

„Verzicht“



1. Einleitung

Wir leben in einer Transformationsgesellschaft, und zwar weltweit. Ob es uns nun gefällt oder auch nicht. Doch die Zeichen einer tiefgreifenden Veränderung sind unübersehbar und spürbar, fast jeden Tag. Denn Sturmfluten, Wirbelstürme und Waldbrände (wie gerade in Los Angeles) haben an Zahl und Ausmaß so dramatisch zugenommen, dass wir einen Zusammenhang mit unserem Lebensstil nicht mehr leugnen können. Zumindest in den westlichen Industriestaaten nicht. Nicht alle Katastrophen sind menschengemacht, also dem Holozän zuzuschreiben. Aber es liegt an uns, gegenzusteuern, gezielt und ziemlich zügig.

In diesem Vortrag soll es aber nicht um eine detaillierte Analyse der aktuellen Weltklimalage gehen, denn dazu habe ich nicht genügend Expertise. Auch wollen wir uns ja auf das Thema „Verzicht“ fokussieren. Also auf das, was wir, sofern es freiwillig und einverständlich geschieht, selbst in der Hand haben.

Dennoch lohnt sich ein kurzer Blick zurück und auf die Gegenwart, um vielleicht zu ermessen, wie wir die Zukunft auf diesem Planeten positiv gestalten können.

Im Zuge der Aufklärung und etwa seit Beginn der Industrialisierung in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts setzte in Europa, vor allem in England, ein Denken ein, das uns in weiten Teilen heute noch stärker prägt als wir gelegentlich glauben möchten. Bedingt durch zahlreiche Erfindungen, die einen rasanten Produktionsanstieg ermöglichten, entstand ein geistiges Klima der unabdingbaren Zuversicht, der grenzenlosen Machbarkeit und das nachdrückliche Fortschrittsversprechen, dass sich der Wohlstand für alle ständig mehreren würde. Selbstverständlich war die Gier der Produzenten das Hauptmotiv in der sich entwickelnden kapitalistischen Gesellschaft. Aber schließlich profitier(t)en breite Bevölkerungsschichten von der materiellen Überversorgung. In seiner Theorie von der „Überflussgesellschaft“ geht der US-amerikanische Ökonom und Diplomat John Kenneth Galbraith (1908-2006) davon aus, dass sich der gesellschaftliche Reichtum immer mehr ausweitet, dass Konsumgüter, Waren und Dienstleistungen stets und überall in der gewünschten

Quantität vorhanden sind. Ressourcenschonendes Sparen kommt in diesem Konzept nicht vor. Doch Verzicht ist seit langem geboten. Denn wir sind längst am Limit.

Der Erdüberlastungstag, also jenes Datum, an dem die Menschen alle Ressourcen verbraucht haben, die uns die Erde in einem Jahr bereitstellen kann, fiel 2024 weltweit auf den 1. August, in Jamaika auf den 20. Dezember. Das käme fast hin. Hätten aber alle Menschen so gewirtschaftet wie in Deutschland, hätten wir diesen Erschöpfungstag bereits Anfang Mai erreicht. Die Welt bräuchte ca. 1,75 Erden, um so weiterzumachen wie bisher. Haben wir aber nicht. Umkehr tut also not.

Nach einer aktuellen Forsa-Zukunftsstudie meinen 88 % der befragten Personen, dass wir individuell etwas zum Wohle der Gemeinschaft und somit auch zum Erhalt dieses Planeten beitragen können - rund die Hälfte auch durch eigenen Konsumverzicht. (Scobel 2023). Allerdings sehen 71 % den Staat in der Pflicht, dafür zu sorgen, dass auch künftige Generationen noch gut leben können. Nur 40 % sucht die Verantwortung bei sich selbst. Der Staat soll, muss und kann sich also einmischen, z. B. durch Gesetze mit einem klar zu befolgenden Regelsystem. Regeln, zu denen auch Verbote gehören, haben im Übrigen einen transformativen Charakter, d. h. bei Einhaltung verändern sie nachhaltig und in der Regel gibt es kein Zurück.

