



Glaubenssachen

Sonntag, 18. Februar 2024, 08.40 Uhr

Genug ist genug
Über den Luxus des Verzichts
Von Doris Weber

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.

„Ich behaupte in aller Bescheidenheit: Ich bin der glücklichste Mensch, der mir je begegnet ist? Kaum ein Zeitgenosse könnte mir eine angenehmere Gesellschaft leisten als ich mir selbst.“

Der Mann, der dies sagt, heißt: Lodovico Alvise Cornaro. Er wurde Ende des 15. Jahrhunderts in Padua geboren. Als Mitglied einer der mächtigsten venezianischen Adelsfamilien führte er ein derart ausschweifendes Leben, dass er bereits mit 40 Jahren in das Angesicht des Todes blickte. Nur mit Mühen gelang es den Ärzten, den durch seine ständigen Orgien ruinierten Lebemann zu retten, und nachdem Cornaro um Haaresbreite dem Sensenmann entwischt war, beschloss er:

„Ab sofort muss alles anders werden. Zuerst einmal werde ich auf Vieles verzichten und mich einer strengen Diät unterwerfen. Bewegung wird mir guttun. Lange Spaziergänge in der Natur, auf denen ich mit Gott Zwiesprache halte. Fort mit den düsteren Gedanken. Wein nur noch an Feiertagen. Ich werde mit den Hühnern zu Bett gehen und mit den Vögeln aufstehen. Die losen Weiber sollen mir gestohlen bleiben, ebenso die fettigen Speisen. Ich werde singen und lachen und mich an schöner Literatur und Kunst erfreuen.“

Und so tat er es. Mit eiserner Disziplin. Im Frühling und im Herbst suchte er die Nähe außergewöhnlicher Leute. Architekten, Maler, Bildhauer, Musiker und Landökonomien. Mit kindlicher Neugierde lauschte er ihren Worten und ihren Tönen. Auf seinen Rundreisen entzückte ihn die Schönheit der Gärten, Landschaften, Häuser und Städte und er stellte fest:

„Und diese Genüsse werden mir nicht geschmälert durch die Abnahme des Auges oder des Ohres: alle meine Sinne sind Gott sei Dank in vollkommen gutem Zustand, auch der Geschmack, indem mir jetzt das Wenige und Einfache, was ich zu mir nehme, besser schmeckt als einst die Leckerbissen, zu der Zeit, da ich unordentlich lebte.“

Im hohen Alter verfasste Cornaro eine spitzbübische Komödie. Seinen 18 Enkeln war er ein herzlicher Freund. Mit ihnen betrachtete er die Sterne und musizierte.

„Ja, ich selbst singe auch und habe jetzt eine bessere, hellerer und tönendere Stimme als je. Das sind die Freuden meines Alters.“

Als 80jähriger amüsierte Cornaro sich über die 60jährigen alten Männer, die jammernd und nörgelnd an Stöcken humpelten, während er selbst beschwingt die Treppen und Hügel seines Anwesens erklimm. In seinem berühmten Traktat, „Vom maßvollen Leben“, das in alle europäischen Sprachen übersetzt wurde, schilderte der „junge“ 74-jährige, wie er das Tor zu seiner Glückseligkeit entdeckte:

„Ich beherrsche ganz einfach die Kunst des bescheidenen Lebens. Ich verausgabte mich nicht und halte mir die Sorgen fern. Ich erfreue mich tagtäglich an kleinen Dingen und Sorge so ständig für die Gesundheit meiner Seele.“

Lodovico Alvisi Cornaro wurde 83 Jahre alt. Als er im Jahre 1566 die Augen für immer schloss, ruhte auf seinen Lippen ein seliges Lächeln.

„Gott, was ist Glück?“ fragt Theodor Fontane und antwortet zugleich: „Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle. Keine körperlichen Schmerzen. Das ist schon viel.“

„Komm mal rüber, komm schnell,“ rief Gretelotte, meine 94jährige Nachbarin mir aus dem Fenster zu. Ich dachte, es wäre etwas passiert, rannte in ihre Wohnung und da stand sie schon auf der Treppe mit einem Blumentopf in der Hand. „Blüht sie nicht wunderbar? Schau, dieses herrliche Rot der Amaryllis. Alles leuchtet.“ Gretelotte hielt die Blume ganz dicht vor ihr Gesicht und lächelte. Ich sah, wie das Glück in ihren Augen glänzte. Gretelotte ist fast blind.

