



Glaubenssachen

Sonntag, 19. Februar 2023, 08.40 Uhr

Höchste Zeit, die Askese zu entstauben!
Überlegungen und Erfahrungen zum Umgang mit Krisenzeiten
Von Wilhelm Schmid

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Die Krisen häufen sich, die Ungewissheit wächst, die Unruhe wird größer und, ja, auch die Angst. Corona, Krieg, Klimawandel, wie sollen wir das alles bewältigen? Wichtig für die kluge Sorge in Krisen ist immer die Bereitschaft, sich zügig auf die neue Situation einzustellen und nicht lange dem vorherigen alten Leben nachzutruern. Lebenskunst heißt dann erst einmal: Mich auf das zu *konzentrieren*, was getan werden kann. Und das zu *akzeptieren*, was ich nicht ändern kann. Nicht endlos zu beklagen, was jetzt fehlt, sondern zu schauen, was möglich ist. Keine defensive, sondern eine *offensive* Orientierung. Ob das leicht- oder schwerfällt, hat mit der grundsätzlichen Auffassung zu tun, was Leben ist.

Eine verbreitete Auffassung vor den aktuellen Krisenzeiten war, dass es ein „gutes Leben“ sein soll, ein „gelingendes Leben“, in dem alles „positiv“ ist und ganz nach Wunsch verläuft. Das ist verständlich, verleitet aber zu übermäßig hohen Erwartungen an das Leben und führt irgendwann zu bitteren Enttäuschungen. Lange schien es nur noch um die Mehrung von *Glück* zu gehen, und darunter wurde das immerwährende Wohlgefühl verstanden. Immer mehr Menschen glaubten mit Inbrunst daran und beschworen es, als könnten sie es erzwingen. So hoch wurde die Messlatte der Glückserwartungen gelegt, dass schon lange ein tiefer Absturz zu befürchten war. Dass etliche Menschen schon unter einfachen Einschränkungen schrecklich leiden, hat auch damit zu tun, dass die Diktatur des Glücks total geworden war.

Wäre nicht jetzt die beste Zeit für eine Korrektur? Das Motto dafür könnte *Askese* heißen. Unter neuen Vorzeichen würde damit ein alter Begriff zurückkehren. In der christlichen Tradition waren darunter lange Zeit Einschränkungen bis hin zur Enthaltensamkeit beim Essen, Trinken und sexuellen Verkehr verstanden worden. In der Fastenzeit sollte die Askese mehr als sonst gepflegt werden. Dem altgriechischen Ausdruck *Askesis* entsprechend, ist Askese jedoch eigentlich Übung. Das kann sich auf Vieles beziehen. In der Musik oder im Sport ist die Bedeutung von Übungen bestens bekannt, auch Training genannt. Übung heißt Wiederholung eines Verhaltens, um eine Fähigkeit zu stärken und Abläufe zur Gewohnheit zu machen, sodass darüber nicht mehr nachgedacht werden muss. Was uns jetzt weiterhilft, ist genau das, *Asketik*. Es würde uns guttun, uns zu üben, sei es in kleinen Einschränkungen oder auch in größeren Dingen. Was uns das bringt? Es macht uns resilient. Höchste Zeit, die Askese zu entstauben und genauer zu betrachten.

Entscheidend ist die Frage: Kann ich das, was jetzt ansteht, als Gelegenheit zu einigen Übungen begreifen, um meine Kompetenzen zu verbessern oder neue zu gewinnen? Krisen gibt es nicht nur in der großen Politik, sondern auch im kleinen Leben eines jeden Menschen. Wir sollten darauf reagieren können. Übermäßige Glücksansprüche haben zur Folge, eine unglückliche Situation nicht mehr akzeptieren zu können. Eine solche Situation kann der bloße Zufall herbeiführen, der eben nicht immer nur ein glücklicher, sondern auch mal ein unglücklicher ist, wie dies vermutlich am Anfang der Corona-Pandemie der Fall war. Für Menschen, die die Erfahrung einer Krankheit kennen, hat es keinen Neuigkeitswert, dass plötzlich alles ganz anders sein kann. Dass etwas Schlimmes geschehen kann, das nicht mehr revidierbar ist. Dass das Leben „schicksalhaft“ sein kann, wie dies einst genannt wurde. Dass sich das Geschehen auch durch ein

noch so angestregtes Positivdenken nicht ändern lässt. Dass es eine gute Alternative wäre, *realistisch zu denken* und auch negative Nachrichten zur Kenntnis zu nehmen, um Schlüsse daraus zu ziehen und pragmatisch darauf zu antworten.

