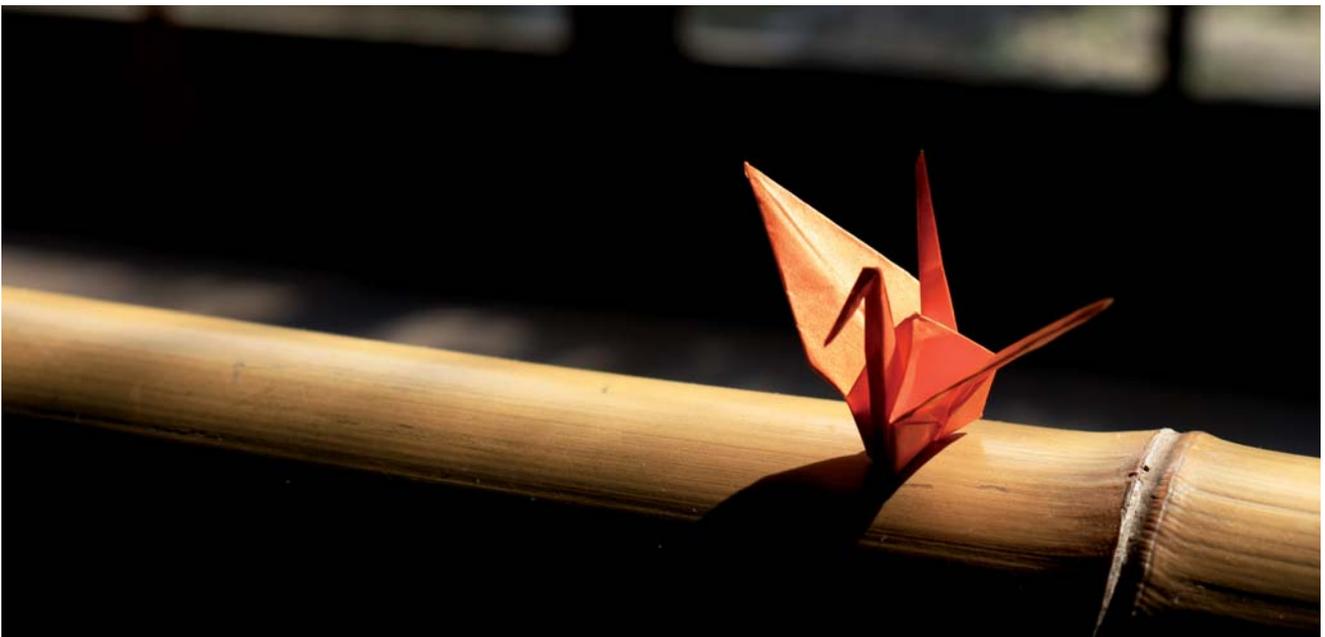


# Verzicht

von Harald Koisser

Der Umgang mit Mangel ist eine Kulturtechnik, die uns lebendig macht.



**H**ans im Glück ist ein bezauberndes Märchen, das aus der Sicht unserer heutigen Kultur einen Idioten beschreibt. Er hat durch Arbeit ein Säckchen Gold verdient, mit dem er nun nach Hause zur Mutter zieht. Am Heimweg tauscht Hans sein erwirtschaftetes Einkommen so oft um, bis er nur mehr den Wetzstein eines Scherenschleifers besitzt. Den verliert er dann auch noch und kommt letztendlich mit Nichts zuhause an. Mit „Nichts“?!

An diesem Punkt der Geschichte ist unser auf Besitz und Wachstum gedrilltes Gehirn bereits kollabiert – und versäumt damit den schönen Schluss. Denn die Mutter, die wir sinnbildlich als „Mutter Erde“ verstehen dürfen, empfängt ihren Sohn mit bedingungsloser Liebe. Sie stellt keine Frage nach Geld oder Besitz. Sie freut sich einfach, dass ihr Kind wieder da ist und es ihm augenscheinlich gut geht.

Hans ist im Glück, weil er geliebt wird, so wie er ist. Er hat am Markt schlecht getauscht und sich übertölpeln lassen. Na gut, Ökonomie ist ein Spiel, und er hat es nicht gut gespielt. Aber mit seiner Lebenszufriedenheit hat das nichts zu tun.

**Corona erteilt auch uns gerade eine Lektion in Nichts**, im Loslassen, in Verzicht. Wir lernen dabei, dass es zwei Arten von Verzicht gibt. Zum einen den Verzicht auf Dinge, von denen wir dachten, dass man auf sie nicht verzichten kann, weil sie so selbstverständlich in unseren Alltag eingewoben waren: Flüge in alle Ecken der Welt um den Preis einer Kinokarte, Erdbeeren im Winter, allerlei Tand und Schnickschnack. Als Kinder von Entbehrungsgenerationen der zwei Weltkriege haben wir den Aufstieg, das Immerbesser, Immermehr und Immerschöner so sehr eingespeichert, dass wir Konsum als Freizeitbe-

schäftigung betrachten. Für unsere Vorfahren war die Besorgung lebensnotwendiger Güter eine existenzielle Sorge, heute ist „Shoppen“ für die meisten Belustigung und Zeitvertreib. Jahrzehntelang zeigten wir dem Existenzkampf den Mittelfinger und entwickelten uns zunehmend von menschlichen Lebewesen zu Konsumenten, die sich bereit erklären, Zwischendepots für unsinnige Güter anzulegen. Junk wird produziert, für kurze Zeit in unseren Schränken, Regalen und Kisten zwischengelagert und letztendlich im Müll entsorgt. Nicht die unsinnigen Güter zahlen dafür, dass sie bei uns Platz beanspruchen dürfen, sondern wir selbst bezahlen für unsinnige Güter und stellen sie bereitwillig in unserem Lebensraum ab.