Was also den kollektiven Verzicht angeht, ist letztlich der Staat zuständig. Gesellschaftliche Einflussgruppen können entsprechende Zuarbeit leisten. Aber welchen Beitrag können wir als Individuum leisten? Was brauchen wir, was nicht, und wovon können wir uns vielleicht trennen?

2. Was ist Verzicht?

Bevor wir diese Frage beantworten, ist einmal zu klären, was Verzicht eigentlich bedeutet. Verzicht meint die „Nichtinanspruchnahme von etwas, das einem zusteht; Aufgabe eines Wunsches“ (Wikipedia). Es geht also darum, etwas zu unterlassen, zu entsagen, zurückzunehmen, ohne etwas auszukommen, Abstinenz zu üben, Opfer zu bringen für andere oder die Gesellschaft, und letztlich Abschied zu nehmen und loszulassen, auch von einem lieb gewonnenen Lebensstil.

Interessanterweise stammt der Begriff „Verzicht“ aus der mittelalterlichen Rechtsprechung und galt bis ins 18. Jahrhundert als Synonym für „Verzeihen“ (mittelhochdeutsch: „verziht“). Wer also einen Rechtsanspruch aufgab, übte Verzicht oder Verzeihung. „Als ein zeitlicher Verzicht auf Tilgung von Schuld entzieht sich das Verzeihen dem Macht- und Möglichkeitsbereich normativ regulierbarer Handlungen und bildet die Grundlage für eine Ethik der Urteilsenthaltung,“ sagt Dr. Verena Rauen von der Universität St. Gallen. Nur so wird ein Wiederanfang in der Beziehung mit dem Anderen stets von neuem ermöglicht. Wer also jetzt auf einen Anspruch verzichtet, tut das auch für ein höheres Ziel in der Zukunft, hier die gesicherte soziale Bindung.

Wenn bei uns zuhause wieder einmal ein Nachbar übergriffig wurde und ungefragt seinen Müll in unserem Garten „zwischenlagerte“, wehrte sich meine Mutter nicht – und zwar „um des lieben Friedens willen“. Um Verzicht zu üben, braucht es so etwas wie eine Kompensation, sonst funktioniert der „Deal“ nicht.

3. Verzicht und Verlust

Warum fällt es uns dennoch so schwer, zu verzichten? Kurz gesagt: Wir fürchten den Verlust.

Wie gesagt, wir leben – noch - in einer Überflussgesellschaft. Jede in diesem Land lebende Person besitzt im Durchschnitt ca. 10.000 Dinge, von denen wir bei genauerer Betrachtung nur einen geringen Prozentsatz wirklich brauchen – oder auch haben wollen. Aber alles, was wir weggeben, führt zunächst zu einem Mangel. Es fehlt.

Der israelisch-US-amerikanische Psychologe und Inhaber des Alfred-Nobel-Gedächtnispreises für Wirtschaftswissenschaften Daniel Kahnemann (1934-2024) sprach von einer regelrechten Verlustaversion. Wenn immer alles verfügbar ist, schmerzen Einschränkungen. Denn mit dem Hergeben von rein materiellen Dingen ist oft auch ein Statusverlust, die Gefahr des sozialen Abstiegs oder des Liebesentzugs verbunden. Vor allem, wenn der Verzicht unfreiwillig und mit großer emotionaler Begleiterscheinung einhergeht. Daher ist es z. B. seitens der Politik immens wichtig, notwendige Einschnitte gut zu kommunizieren. Denn reine Verbote werden eben als Verluste wahrgenommen und mit, oft erheblichem, Widerstand beantwortet. Es bedarf dann jeweils einer glaubhaften Kompensation. Z. B. dienen Rauchverbote in Kneipen und Bussen der allgemeinen Gesundheitserhaltung und haben sich weitestgehend durchgesetzt. Verrauchte Wirtshäuser will heute keiner mehr.

Im Übrigen verzichten wir ständig, jeden Tag, oft ohne es zu merken. Bei jeder Entscheidung für etwas entscheiden wir uns automatisch gegen alle anderen Optionen, die uns, zumindest theoretisch, zur Verfügung stehen: Wer morgens ein weißes Hemd wählt, trägt eben kein schwarzes, wer mit der Bahn fährt, verzichtet aufs Auto und wer sich für die Berufsausbildung als Industriekauffrau entscheidet, entsagt einer Bäckerlehre. Das alles stört uns nicht, es sei denn, wir sind von den Möglichkeiten einer Optionsgesellschaft überfordert.