Was lehren uns die Krisen? Wir können unsere Vorstellungen vom Leben wieder mehr der Realität angleichen und die Ansprüche und Erwartungen an das Leben asketisch absenken. Krisen sind die Zeiten, in denen einiges schmerzlich fehlt. Genau das führt zur Einsicht, was wirklich wichtig ist im Leben. Nicht weil ein Philosoph das sagt, sondern weil es im eigenen Leben erfahrbar wird. Die Erfahrung verhilft besser als jede Theorie dazu, das zu erkennen, was zuvor in der Selbstverständlichkeit verborgen lag, sich nun aber als wesentlich erweist. Jetzt ist es möglich, den Wert von *Rahmenbedingungen des Lebens* kennenzulernen: Die Versorgungssicherheit. Die Verlässlichkeit staatlicher Institutionen. Die Wichtigkeit einer florierenden Wirtschaft. Und von Friseuren. Die Bedeutung offener, öffentlicher, jederzeit zugänglicher Räume, Cafés, Restaurants, Bibliotheken, Museen, Konzertsäle, Clubs.

Die Krise ist eine Schule des Lebens. In der Krise erweist sich, was wichtiger ist als das Glück des Wohlfühlens und sich in problematischen Situationen besser bewährt: Der *Sinn*, und zwar auf allen Ebenen, auf denen er zur Verfügung steht, wenn Menschen sich um ihn bemühen und ihn asketisch einüben. Sinn kann schwierige Zeiten gut überdauern, das Glück nicht. Sinn ist zuallererst *sinnlicher Sinn*. Was die Sinnlichkeit zur Erfahrung von Sinn beiträgt, wird in der Mangelerfahrung deutlich. Im Corona-Lockdown musste der Tastsinn pausieren und somit die *Berührung* entbehrt werden. Aber gerade das machte bewusst, welche Bedeutung die Berührung fürs Leben hat, und sei es nur die Hand eines anderen Menschen, die ich in die Hand nehmen kann. Das lässt sich üben, wieder und wieder. Jede und jeder weiß zudem, wie eine Umarmung wirkt, die willkommen ist, nicht nur zwischen Liebenden, sondern auch zwischen Freunden, Eltern und Kindern, Großeltern und Enkeln. Berührung beruhigt und macht gelassen. Viel Lebenssinn ist ihr zu verdanken.

Außer der Berührung erbringt die *Bewegung* sehr viel Sinn. Wie wichtig sie ist, zeigten die anfänglich in der Corona-Krise von vielen erhofften, von Anderen befürchteten Einschränkungen der Bewegungsfreiheit. Zwar bewegen sich moderne Menschen ohnehin viel zu wenig, aber erst jetzt machten die unfreiwilligen Einschränkungen ein Sehnsuchtsgut aus der Möglichkeit freier Bewegung. Kranke und Menschen mit Behinderungen kennen das, alle Anderen werden es lange nicht vergessen: Was für ein Genuss, jederzeit überall hingehen zu können! Aber es käme darauf an, sich wirklich in eigener Bewegung zu üben. Sie ist das Grundelement der Gesundheitsvorsorge, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Neben Berührung und Bewegung erwiesen *Beziehungen* ihre Bedeutung für das Leben und für die Erfahrung von Sinn. In der großen Verunsicherung zeigte sich, wieviel *seelischen Sinn* im Leben wir der Familie, den Freunden, Nachbarn und Kollegen verdanken. Es sind die verlässlichen Beziehungen zu Anderen, die dafür sorgen, nicht einsam zu sein, wenn das Leben schwierig wird. Aber es erfordert viel Übung, diese Beziehungen zu pflegen. Sie sind nicht beliebig digitalisierbar. Viele stellten erst im