**Und jetzt kommt so ein Virus** und schenkt uns die Erfahrung von Sokrates, der einst mit einem Freund über den Marktplatz von Athen ging und kopf-



schüttelnd meinte: „Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht bedarf!“ Genau an diese Art von „Verzicht“ werden wir gerade erinnert. An ein Weglassen von Dingen, die wir aufgrund ihrer Fülle gar nicht konsumieren können, die sich als unnötig erwiesen haben, als persönlich oder gesellschaftlich überhaupt nicht „systemrelevant“. Dieser Verzicht ist in Wahrheit gar keiner. Er ist vielmehr eine Reinigung und Befreiung: Delphine im Bosphorus, der weltweit meist befahrenen Meeresstraße. Ein Himmel ohne Kondensstreifen. „Ich war mit meinen Kindern Radfahren, und das am Montagvormittag!“ (erzählte mir ein Unternehmer im ersten Lockdown freudig am Telefon). In der Wirtschaft beschleunigt Corona nachhaltige Prozesse, die ohnehin notwendig waren. Und bei weltweiten Lieferketten, der Fleischindustrie oder im Massentourismus legt es den Finger in Wunden, die schon längst der Heilung bedürfen. „Verzicht nimmt nicht, er gibt“, formulierte es der Philosoph Martin Heidegger.

Und dann gibt es noch einen anderen Verzicht, der seinen Namen viel eher verdient: den bewussten Verzicht auf Essenzielles, Lebenswichtiges. Ein klassischer Verzicht dieser Art ist das temporäre Weglassen von Essen. Beim sogenannten „Fasten“ unterschreitet man die für den Alltag notwendige Energiezufuhr. Die Betonung liegt hier auf „temporär“, denn der dauerhafte Verzicht auf Essen hieße nicht *Fasten*,

sondern *Hungern* oder gar *Verhungern*. Eine zeitlang absichtlich zu fasten, gehört jedoch schon lange zu den menschlichen Kulturtechniken. Warum? Durch das Fasten verbinden wir uns mit der „Ursuppe“. Eine Situation des Mangels ist jedem Organismus zutiefst vertraut. Das Leben entwickelt sich immer entlang der Grenze von Sättigung und Hunger, Haben und Verzicht, Ja oder Nein.

**Der Umgang mit Mangel macht uns lebendig.** Wer bewusst auf Nahrung verzichtet, blickt dem Tod ins Antlitz, ist aber noch voll im Leben und wird es auch behalten wollen. Das Leben rechnet damit und tut etwas dafür. Es versorgt seine Menschenwesen mit einem zufriedenstellenden Mangel-Management – mit einem (im Alltag gut verborgenen) alternativen Stoffwechsel, der es erlaubt, Energie bereitzustellen, auch wenn von außen keine Nahrung kommt.

Sich darauf einzulassen, ist ein Schritt ins Unbekannte, der Vertrauen braucht. Ein Bild für Cineasten: Indiana Jones ist in die Leere gestiegen und plötzlich ist die Brücke über den Abgrund aufgetaucht. Diese Filmszene hat etwas absurd Magisches. Doch mit dem Fastenstoffwechsel verhält es sich irgendwie ähnlich: er fängt uns erst dann auf, wenn wir den Schritt in den Abgrund des Nichtessens gemacht haben.

An so einer Schwelle zwischen Sein und Nichtsein findet jeder ernsthafte Verzicht statt. Und vielleicht dürfen wir darauf vertrauen, dass uns Mutter Natur auch für andere Arten des Verzichts einen „alternativen Stoffwechsel“ bereitstellt. Zum Beispiel wenn sich die menschliche Gemeinschaft entscheiden würde, auf Macht, Gewalt oder Konkurrenzverhalten zu „verzichten“. Womöglich könnte das einen alternativen sozialen Stoffwechsel anregen, der die menschlichen Ressourcen der Kooperation und der Liebe zutage bringt und stärkt.

Das kann sich natürlich niemand vorstellen – so wie sich Leute, die noch nie gefastet haben, das Nichtessen nicht vorstellen können. Verzicht ist grundsätzlich etwas Freiwilliges. Die Entscheidung dazu ist ein Abenteuer, eine Versuchsanordnung mit Erleuchtungspotenzial – denn wir alle sind Kinder im Glück, die jederzeit zu ihrer Mutter heimkommen dürfen, ohne etwas mitbringen zu müssen.

## infos

**Harald Koisser**

Jg. 1962, liebt Worte und schreibt sich schon immer durchs Leben, mit Werbetexten, Büchern, Lyrik, Musik und Satire. Der Vater einer Tochter



lebt in Schloss Eschelberg im o.ö. Mühlviertel, wo er sich gemeinsam mit seiner Frau Veronika der Liebeskultur und der Begleitung von Menschen im Wandel und dem Leben und Wirtschaften im Einklang mit der Natur widmet.

Als ärztlich geprüfter Fastenbegleiter betreut er außerdem bereits seit 20 Jahren Fastenkurse im Kloster Pernegg und im Kneipp Kurhaus Bad Mühlacken.

### Weiterlesen

- **Die Philosophie des Fastens**  
von Harald Koisser (myMorawa, 2020)
- **Was das Haben mit dem Sein macht** – Die neue Psychologie von Konsum und Verzicht  
von Jens Förster (Droemer, 2017)
- **Was wir gewinnen, wenn wir verzichten**  
von Christian Firus (Patmos, 2020)