Verzicht empfinden wir nur dann als negativ, wenn er mit einem (echten) Verlust verbunden ist, sei es temporär oder für immer. Wer also seinen Führerschein verliert, und seine Mobilität eingeschränkt sieht, für den ist Bahnfahren wahrscheinlich eine persönliche Kränkung. Kompensiert werden kann diese Schmach vielleicht durch den Gedanken, dass man durch die Benutzung des ÖPNV ja durchaus einen Beitrag zur Schonung des Klimas leistet.

Viele Dinge, denen wir, zumindest zeitweilig, entsagen, mögen ein bisschen unbequem sein, aber nicht wirklich existenzgefährdend: Das gilt für die guten Vorsätze, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken, gesünder zu essen, sich mehr zu

bewegen oder einen Tag pro Woche (oder pro Monat) digitale Abstinenz zu üben. Diese Maßnahmen gehören für den Wissenschaftler Ulrich Wegst zum so genannten Lifestyle-Verzicht. Er dient, wenn keine tieferen Gründe dagegensprechen, zunächst einmal der individuellen Selbstoptimierung.

Bei unseren Vorfahren war Verzicht kein Luxusthema, denn Mangel gab es immer. Verzicht bedeutete darben und oft war das Überleben in Gefahr, denn es gab schlichtweg über weite Strecken nichts zu essen. Ulrich Wegst spricht hier von einer Notfallmaßnahme. „Man hat ihn dann geübt, wenn es nicht anders ging. Wenn Hungersnöte ausgebrochen sind, hat man Verzicht geübt, weil man keine andere Wahl hatte, oder wenn Kriege übers Land gezogen sind, dann hat man Verzicht geübt, weil es halt nicht anders ging.“

An dieser Stelle ist es mir wichtig zu betonen, dass es hier eindeutig nicht um Verzicht bei Menschen geht, die eh nichts haben. Wer über ein geringes Einkommen verfügt, sich also kein teures Biofleisch leisten und seine Miete kaum bezahlen kann – den sollte man nicht auch noch zum Verzicht zwingen wollen. Da sprechen wir nicht über bewusst ressourcenschonendes Umweltverhalten, sondern über Armut. Wer Verzicht fordert, sollte also auch für Verteilungsgerechtigkeit sorgen.

Kommen wir zu einem anderen relevanten Aspekt unseres Themas und fragen: Wie steht es nun mit unserer zentralen Steuerungseinheit, unserem Gehirn? Von hier kommen keine guten Nachrichten für Entsagung, denn es ist „auf Belohnung programmiert, nicht auf Verlust“, sagt die Neurowissenschaftlerin und Professorin für Medienpsychologie Maren Uner (s. Scobel). Sie nennt dieses Phänomen Negativitätseffekt. Konsum hingegen aktiviert das Belohnungssystem; Dopamin würde ausgeschüttet, wir erleben ein kurzes Glücksgefühl und wollen mehr. Und zwar gleich. – Verzicht jetzt zur Erreichung eines fernen Ziels, bedeutet für uns ein hohes Maß an Selbstregulierung und eine immense Herausforderung für unser Gehirn. Disziplin ist angesagt (Präfrontaler Kortex). Vgl. das Marshmallow-Experiment.

Gleichzeitig würden wir Verluste doppelt so intensiv erleben wie Gewinne (s. Verlustaversion). Wer also 50 € verliert, muss mindestens 100 € gewinnen, um emotional wieder im Gleichgewicht zu sein. Evolutionsmäßig war diese Programmierung übrigens sehr sinnvoll. Schnelle Bedürfnisbefriedigung bei Nahrung verhinderte möglicherweise den Hungertod, und die Fokussierung auf Gefahren denn auf Genuss schützte unter Umständen davor, von dem berühmten Säbelzahn tiger gefressen zu werden.

