

VERZICHT ÜBEN

Anselm Grün

Verzichten hat für viele einen negativen Klang. Man hat den Eindruck: Gott gönnt einem nichts. Wir müssen Gott dadurch dienen, dass wir auf vieles verzichten. Doch das ist nicht der Sinn von Verzicht. Gott braucht unseren Verzicht nicht. Aber uns tut er gut. Das deutsche Wort „Verzicht“ heißt ursprünglich: „einen Anspruch aufgeben“. Wenn ich auf etwas verzichte, dann gebe ich den Anspruch auf, den ich auf diesen Gegenstand habe. Der Mensch hat Anspruch auf genügend Nahrung. Im Verzichten distanziert er sich freiwillig von diesem Anspruch. Von der Wortbedeutung hat Verzichten daher immer mit der inneren Freiheit zu tun. Ich habe Anspruch, aber ich verzichte darauf, ihn auszuüben. Ich könnte mir etwas leisten, aber ich will es nicht.

Warum kommt der Mensch darauf, zu verzichten? Zunächst kann man es psychologisch erklären. Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, meint, der junge Mensch, der nicht verzichten kann, wird nie ein starkes Ich entwickeln. Zur Reifung gehört die Realitätsanpassung. Und die gelingt nur, wenn ich auswähle und bewusst auf manches verzichte. Um einiges zu erreichen, muss ich anderes loslassen. Um ein Ziel zu erreichen, trenne ich mich von allem, was das Ziel in Frage stellt. Der Sportler, der sich für eine bestimmte Leistung trainiert, verzichtet freiwillig auf zu viel Essen. Um sich fit zu halten, kann er nicht alles essen, was ihm angeboten wird.

Wer verzichten kann, der ist stolz darauf. Verzichten vermittelt also nicht Unzufriedenheit, sondern eher ein positives Gefühl: Ich bin stolz darauf, nicht jedes Bedürfnis sofort erfüllen zu müssen. Ich spüre: ich kann mein Leben ändern. Ich bin nicht abhängig von Alkohol oder Kaffee. Ich kann noch selber bestimmen, wie ich lebe. Ich lebe, anstatt gelebt zu werden. Verzichten verschafft mir mehr Energie, als wenn ich meine Bedürfnisse erfülle. Verzichten macht lebendig und stärkt das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Und verzichten ist die Voraussetzung, wirklich genießen zu können. Genießen kann nur, wer sich selbst eine Grenze setzt. Ein Stück Torte kann ich genießen, vielleicht auch zwei. Aber beim dritten und vierten ist es kein Genuss mehr, sondern ein Zustopfen. Ich esse dann nicht mehr, um zu genießen, sondern aus Angst, zu kurz zu kommen. Ich setze mich unter Druck, auch die anderen Tortenarten noch probieren zu müssen. Danach ärgere ich mich dann, dass ich zu viel gegessen habe. Verzichten ist also die notwendige Voraussetzung, um genießen zu können. Denn genießen setzt immer das rechte Maß voraus.

Natürlich gibt es auch Menschen, die Verzicht als Lebensverneinung verstehen. Sie gönnen sich nichts. Sie haben ständig ein schlechtes Gewissen, wenn sie sich ein Bedürfnis erfüllen. Ein Bild für

die Absolutsetzung von Verzicht und Askese ist Johannes der Täufer. Als Jesus seine Jünger fragt, für wen die Leute den Menschensohn halten, antworten sie: "Die einen für Johannes den Täufer." (Mt 16,14) Doch Jesus ist nicht der reine Asket wie Johannes. Ihn nennen die Leute "Fresser und Wein-säufer" (Mt 11,19). Aber Jesus fordert seine Jünger durchaus auf, zu fasten, also zu verzichten. Nur sollten sie mit dem Verzicht nicht angeben, sondern ihn im Verborgenen vollziehen. Der Verzicht soll sie nach innen bringen, dass sie dort, im Innern, im Verborgenen zu Gott beten können. (Vgl. Mt 6,16ff) Der Verzicht ist nicht das Entscheidende, sondern das Leben, die lebendige Beziehung zu Gott. Dafür steht Jesus im Gegensatz zu Johannes den Täufer.

Die frühen Mönche sprachen von Askese. Askese meint ursprünglich: Übung, Training. Die Askese ist letztlich ein Training in die innere Freiheit. So wie der Sportler Lust hat an seinem Training, so geht es auch im geistlichen Leben darum, Lust an der Askese zu entwickeln. Leider wurde in der Kirchen-geschichte Askese oft auch negativ gedeutet: als Abtötung. In dem Begriff Abtötung spüren wir schon die Aggression, die darin steckt. Und wir erkennen darin eine Tendenz der Selbstablehnung. Weil ich von Natur aus schlecht und böse bin, muss ich alles Negative in mir abtöten. Die Askese ist dagegen von einem positiven Menschenbild geprägt, so wie es die Griechen in ihrer Philosophie kannten.