Homeoffice fest, wie wichtig ihnen der reale Austausch in *Präsenz* ist, das Plaudern mit Anderen von Angesicht zu Angesicht. Auch die *Atmosphäre* etwa bei Tagungen, Konzerten, Ausstellungen ist offenkundig nicht digitalisierbar. Sie verdankt sich den Energien, die dabei erfahrbar werden. Die potenzierten Energien vieler Menschen erzeugen „Stimmung“. Die physische Präsenz ist dafür erforderlich, das wusste auch ich zuvor nicht. Dass analoge Begegnungen so unverzichtbar sind, setzt der Digitalisierung Grenzen.

Durch alle Irritationen hindurch wird in Krisen außerdem deutlich, wie entscheidend es für den seelischen Sinn ist, etwas *Schönes* im Leben zu haben, mit dem sich unschöne Erfahrungen ausbalancieren lassen. Schön ist das, was *bejahenswert* ist, unabhängig davon, ob auch Andere es für schön halten. Das Schöne muss nichts Anspruchsvolles sein, auch kleine Dinge können dem Leben Sinn geben und der Seele guttun, gerade in schwierigen Zeiten: Musik, ein kraftspendender Gang durch die Natur, energiereiche Sonnenstrahlen, eine Viertelstunde Auszeit nur für sich allein, ein Kaffee, ein vertrautes Gespräch mit Freund oder Freundin, wenigstens am Telefon. Die regelmäßige Übung ist dafür entscheidend. Für das, was früher die reinste Selbstverständlichkeit war, kann eine neue Dankbarkeit empfunden werden. Schön erscheint nun sogar das gewöhnlich gelebte Leben, die alltägliche Routine, die sonst oft lästig ist. „Normalität“ avanciert in der Krise zum Zauberwort. Die Einsicht, wieviel Halt und Geborgenheit den gewohnten Abläufen im Leben zu verdanken ist, ist auch dann noch von Nutzen, wenn die scheinbar endlosen Krisen im Rückblick nurmehr Episoden sind.

Schließlich der *geistige Sinn*. Viele machen sich jetzt Gedanken über das Leben. Der Impuls dazu ist den Krisen zu verdanken. Es ist so, als ob wir das gebraucht hätten: Eine asketische Atempause. Eine Gelegenheit, einiges zu überdenken. Eine *Besinnung* auf das Wesentliche war ja auch der eigentliche Sinn der religiösen Askese zur Fastenzeit. In weltlichem Kontext ist das ebenfalls sinnvoll, gerade in krisenhafter Zeit. Der Sinn, der einer Krise abzugewinnen ist, liegt darin, Besinnung zu ermöglichen und sogar zu erzwingen. Die Besinnungslosigkeit war zu groß geworden. Alles schien beherrschbar, alles ging seinen schnellen Gang. Weiter, immer weiter. Tempolimit? Nicht auf den Straßen und nicht im Leben. Rennen war wichtig, egal in welche Richtung. Mit einer *Besinnung auf mich selbst* wird klarer, was meinem Leben Sinn gibt: Die Beziehungen, in denen ich lebe. Die Arbeit, in der ich Sinn sehe. Die Arbeitsstelle, die ich gerne aufsuche. Die Reisen, von denen ich träume. Werte wie Verlässlichkeit, Gerechtigkeit, Solidarität, die ich selbst realisieren will. Vielleicht auch die Transzendenz, in der ich mich geborgen fühle, in Gottes Namen oder auch ohne.

Ver mehrt mache ich mir Gedanken über mich hinaus, eine *Besinnung auf das größere Ganze*, das ja doch immer auf mich zurückwirkt. Was heißt jetzt noch Globalisierung? Was ist Geopolitik? Was wird aus der Gesellschaft und Weltgesellschaft? Infolge des Krieges werden Handelswege neu justiert und wir sollten uns gegen Cyberkriege wappnen. Infolge von Corona ist außer der Digitalisierung der Wert der *Analogisierung* klarer geworden. Ohne analogen Rückhalt wäre absehbar, dass nach dem Coronavirus irgendwann *digitale Viren* das gesamte Leben lahmlegen. Alles, was sich in der Coronakrise digital regeln ließ, entfiel dann ersatzlos: Internetbestellungen, digital

gesteuerte Lieferketten von Lebensmitteln, Elektrizität, Ampelschaltungen, bargeldlose Bezahlung, Bankautomaten. Eine absolute Absicherung gegen Infektionen gibt es auch bei digitalen Viren nicht. Werden wir klug genug sein, für alle Fälle ausreichend viele Dinge und Systeme *analog* vorzuhalten?