4. Verzicht macht frei

Erinnern wir uns: Massenproduktion und ständige Verfügbarkeit von Waren und Dienstleistungen in der Überflussgesellschaft hat lange Zeit auf breite Bevölkerungsschichten einen, manchmal subtilen, Zwang zum Konsumieren ausgeübt. Die Disposition unseres Gehirns nach schneller Bedürfnisbefriedigung tat und tut ihr Übriges, damit wir in dieser Hinsicht nie zufrieden sind. Zwar profitieren wir alle von den Segnungen des Fortschritts, aber der ständige Innovationsdruck schadet uns und der Umwelt immens. Konsum ohne Genuss produziert vor allem Unglück.

Der Autor und Dramaturg John von Düffel fordert, dass sich zunächst einmal der Zeitgeist ändern muss. „Lust auf Verzicht“ wäre ein veränderungsförderndes Motto. Die Frage, die sich jede/r stellen könnte, lautet: Was ist mir wichtig und wovon möchte ich mich trennen? In seinem Buch „Das Wenige und das Wesentliche“ denkt er über Verzicht als Teil des guten Lebens nach, der mittels Askese immer wieder „einzuüben“ wäre. Es geht darum, sich bewusst von unnötigen Dingen und Einstellungen (!) zu trennen, um frei zu sein für das Wesentliche im Leben. Die Rede ist von einem klaren Umgang mit notwendigem Verzicht, um das richtige Maß in allem zu finden, die Mäßigkeit, die innere und äußere Balance. Freimaurer können hier nahtlos anknüpfen.

Vielleicht erinnert sich noch jemand an die populäre Entrümpelungswelle vor etwa zwanzig Jahren. Unter dem Motto „Simplify your Life“ wurde Wegwerfen zum Trend und für die Macher zum Geschäftsmodell. Für viele war Ausmisten ein Befreiungsschlag, dank Marie Kondo, Lothar Seifert und Werner Küstenmacher.

Apropos „Freiheit“ und „Askese“. Eine besondere Form des Verzichts ist das Fasten, oft mit einem Schweigegeübde verbunden. „Das germanische Wort Fasten kommt als christlicher Begriff vom althochdt. fastēn, das ursprünglich bedeutet „(an den Geboten der Enthaltsamkeit) festhalten“, wobei die gebotene Enthaltsamkeit als „Fest-Sein“ betrachtet wurde.“ (Wikipedia). „Fasten kann man aus verschiedenen Gründen, seien sie religiös, gesundheitlich oder der philosophischen Frage nachgehend, was Verzicht aus unserem Bewusstsein macht.“ (S. BR 2)

Für unsere Vorfahren war unabdingbar sich in der Kunst des Nahrungsverzichts zu üben, denn, wie erwähnt, gab es oft nichts zu essen und man musste von Reserven leben. In allen Kulturen und Zeiten hat es Übungen der Enthaltsamkeit gegeben. Sie zielten auf die Wiederherstellung der Ganzheitlichkeit des Lebens, auf den Einklang von Körper, Geist und Seele.

Der religiös philosophische Aspekt des Fastens hat mich in diesem Zusammenhang besonders interessiert: „Es braucht eine Form der Reinigung, um den Geist feiner und feinfühlicher zu machen, um sich dem Göttlichen, dem Transzendenten zu öffnen“, sagt Godehard Brüntrup, Professor an der Hochschule für Philosophie in München. (BR 2). Gott finde man „nicht am Stammtisch, sondern im feinen Säuseln des Windes.“ Durch Verzicht auf Genüsse würde der Geist ruhiger, empfänglicher und sensibler gemacht. Fasten heisst vorübergehendes Abschiednehmen; es führe uns weg von der Zerstreuung, wir gewinnen Klarheit und darin liege eine besondere Form der Freiheit.

5. Schlussbemerkung?

In der Freimaurerei spielt Verzicht keine prominente Rolle. Auch haben wir keine expliziten Fastenzeiten wie der Ramadan im Islam oder an Jom Kippur im Judentum. Weder fasten wir am Vesak-Fest (Geburt, Erleuchtung und Tod Buddhas) der Buddhisten noch zum Ehrentag Shivas oder zum Geburtstag Krishnas, wie die Hindus das tun. Enthaltsamkeit freitags und an den vierzig Tagen vor Ostern gehört

ebenfalls nicht zu unserem Portfolio. Daran teilzunehmen wäre jeder Schwester und jedem Bruder selbst überlassen.

