Wänden im Eigenheim, gehen auf Kosten der Natur. Der Sozialpsychologe Harald Welzer führt in seinem Buch „Selbstdenken“ anschaulich vor, wie viele umweltschädliche Produkte auf den Markt gelangen, ohne dass es dafür einen guten Grund gibt. Ein bekanntes Beispiel ist eine

Foto S.16 – 17 | iStockphoto / iStockphoto.com

Kaffeemaschine. Wer kennt sie nicht: die Werbung mit dem attraktiven George Clooney? Es wird für eine Kaffeemaschine geworben, die mit Kaffeekapseln funktioniert, deren Verpackung aus Aluminium hergestellt wird. Der Kilopreis für den Kaffee ist astronomisch hoch. Die Produzenten werben damit, den Käufer mit einem höchst aromatischen, qualitativ hochwertigen Kaffee zu verwöhnen, der dazu noch schnell zubereitet werden kann. Die „Sinnlichkeit“ des Produktes wird in den Vordergrund gestellt, wie stark mit den Aluminium-Kapseln die Umwelt belastet wird, erfährt der Käufer und Konsument nicht. Als die Kunden auf Grund der ökologisch fragwürdigen Verpackung aufgeheulten, wurde eine umwelt-

freundlichere Variante „erfunden“. Harald Welzer dazu: „Schwupps konnte ein Produkt als umweltfreundlich gelten, das es vor Kurzem noch gar nicht gab und das ausschließlich aufgrund seiner Inexistenz umweltfreundlich war.“

Ein Werbespot für ein Leben im Verzicht

Wir hinterfragen zu wenig die Sinnhaftigkeit von Produkten – und setzen uns nicht wirklich gedanklich damit auseinander, was wir wirklich brauchen, um unsere Bedürfnisse zu befriedigen. Zum Beispiel hegt wahrscheinlich jeder ab und zu einmal den Wunsch, sich mehr zu bewegen, fitter zu werden, vielleicht ein paar Kilogramm abzunehmen. Dann entschließt man sich, mit dem Joggen zu beginnen. Vor dem ersten Lauf steht ein Besuch in einem Sportgeschäft oder eine intensive Internetrecherche. Es werden neue Schuhe gekauft, neue Hose, neues Shirt und eine Halterung fürs Handy, um ungestört Musik hören zu können. Und erst dann geht es hinaus in die Natur, um den Plan in die Tat umzusetzen. Wieso ist es schwer, einfach nur loszulaufen? Ohne besonderes Lifestyle-Outfit, sondern lediglich nur um des Laufens willens. Was ist die Intention: Geht es um die Bewegung oder doch um die Absicht, durch die Kleidung etwas darzustellen? Etwas zu sein, das man vielleicht gar nicht ist? Wieso brauche ich so viele Dinge, wieso lege ich so viel Wert auf das Äußere?

Wieso gibt es eigentlich keinen Werbespot für ein glückliches Leben ohne Konsum. Stellen Sie sich vor, wie George Clooney über eine Wiese läuft, lacht, seine Füße im kalten Wasser des Baches kühlt und am Ende des Tages entspannt mit Freunden an einem Baum lehnt und mit ihnen gemeinsam den Sonnenuntergang genießt. Ist das nicht ein wünschenswerter Zustand? Zugegeben, das könnte auch der Vorspann für eine Auto-Werbung sein, wie man sie im Fernsehen sieht. Aber in diesem Werbespot »

gibt es eben kein Auto. Es ist nur Werbung für das Leben, in seiner ganzen Einfachheit, aber auch in seiner ganzen Schönheit – ausgeben muss man dafür keinen Cent, man muss noch nicht einmal auf etwas verzichten. Verzicht hat viel damit zu tun, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein, damit auch zu erkennen, wo die eigenen Schwachstellen liegen, und einen Weg zu finden, diese zu akzeptieren.

Heinrich Böll schrieb im Mai 1963 eine Anekdote zum Thema Arbeitsmoral, die die Problematik verschiedener Sichtweisen deutlich macht: Ein Fischer liegt in seinem Boot und döst vor sich hin. Ein Tourist weckt den Fischer mit dem Klicken seines Fotoapparates. Die beiden beginnen ein Gespräch und der Tourist fragt, wieso der Fischer nicht noch einmal aufs Meer fährt – das Wetter ist gut und ein weiterer guter Fang ist zu erwarten. Doch der Fischer denkt nicht daran, noch einmal hinauszu-fahren. Der Tourist rechnet ihm vor, wie er

den Fischfang zu einem lukrativen Geschäft ausbauen und reich werden könnte. Und dann, wenn er all das erreicht hätte, könnte er sich ganz entspannt an den Hafen setzen und in der Sonne dösen. Der Fischer entgegnet dem Touristen: „Aber, das tue ich ja jetzt schon. Ich sitze beruhigt am Hafen und döse.“ Die kleine Geschichte macht deutlich, dass ein gutes und selbstbestimmtes Leben nicht zuerst von Geld und Reichtum abhängt.

Den Zauber des Lebens erkennen

Haben Sie auch ein Bild vor Augen, das für Sie perfekt ist, in all seiner Schlichtheit? Das kann die Bergtour sein, die Aussicht von der Bergspitze auf die umliegenden Berge und Täler. Die großartige Landschaft, die sprachlos macht. Das können die ersten Erdbeeren im Jahr sein, die das ganze Haus mit ihrem Duft erfüllen. Das kann

ein Regenbogen sein, der wie durch Zauberhand am Himmel erscheint. Das kann ein echtes Lachen sein, ungehemmt und frei. Das können die ersten Sonnenstrahlen des Frühjahrs sein, die den Körper wärmen, oder das Gefühl, sich abends nach einem langen Tag ins Bett zu legen, die Decke über den Körper zu ziehen, sich zu strecken, zu entspannen und loszulassen. Zufriedenheit, das Bewusstsein, mit sich im Reinen zu sein, in seinem Leben einen Sinn zu sehen, kann nicht erkaufte und nicht durch die Anhäufung von Konsumgütern erreicht werden.