Krisen sind ein maximal groß angelegter, wenn auch unfreiwilliger Stresstest für Menschen und Systeme, im aktuellen Fall rund um die Welt. Krisen bringen die Welt auf Touren, eine *Dynamisierung*. Was ohnehin anstand, geschieht nun mit Turbobeschleunigung. In der aktuellen Krise betrifft dies die *Ökologisierung*. Die weitaus größere Herausforderung der Klimakrise hat keine Atempause eingelegt. Eigentlich ist sie leichter zu bewältigen als die Coronakrise, denn alle Lösungen stehen längst bereit, sie müssen nur endlich in großem Stil eingesetzt werden. Grundlegender als Staat, Wirtschaft und Gesellschaft ist die Ökologie des Planeten, die von veralteten Techniken bedroht wird. Jetzt kommt es infolge des Krieges in kürzester Zeit zur Abkehr von der alten fossilen Welt. Jede Krise hinterlässt Neuerungen.

Krisen ist also in verschiedener Hinsicht Sinn abzugewinnen, wenn die Bereitschaft dazu asketisch eingeübt wird. Und sie werden zum Anlass für Veränderungen, die nicht nur „die Welt“ betreffen, sondern die wir selbst offensiv angehen können. Es kommt nur auf die unverdrossene Übung an, aus ihr erwächst ein Können. Viele Wiederholungen summieren sich zu einer Veränderung. Übung macht den Meister. Etwa uns darin zu üben, mit weniger zurechtzukommen, weniger Energie, weniger Überfluss. Das stand ohnehin auf der Agenda, es fehlte nur der entscheidende Anstoß. Weniger kann tatsächlich mehr sein. Weniger oft zusammen zu sein, ist der Freude daran förderlich. Weniger häufig ein tolles Essen zu genießen, steigert den Appetit. Es geht darum, nicht immer noch *fetter* zu werden, sondern endlich wieder *fitter*.

Wer Askese kann, hat mehr vom Leben, mehr Resilienz beispielsweise. Anders als viele glauben, ist die Askese dabei nicht etwa lustfeindlich, ganz im Gegenteil. Das gilt selbst für Übungen der Zurückhaltung und des zeitweiligen Verzichts, für die nicht bloß moralische oder politische Gründe sprechen, auch nicht bloße Notwendigkeit, sondern die Neugierde, neue Freuden zu entdecken. Es handelt sich um einen *asketischen Hedonismus*. Etwa beim Verzicht auf Fleisch. Ich habe es getan. Es hat mir neue Quellen des Genusses erschlossen, mit leckeren Gerichten, die ich gar nicht kannte, Sellerieschnitzel zum Beispiel.

Asketische Fähigkeiten machen es leichter, auch aus den Auszeiten von Genüssen noch Gewinn zu ziehen. Liebesfreuden können erhalten bleiben und gesteigert werden, wenn es gelingt, ein volles Maß an Berührung und Sinnlichkeit einzuüben, auch ohne Sex. Freuden des geistigen Austauschs blühen in Zeiten der Zurückhaltung oder Enthaltung erst recht auf. Was Sublimation genannt wird, ist eine *asketische Ekstase*, eine Einübung der Fähigkeit, alle Kräfte auf ausgewählte Objekte, Projekte, Arbeiten und Aufgaben zu richten. Die Freuden des Versinkens in einer Tätigkeit, des Daseins für eine Aufgabe, der Konzentration auf ein Thema, der vertieften Lektüre, des angeregten Gesprächs werden vielleicht jetzt erst erfahrbar. Ohne Rauschmittel berauscht zu sein, ist Trunkenheit ohne Nebenwirkungen.