Woran wir arbeiten, ist allerdings unsere Veränderungsfähigkeit in Richtung freiwilliger Selbstvervollkommnung. Zitat: „Ziel der Freimaurerei ist die geistige Entfaltung und Entwicklung einer sittlichen Lebenshaltung.“ Der Verzicht auf Dinge und wenig zielfördernde Einstellungen gehört dazu. Bei Verzicht handelt es sich um eine Kulturtechnik, eine bewusste Askese, eine entscheidende Kompetenz, die uns hilft, die anstehende Transformation unserer Gesellschaft gut zu bewältigen und aktiv mitzugestalten.

Ehrwürdiger Meister, liebe Gäste, liebe Schwestern und Brüder, meine Zeichnung ist beendet.

Literatur:

- Düffel, John von, Das Wenige und das Wesentliche, Ein Stundenbuch, Köln 2022, ISBN 9789-3-8321-8220-5
- Küstenmacher, Werner Tiki, und Seifert, Lothar, Symplyfy your Life, München 2008, 978-3426780428
- Marchl, Johannes, Fasten – Verzicht und innerer Gewinn? Radiowissen, BR 2, 20.02.2024
- Rauen, Verena, Die Zeitlichkeit des Verzeihens: zur Ethik der Urteilsenthaltung, Paderborn: Wilhelm Fink (2015), <https://philpapers.org/rec/RAUDZD-2>.
- Reckwitz, Andreas, Verlust, ein Grundproblem der Moderne, Berlin 2024, ISBN 978-3-518-58822-2
- Scobel, Gert, Verzicht, Wissen hoch 2, Sendung vom 14.12.2023 <https://www.3sat.de/wissen/scobel/scobel--verzicht-100.html>
- Wegst, Ulrich, Verzichten als Kulturtechnik, Alles eine Frage der Gewohnheit <https://www.deutschlandfunkkultur.de/ulrich-wegst-verzicht-100.html>

Fragen:

Was halten Sie von Verzicht? Wovon würden Sie sich trennen und warum? Welche Kompensation benötigen Sie? Welche Bedingungen müssen erfüllt sein? Ist Festhalten schlimmer als Verzicht?

Notizen zur Diskussion:

- Der Mensch ist ein soziales Wesen. Viele vordergründige Konsumwünsche und -verhalten haben eigentlich versteckte soziale Bedürfnisse, z. B. nach Anerkennung.
- 15 % der Deutschen gelingt die Umstellung auf Verzicht. Diese dauert oft nur wenige Wochen, z. B. Ernährungsumstellung ca. 21 Tage. Nach einem halben Jahr sollte umgestellt sein.
- Innere Zufriedenheit, inneres Glück. Dazu braucht es Übung: Askese. Askain: üben). Selbstkontrolle, offen für Neues zu öffnen. Festzurren: Fasten heißt eine Bindung eingehen, die nicht in oberflächlichem Genuss steckenbleibt. Einen letzten innere Halt zu finden.
- Sich innerlich freizumachen für eine Begegnung mit Gott, immer einhergehend mit Fasten, wer voll ist, hungert auch nicht nach geistiger Nahrung, dann kann man auch keine neuen Erfahrungen machen. Man dreht sich um sich selbst.
- Auch 45 Jahre nach der Veröffentlichung der Umweltstudie Global 2000 gehört Deutschland immer noch zu den großen Verschwendern. Mit nur 0,1 % der Weltbevölkerung verbrauchen wir 2,1 % der weltweiten Energie, 4 bis 9 % der Kleidungsstücke werden ungebraucht vernichtet und ca. ein Drittel der produzierten Lebensmittel (131 kg/Person) landen jährlich auf dem Müll. Mit jedem Euro, den wir ausgeben, produzieren wir einen CO₂-Ausstoß von 120 g. Von der Erderwärmung von 1,5 Grad ganz zu schweigen.
- Handabdruck nicht Fußabdruck sollte zählen?