Barbara ist unglücklich. Sie will ein Auto, eine neue Wohnungseinrichtung, schöne Kleider, endlich einen Mann fürs Leben und öfter mal verreisen. Wenn ich im Lotto gewinne, sagt sie, dann bin ich erst richtig glücklich. Die Chancen stehen eins zu Zehnmillionen.

Gretelottes Glück ist in den kleinen Dingen des Alltags verborgen. Sie pflegt ihre Freundschaften, schenkt den Menschen, die sie liebt, Blumen, sie achtet die Umwelt und hat Ehrfurcht vor der Schöpfung. Sie macht das Licht aus, wenn sie für Stunden das Haus verlässt und hat gelernt, das Gute vom Schlechten zu unterscheiden. Ihr Glück kommt in kleinen Schritten und auf leisen Sohlen daher. Es ist genügsam und übt sich in der Tugend des Verzichts. „Ich wünsche Dir, dass all Deine Träume in Erfüllung gehen,“ schreiben wir uns zu allen Festtagen. „Ich habe doch schon alles, winkt Gretelotte ab.“ Und dabei hat sie bestimmt an ihre Amaryllis gedacht.

Das nenne ich Luxus.

Was ist Luxus?

„Luxus ist jeder persönliche Aufwand, der eine von der sozialen Umwelt als normal empfundene Lebenshaltung übersteigt“, erklärt uns die Brockhaus Enzyklopädie.

Und was eine „normal empfundene Lebenshaltung“ ist, das kann sich ändern, von Zeit zu Zeit, von Epoche zu Epoche. Luxus ist relativ.

Für Aristoteles Onassis war ein Millionär oft nur ein armer Mann mit sehr viel Geld. Mag er mit seinen Luxusjachten auch noch so tief im Geld schwimmen.

Und genau jenem schrecklichen Schicksal wollte der Philosoph Wittgenstein entgehen. Nach dem Tod seines Vaters wurde er ein steinreicher Mann. 1914 verfügte er über ein Einkommen von rund 300 000 Kronen. Was soll ein Asket mit so viel Geld, fragte er und spendete ein Drittel an mittellose Künstler wie Rainer Maria Rilke, Oskar Kokoschka und den armen kranken Georg Trakl, der vor lauter Glück über jene luxuriöse Segnung

einen Nervenzusammenbruch erlitt. Den Rest schenkte Wittgenstein seinen Geschwistern, er selbst wurde Volksschullehrer in dem nieder-österreichischen Bergdorf Trattenbach.

Solche Geschichten bringen den modernen Menschen ins Grübeln. Den rastlosen Jäger und Sammler einer pulsierenden Wirtschaftsgesellschaft, im unermüdlichen Streben nach Geld und geplagt von der Sorge um den erworbenen Besitz. Im alltäglichen Kampf um Anerkennung und Erfolg, so wird ihm nachgesagt, habe er das Wesentliche, sein Leben und die Freude daran, verloren. Er kennt das Wort „genug“ nicht mehr, doch es dämmert ihm, dass es so nicht weitergehen kann. Und schon ist die Idee für den nächsten Luxus-Urlaub geboren: Abhängen a la Wittgenstein. Im kleinen Bergdorf – oder auf einer griechischen Insel. Den ganzen Tag in der Sonne sitzen, das Spiel der Kinder beobachten, Kreise in den Sand malen und bärtigen Männern beim Sortieren ihrer Netze zuschauen. Abends raus aufs Meer. Kein Wort. Schweigen ist Gold in einer Gesellschaft, die alles zerredet, analysiert und in tausend Gedankensplitter zerlegt. Ruhe ist ein knappes Gut. Stille ist Luxus.