Die frühen Mönche sprachen nicht von Abtötung, sondern vom geistlichen Kampf. Sie kämpften mit den Dämonen, mit den Leidenschaften. Und in diesem Kampf ging es nicht darum, die Leidenschaften abzuschneiden, sie völlig zu besiegen, sondern mit ihnen so lange zu ringen, bis man die positive Kraft, die in den Leidenschaften steckt, für sich gewinnen konnte, und sich vor ihren negativen Tendenzen schützen konnte. Dieser geistliche Kampf war von einer optimistischen Grundhaltung geprägt. Heute meinen ja viele: ich bin durch meine Erziehung in der Kindheit festgelegt. Ich habe so viele Verletzungen erhalten. Da kann man nichts mehr machen. Die Mönche meinen: Wir sind nicht festgelegt durch die Vergangenheit. Wir können an uns arbeiten. Wir können mit unseren Fehlern und Schwächen kämpfen, damit wir stärker werden auf unserem spirituellen Weg. Der geistliche Kampf steht nicht im Gegensatz zur Erfahrung der Gnade. Ich erfahre in der Askese immer auch meine Grenzen und mein Angewiesensein auf die Gnade Gottes. Aber es ist dann keine billige Gnade, vor der uns Dietrich Bonhoeffer gewarnt hat.

Ein Weg der Askese war immer auch der Verzicht. Verzicht geschieht aus dem Gefühl innerer Freiheit. Ich brauche nicht alles, was mir von der Werbung aufgedrängt wird. Ich kann selbst entscheiden, was ich möchte, und worauf ich verzichte. Verzicht darf nicht von der Angst geprägt sein, ich würde ein Gebot Gottes überschreiten, wenn ich mir das oder jenes gönne. Vielmehr braucht der Verzicht den Geschmack der Freiheit. Weil ich frei sein möchte, verzichte ich auf vieles. Und ich bin stolz, dass ich auf manches verzichten kann. Die Freiheit zu verzichten, führt mich zur inneren Zufriedenheit und zu einer Schönheit und Klarheit des Lebens. So hat es der deutsche Dichter Jean Paul erfahren: „Man kann die seligsten Tage haben, ohne etwas anderes dazu zu gebrauchen als blauen Himmel und grüne Frühlingserde.“ Das einfache Leben, das Jean Paul als Weg zur Seligkeit preist, verlangt den Verzicht. Aber der Verzicht geschieht nicht um des Verzichtes willen, sondern um nun intensiver das wahrzunehmen, was sich mir anbietet. Wer den blauen Himmel und die grüne Frühlingserde genießen kann, der lebt intensiver und glücklicher als der, der unter dem Zwang steht, jedes Bedürfnis sofort erfüllen zu müssen.

Dass Verzicht zur größeren Freiheit führt, das erleben wir im Umgang mit den neuen Medien. Wenn ich jede Information sofort abrufen muss, dann verliere ich die Freiheit, den Augenblick zu genießen. Gerade im Umgang mit den neuen Medien braucht es eine neue Art von Askese und Disziplin. Disziplin meint eigentlich: sein Leben selbst in die Hand nehmen, es selbst gestalten. Disziplin ist also etwas Aktives. Ich ordne mein Leben so, wie es für mich stimmt. Von Hildegard von Bingen stammt das Wort: "Disziplin ist die Kunst, sich immer freuen zu können." Wenn ich nicht aufhören kann zu essen, freue ich mich nicht mehr am Essen, sondern ärgere mich über meine Disziplinlosigkeit. Wenn ich in aller Freiheit entscheide, wieviel ich esse, kann ich mich am Essen und Trinken freuen. Ich kann es genießen.

Gerade heute, da wir in einer Überflussgesellschaft leben, mahnen viele Philosophen und Psychologen, auszusteigen aus dem Konsumrausch, bewusst seine Bedürfnisse wahrzunehmen und auf vieles zu verzichten, was heute "in" zu sein scheint. Der Verzicht schont die Umwelt. Er führt zu einem einfachen Leben, das uns allen gut-tut. Bei allem Überfluss, der uns umgibt, gibt es heute durchaus bei vielen Menschen die Sehnsucht nach dem einfachen Leben.

Die frühen Christen waren stolz auf ihre Einfachheit. Sie meinen damit nicht nur den einfachen Lebensstil, der im Einklang mit der Natur ist. Für Clemens von Alexandrien beschreibt die Einfachheit den unverbrauchten, jung gebliebenen Menschen, der offen ist für das Leben, offen für das Neue. „Einfachheit ist das Resultat der Reife“, sagt Friedrich von Schiller. Wenn wir Christen heute von Verzicht und einfachem Leben sprechen, so nicht, weil wir den Menschen das Leben nicht gönnen, sondern im Gegenteil: wir wollen intensiver leben und wir wollen solidarisch leben mit allen Menschen. Mahatma Gandhi sagt einmal: "Lebe einfach, damit alle einfach leben können." Er hat uns ein Leben in Bedürfnislosigkeit und Einfachheit vorgelebt. Seine einfache Lebensweise war für ihn nicht nur Ausdruck seiner persönlichen Askese, sondern er drückte damit seine Solidarität mit den Menschen aus.

Unsere Zeit ist reif, dass wir Christen eine Kultur des Verzichtes leben. Die Eliten - so sagen uns die Soziologen - waren immer asketische Eliten. Durch unsere Askese hinken wir nicht unserer Zeit nach, sondern gehen ihr voraus als Vorreiter einer neuen Kultur eines solidarischen und zugleich erfüllten Lebens.

[P. Anselm Grün, Abtei Münsterschwarzach, www.Abtei-Muensterschwarzach.de]