Der Wirtschaftswissenschaftler Niko Paech betrachtet die Thematik in einem größeren gesellschaftlichen Rahmen. Nachhaltige Entwicklung könne nur eine Kunst des Verzichts sein, ist er überzeugt. Deshalb zielt die von ihm propagierte Postwachstumsökonomie darauf ab, die Vorstellung von einem unendlichen Wirtschaftswachstum zu überwinden. Ein solches Wirt-

schaften beute die Natur aus, gehe zu Lasten zukünftiger Generationen und bedrohe die Schöpfung. Paech sieht den Menschen auf Gemeinschaft hin ausgerichtet und beschreibt in seinen Publikationen und Vorträgen die Vision von einem gesellschaftlichen Zusammenleben, bei dem die Menschen nicht mehr 40 oder 50 Stunden pro Woche arbeiten, sondern sehr viel weniger. Das ist keine Einladung zum Faulenzen, sondern es geht um Zeit für eine andere Art von Arbeit – um Nachbarschaftshilfe, um Aufgaben für die Gemeinschaft, um Leistungen in Tauschringen, um mehr Selbstversorgung, wo immer möglich. Paech setzt sich ein für eine Wirtschaft mit „menschlichem Maß“, die sich wieder auf die Region konzentriert, für eine „Ökonomie der Nähe“. Er setzt auf die Verbreitung eines neuen Verständnisses von Wohlstand, einen Konsum, der nicht orientierungslos macht. Einer seiner Kerngedanken: „Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht.“ Es gibt genügend Kritiker an solchen Überlegungen, doch neue Denkansätze werden dringend benötigt zur Gestaltung einer guten Zukunft.

In Harmonie und Gleichgewicht leben

Der Wunsch nach einem guten und sinnvollen Leben bewegt Menschen auf allen Kontinenten. Aus Südamerika – vor allem aus Bolivien und Ecuador – kommt ein Lebenskonzept, das sich „Buen Vivir – Gutes Leben“ nennt. Es beinhaltet eine „Entmarkung der Natur“, wirbt für ein Leben im Einklang mit der Schöpfung und eine neue Ethik der Entwicklung. Die Ideen sind stark inspiriert von der Lebenseinstellung der indigenen Völker und in Bolivien sowie Ecuador sogar in der Verfassung festgeschrieben. Fernando Huanacuni Mamani – er gehört zum Volk der Aymara in Bolivien und erforscht deren Glaubensgrundlagen – beschreibt die Vorstellung vom „Buen Vivir“ in einem Interview mit dem Deutschland-

funk. Es gehe nicht um ein „inneres Glücksgefühl“. Es heiße auch nicht, viel Geld und immer mehr zu haben. „Das führt dazu, dass der Mensch zu einer Konsummaschine wird“, sagt er nachdenklich. „Es ist eine Wegwerfkultur entstanden, die auch die sozialen Beziehungen durchdrungen hat. Auch Freundschaften und Ehen sind heute zum Wegwerfen.“ Für die indigenen Völker bedeute das „Gute Leben“, in Harmonie und Gleichgewicht zu leben. Dies sei nicht gleichzusetzen mit Glücklichkeit, das sei ein westliches Konzept, sehr individuell ausgerichtet. Ihr „Buen Vivir“ beziehe Pachamama, die Mutter Erde, ein, den Schutz des Lebens und der Schöpfung insgesamt, so Fernando Huanacuni.

Unser Wohlstand hat einen hohen Preis. Wir haben Grenzen überschritten, wenn man den Zustand der Welt betrachtet. Der deutsche Astronaut Alexander Gerst schickte im Dezember vergangenen Jahres von der Internationalen Raumstation ISS eine Botschaft an seine potenziellen Enkel und entschuldigte sich dafür, dass es „momentan so aussieht, als ob wir euch den Planeten in keinem guten Zustand hinterlassen. Ich hoffe sehr für euch, dass wir noch die Kurve

Alles hat seine Zeit

Auch wenn in den Supermärkten alles zu jeder Zeit verfügbar ist, versuchen Sie im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten zu leben. Freuen Sie sich im Winter auf die saftigen Pfirsiche im Sommer und genießen Sie den Feldsalat in der kalten Jahreszeit. So entsteht ein oftmals verloren gegangenes Gefühl für den Rhythmus der Natur und der eigene Platz in diesem Zyklus wird spürbar.

kriegen und ein paar Dinge verbessern können“, sagte Alexander Gerst, der mit seinem besonderen Blick auf den blauen Planeten die Schönheit ebenso wie die menschengemachte Zerstörung beobachten konnte. Die Fastenzeit ist ein guter Anlass, uns zu fragen: Was brauche ich für ein gutes Leben, welche Verantwortung habe ich ganz persönlich? Lassen wir uns ein auf den Zauber des Einfachen, den Verzicht, der uns reicher macht, der uns Freiheit und Zufriedenheit schenkt. ◆



Wer im Garten oder auf dem Balkon eigenes Obst und Gemüse anbaut, genießt den Geschmack einer reifen Tomate und nimmt sie als kleines Geschenk wahr. Diese Tomaten werden garantiert nicht weggeworfen.



Fotos: S.18: Davizro Photography / stockadobe.com, S.19: Antoniguillem / stockadobe.com