„Handhexe“, nannte der Hamburger Schriftsteller und Autist Axel Brauns das Handy, das den Menschen die Zeit aus den Händen frisst. Der Terminkalender ist auf Jahre hinaus ausgebucht, egal, wohin der geschäftige Mensch verreist, er ist nie wirklich weg, er ist immer da, allseits verfügbar wird aus jedem Ort ein Nirgends. Zwei Wochen „Unerreichbarkeit“ wäre höchster Luxus.

Widerlegt ist heute die Behauptung, dass das „reine Zuviel“ Luxus ist - sondern das Gegenteil trifft zu: das „reine Zuwenig“ ist Luxus. Die Zeit geht uns aus. Zeit ist Luxus.

Der Duden deutet Luxus schnöde mit den Worten: Verschwendung, Prunksucht. Als wäre er in der Zeit Rousseaus geschrieben worden, der behauptete: „Luxus verdirbt alle, sowohl die Reichen wie die Armen“.

In der Tat. Luxus kann seinen Geschmack verlieren, bis zur Obszönität. Russlands Straße der Reichen, die Rubljowka, ist ein Symbol für das wahllose Prinzip: „Genug ist nicht genug“. Schwarze Limousinen, sündhaft teure Boutiquen, Einkaufszentren, die aussehen wie Schweizer Skihotels, Träume in lila und hellrosa. Wenn Schönheit einfach gar keine Rolle mehr spielt und Geldgier weder Scham noch Grenzen kennt, verkommt Luxus zum Wohlstandsmüll. Ein Lied über die Rubljowka besingt die notleidende Gattin eines stinkreichen Oligarchen, die sich morgens vorfahren und ihre Bodyguards im Auto warten lässt, um dann im Laden vor den Objektiven der Überwachungskameras eine Zahnbürste zu klauen. Sie kommt, um geschnappt zu werden, um für ein paar Momente der Langeweile ihres Luxus-Lebens zu entfliehen. So gesehen hatte Rousseau also doch recht, als er sagte: Luxus verdirbt alle, auch die Reichen?

Der Volksmund sagt: Mit der Reife wächst die Bescheidenheit.

Bescheidenheit ist das Gegenteil von dem Streben nach Luxus. Vor allem in einer Welt

mit der Tendenz zur Entgrenzung, zur Unbescheidenheit, in der sich die Maßstäbe längst verschoben haben. Doch oft genug gilt auch heute noch der Bescheidene als der Dumme.

Für den berühmten Philosophen Diogenes war Bescheidenheit eine weise Haltung. Das wahre Glück des Lebens fand er in der Tugend des Verzichts. Er lebte vollkommen mittellos vom Betteln. Manchmal bettelte er zum Erstaunen seiner Mitbürger die Statuen der Stadt an. Als man ihn fragte, warum er das tue, antwortete er: Ich übe mich im Nichts bekommen.

Diogenes liebte die freie Rede mit scharfer Zunge. Er lebte wie ein herrenloser, streunender Hund, Aristoteles gab ihm den Spitznamen „Kyon“ – zu deutsch: Hund. Diogenes nannte sich selbst stolz „Kosmopolit“, Weltbürger – und als solcher wohnte er – wie wir wissen – in einer Tonne im Vorhof eines Tempels. Er ging barfuß, trug als Symbol seiner Heimatlosigkeit einen Wanderstab und einen Sack auf der Schulter mit seinem gesamten Hab und Gut. Als Alexander der Große eines Tages Diogenes zu einem Gespräch aufsuchte und fragte, was er für ihn tun könne, antwortete dieser ihm: *Geh mir ein bisschen aus der Sonne, mein Sohn.* – Er war ein wahrhaft freier Mensch, bedürfnislos und bescheiden, unabhängig von der Meinung anderer. Er hielt an nichts fest und predigte seinen Mitmenschen: *Nichts belastet so sehr wie Besitz.*

Genug ist genug.:

Doch wie viel ist genug? Wie viel brauchen wir wirklich im Leben?