Unverzichtbar ist in jedem Fall die Askese des *partiellen Verzichts*, um mit dem Übermaß an Möglichkeiten in der Welt der Moderne zurechtzukommen. Verzichten können ist das beste Gegenmittel zur Angst, etwas zu verpassen, „Fomo“ genannt, *Fear of missing out*. Nicht nur junge Menschen leiden daran. Wer nicht auswählt, macht sich verrückt. Das betrifft große Fragen wie die Entscheidung für eine Beziehung, um nicht auf zu vielen Hochzeiten zu tanzen, ohne auch nur eine wirklich zu erleben. Vor allem aber betrifft es kleine Fragen im Alltag wie: Was mache ich heute abend? Ich kann rasch etwas essen gehen, für eine halbe Stunde meinen Freund treffen, zwischendurch ein paar *Posts* absetzen, bei dieser Party noch kurz vorbeischaun, um zum Schluss zuhause vor Netflixserien dahinzudösen. Dann habe ich alles Mögliche getan, aber was bleibt, ist ein Gefühl der Leere, denn ich war nirgendwo so recht dabei. Besser, ich entscheide mich für Eines und verzichte auf alles Andere, ohne Reue.

Durchweg ist Askese die Übung des *richtigen Maßes*. Es sollte nicht mit dem Mittelmaß verwechselt werden, das allenfalls ein statistischer Wert ist, kein real eingehaltenes Maß. Wer aufgrund von Trunkenheit einmal links, einmal rechts in den Straßengraben fällt, hat statistisch gesehen genau die Mitte getroffen. Das richtige Maß aber pendelt sich im Hin und Her zwischen den Straßengraben ein. Zwischen Zuviel und Zuwenig ist der Weg zu finden. Das richtige Maß könnte *Suffizienz* sein, also das, was ausreicht (*sufficit* im Lateinischen), um erfüllt zu sein. Nicht das Maximum steht dabei in Frage, das als Übermaß den Menschen überfordert, sondern das *Optimum*, das optimal zu ihm oder ihr passt. Das lässt sich asketisch ausfindig machen. Suboptimal sollte das Maß nicht ausfallen, sonst mangelt es an Freude. Völlig übertrieben auch nicht, sonst wächst mit dem Überfluss der Überdross. Nur zum Teil hat das richtige Maß mit *Quantität* zu tun. Weit mehr verdankt es sich der *Qualität*, die ein Zuwenig, aber kaum ein Zuviel kennt, sei es beim Essen, bei Wein, Kaffee, Schokolade oder Sex. Wohldosiert bringt der Genuss eine willkommene Abwechslung im Alltag mit sich. Überdosiert kann die Suche nach Genuss zur *Sucht* werden, die zerstörerisch wirkt.

Die Lebenskunst umfasst aus all diesen Gründen die Ehrenrettung des angestaubten Begriffs der Askese. Sie ist die Übung, die dazu verhilft, resilienter zu werden, zugleich genießen zu können und dieses Können weiter auszubauen. Sie ist die Übung der Zurückhaltung und Enthaltung, auch des Verzichts, um Genüssen Erholung zu gönnen, sie mit neu gewonnener Sensibilität zu steigern und auch mal auf andere Arten von Genüssen auszuweichen. Jetzt aber ist Askese vor allem die Übung, von einem Zuviel an vielem wieder herunterzukommen und neu zu erproben, was das richtige Maß ist. Nach Jahrzehnten des Zuviel sind nun Jahre eines Zuwenig möglich. Es wird sich einpendeln. Wie nach einer überstandenen Krankheit könnte sich zeigen, dass die Krisen eine Regeneration und Neuorientierung des Lebens zur Folge hatten. Im Rückblick werden wir für diese Korrektur noch dankbar sein.

* * *

Zum Autor:

Wilhelm Schmid, geb. 1953, lebt als freier Philosoph in Berlin. Jüngste Buchpublikation: *Heimat finden – Vom Leben in einer ungewissen Welt* (Suhrkamp Verlag). www.lebenskunstphilosophie.de.