Eine Antwort darauf gibt heute das sogenannte „Sozio-ökonomische Panel“ kurz: SOEP. Das ist die größte und am längsten laufende multidisziplinäre Langzeitstudie in Deutschland, angesiedelt am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung in Berlin. Das SOEP läuft seit 1984, aktuell werden jedes Jahr Personen in etwa 15.000 Haushalten vom Umfrageinstitut infas, Institut für angewandte Sozialforschung, befragt. Und in den Ergebnissen zeigte sich unter anderem:

Menschen sind zwar viel zufriedener, wenn sie mehr Geld haben. Doch ab etwa 2000 Euro netto ist der Zusammenhang zwischen noch mehr Einkommen und noch mehr Zufriedenheit gering. Zu zweit braucht man etwas mehr, ungefähr 3400 Euro; für jedes Kind kommen noch etwa 1000 Euro hinzu. In teuren Städten müssen sie noch zusätzlich etwas draufschlagen. Interessant ist jedoch das Resultat, dass mit mehr Geld nicht gleichzeitig mehr Zufriedenheit einhergeht. Und eine weitere Erkenntnis: Selbstverdientes Einkommen führt zu großer Zufriedenheit. Kaum einen Einfluss auf die eigene Zufriedenheit hat es, wenn man Vermögen einfach geschenkt bekommt.

Darüber hinaus zeigten die Daten des sozio-ökonomischen Panels, dass Menschen zufriedener sind, wenn sie Freunde haben. Doch auch hier gibt es ein Genug. Die Grenze lag bei fünf engen Freunden. Denn je mehr Freunde, so die Befürchtung, desto oberflächlicher die Beziehungen.

Immer mehr bedeutet also nicht gleichzeitig: immer besser. Am zufriedensten sind diejenigen, die maßhalten. Nicht zu wenig nicht zu viel. Das Glück liegt in der goldenen Mitte.

Mäßigung: Ein antiquierter Begriff wird wieder modern. Klimakrise, Artensterben, Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und die Vermüllung der Ozeane mahnen zur Mäßigung. Denn ohne die Bereitschaft zum Verzicht wird die Menschheit nicht überleben. Mit der eigenen Gier beraubt sie sich selbst der Lebensgrundlage auf unserem Planeten.

Die Gier ist schon ein Thema im Paradies, als die Schlange Adam und Eva verführte. Es war doch genug von allem da. Warum musste es ausgerechnet dieser eine Apfel sein? „Nichts im Übermaß“, mahnte das Orakel von Delphi. Die Fähigkeit des Maßhaltens war für die frühen griechischen Philosophen Voraussetzung für ein gutes und gelingendes Leben. Der Buddha erkannte vor zweitausendfünfhundert Jahren, dass die Gier eine wesentliche Ursache menschlichen Leids ist. Maßlosigkeit gilt als großes Hindernis auf dem spirituellen Weg. In allen fünf Weltreligionen spielen Mäßigung und Genügsamkeit eine wichtige Rolle. Im Christentum gehört die Mäßigung neben der Klugheit, der Gerechtigkeit und der Tapferkeit zu den vier Kardinaltugenden. Weil der Mensch erst im rechten Maß seine innere göttliche Ordnung entdeckt.

Doch wie dem Hamsterrad der Konsum- und Leistungsgesellschaft entkommen? Wie der Gier und dem Konkurrenzkampf widerstehen? Wer hat die Kraft zu sagen: Genug ist genug. Ich verzichte freiwillig?

„Im Nebelpalast unserer Wünsche wissen wir nicht, was wir brauchen,“ sagt der psychologische Therapeut Werner Gross, er schrieb das Buch: Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten.“ Die Gier der Unersättlichen beschreibt er so:

Wir werden nicht satt, weil wir nicht das bekommen, was uns zufrieden macht. Wir terrorisieren uns selbst nach dem Motto: Das Leben muss doch noch besser, noch toller, noch extra-vaganter, noch einzigartiger sein. Wir stehen alle mehr oder weniger unter Strom. Und das wird auch noch dadurch angefeuert, dass wir uns mit anderen vergleichen. Die Konkurrenz schläft schließlich nicht und wir wollen (oder müssen) mithalten. Wir werden zum „Homo consumens“, der sich daran misst, das Richtige zu besitzen, sich in den richtigen Kreisen zu bewegen und an den richtigen Orten zu befinden. Der Anteil der Personen, die sich Dinge kaufen, die sie nicht brauchen, um Menschen zu imponieren, die sie nicht mögen, wird immer größer.

Vielleicht, so vermutet der Therapeut Werner Gross, leben wir nur dem hinterher, was wir für unsere wahren Wünsche halten. Viele Menschen sind in der heutigen Zeit „Überlebenskünstler“, aber sie sind noch längst keine Lebenskünstler. Oftmals haben sie ihr Gehirn auf Autopilot gestellt, hetzen durch den Tag, funktionieren irgendwie und am Abend fallen sie erschöpft ins Bett, ohne dass sich so etwas wie innere Genugtuung einstellt und sie „Seelennahrung“ davon haben. Aber gibt es nicht mehr im Leben als Geschwindigkeit und Effizienz zu erhöhen? Könnte das Ziel nicht die

Rückgewinnung der eigenen echten Genussfähigkeit sein und das Infragestellen unserer immer künstlicher werdenden Bedürfnisse?

Genug gerast. Genug geschafft. Genug gekauft. Genug gerafft.

Raus aus dem Hamsterrad. In den Wald, Bäume umarmen, ans Meer, im Sand malen. In die Berge, den Sonnenaufgang erleben. Spaziergehen. Atmen. Das Haus aufräumen. Freunde genießen. Familie, Großeltern und Enkelkinder...-

Kehren wir also zurück zu den kleinen Dingen, die das Leben glücklich machen. Das Lächeln eines Kindes, die liebevolle Geste eines geliebten Menschen, ein schönes Gespräch, ein Sonnenstrahl. Eine unverhoffte glückliche Begegnung.

Ein tugendhaftes Leben ist ein schlichtes Leben. Es übt den Verzicht und beklagt ihn nicht. Es geht nicht davon aus, das Schicksal halte ausgerechnet für einen selbst Außergewöhnliches bereit. Dem Glück wendet es sich mit kleiner Geste zu.

Erwartungslos, fast selbstvergessen. Die Weisheitsliteratur der Bibel nennt das die Befreiung aus der Enge des Herzens.

„Glücklich ist, wer alles hat, was er will“, schrieb Augustinus in seinen 288 Lehrmeinungen zum Thema „Letztes Glück des Menschen“ und lässt uns ahnen, dass es noch mehr als ALLES geben muss. „Niemand“, so setzt Augustinus seinen Gedanken fort, „ist reich, der das, was er hat, nicht von der Erde mit fortnehmen kann.“ Übersetzt in unsere heutige Zeit könnte dies bedeuten: Den großen Lottogewinn, das luxuriöse Haus, den Traummann, die Traumfrau, das Traumauto. Glücklich ist, wer alles hat, was er will. „Wenn ich jedoch nicht haben kann, was ich will“, schrieb die amerikanische Psychologin Kathleen A. Sutten „ist es an der Zeit, das zu wollen, was man hat.“

Mochua, der Eremit in der Einöde, fühlte sich reich und glücklich. Er besaß einen Hahn, eine Maus und eine Fliege. Der Hahn verkündete ihm die Zeit des Morgenbetetes, die Maus sorgte dafür, dass er nie länger als fünf Stunden schlief, sonst biss sie ihm zart ins Ohr und weckte ihn auf. Die Fliege erfüllte die Aufgabe, während er las, jede Zeile entlangzulaufen, damit er seine Verse stets wiederfand. Nun geschah es, dass eines Tages alle drei treuen Begleiter starben. Erschüttert teilte Mochua seinem Freund Columban seinen schweren Verlust mit. „Mein Bruder,“ tröstete dieser ihn, „wundere dich nicht darüber, dass deine Herde dir weggestorben ist, denn immer lauert das Unglück darauf, die Reichen heimzusuchen“.

* * *

Zur Autorin:

Doris Weber, arbeitet als freiberufliche Autorin für verschiedene ARD-Rundfunkanstalten hauptsächlich über ethische und soziale Fragen. Für die christliche Wochenzeitschrift Publik-Forum ist sie verantwortliche Redakteurin für das Journal (Reportage und Essay), für die EXTRA-Themenhefte und die Junge Zeitung Provo.