

# »Entlaste dich«

Muss man auf vieles verzichten, wenn man asketisch lebt? Nein, sagt der Theaterregisseur John von Düffel. Gerade die Kunst des Weglassens kann uns bereichern

INTERVIEW VON BIRGIT WEIDT

**Christ&Welt:** Herr von Düffel, warum tun sich die meisten Menschen schwer, sich vom Immer-Mehr abzuwenden?

**John von Düffel:** Der Mensch ist ein Mangelwesen. Er ist durch eine Geschichte des Mangels geprägt und hat darauf meist nur eine Antwort: Akkumulation – die Anhäufung von Reichtum durch Ausbeutung von Ressourcen. Das akkumulative Prinzip hat den Imperialismus angetrieben, den Sklavenhandel, die industrielle Revolution. Es folgt der Steigerungslogik des Immer-Mehr, selbst wenn genug da ist, schließlich könnte in Zukunft wieder Mangel herrschen. Akkumulation sichert den Selbsterhalt, wirkt aber kontraproduktiv in Zeiten des Zuviel. Damit meine ich nicht nur den Überkonsum der westlichen Industriegesellschaften, sondern vor allem das planetarische Zuviel: die absolute Grenze dessen, was der Planet an Ressourcen hergibt. Die Gegenbewegung zu Akkumulation und Überkonsum ist das Prinzip der Askese. Das klingt kompliziert, beginnt aber mit der simplen Frage: Was brauche ich wirklich?

**C&W:** Wie können wir herausfinden, was wir wirklich brauchen?

**Von Düffel:** Zunächst ist es wichtig, zwischen dem Systemischen und dem Individuellen zu unterscheiden. Der Kapitalismus als das global erfolgreichste Wirtschaftssystem hat sich deshalb durchgesetzt, weil er die aggressivste Form der Akkumulation betreibt: Immer größeres Wachstum ist der Maßstab. In diesem Wirtschafts- und Wertesystem lebt ein Großteil der Menschheit. Ich gebe zu, dass mir die Fantasie fehlt, wie sich das in nächster Zeit ändern könnte. Nur will ich mich auch nicht damit abfinden, dass mir als Individuum nichts anderes übrig bleibt, als einfach immer so weiterzumachen. Ich finde das Entrümpeln meines Konsumverhaltens entlastend – nicht nur materiell und lebenspraktisch, sondern auch moralisch. Allerdings ist es kein Patentrezept. Das Immer-Mehr lässt sich nicht einfach umkehren in ein Immer-Weniger. Das Genug ist die Kenn- und Erkenntnisgröße des asketischen Prinzips: das richtige Maß, im Gegensatz zur Maß- und Rastlosigkeit des Immer-Mehr. Aber es ist schwer zu erkennen. Denn es gibt systemische Werte, gesellschaftliche Erwartungen, Erfolgskategorien des Schneller, Höher, Weiter, die dem entgegenstehen. »Mein Haus, mein Auto, meine Jacht« – das sind Statussymbole, die Anerkennung verheißen. Sich davon zu lösen, ist nicht leicht. Doch genau da sehe ich den Asketen der Zukunft: nicht auf einer einsamen Berghütte, sondern im Alltag, im tätigen Leben.

**C&W:** Sie sprechen nicht von Verzicht, sondern vom Weglassen. Was macht den Unterschied?

**Von Düffel:** Die meisten Menschen haben ein Bild von Askese, das negativ ist. Sie sehen darin ein Neinsagen zu allem, was Spaß macht. Das Klischee ist: Du sollst verzichten, darfst dir nichts gönnen, musst dir alles und jedes versagen – Askese als innere Verbotspartei. Dieses Negativ-Klischee versuche ich durch ein positives Bild von Askese zu berichtigen. Askese hat nichts mit der Unterdrückung von Bedürfnissen zu tun, sondern mit dem Gespür für sie. Sie ist eine Philosophie des richtigen Maßes.

**C&W:** Wie viel und wie wenig ist genug?

**Von Düffel:** Das ist die zentrale Frage, nicht theoretisch, sondern praktisch in jeder Lebenssituation: beim Abendessen, beim Feiern mit Freunden, beim Einkaufen. Mein Buch »Das Wenige und das Wesentliche« will eine Ermutigung sein, öfter mal zu sagen: Es reicht, wenn es reicht. Es geht um eine Stärkung des asketischen Prinzips, um den Sinn für das richtige Maß, den die meisten Menschen genauso in sich tragen wie die Gier nach mehr. Am Ende geht es schlicht um ein Gleichgewicht durch das Weglassen von Dingen, die ich nicht wirklich brauche. In dieser Kunst des Weglassens muss man es keineswegs so weit bringen wie Diogenes, der Philosoph in der Tonne, der über den Markt von Athen schlendert und sich an all den Waren erfreut, die er nicht braucht. Die Botschaft des Weglassens heißt nicht: »Du darfst nicht!«, sie lautet: »Entlaste dich!«

**C&W:** Warum ist Verzicht immer noch so ein Schreckgespenst?

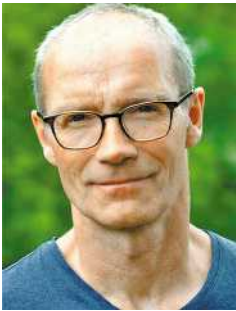


**Von Düffel:** Wir reden von einem doppelten Schreckgespenst. Das eine ist fremdbestimmter Verzicht, ausgelöst durch eine moralische oder politische Instanz, eine Partei oder Kirche, die einem Vorschriften macht – was von vielen als Zumutung empfunden wird. Das andere, noch größere Schreckgespenst ist Armut. Mit Armut verbinden wir Not, Hunger, Sorge, Hilflosigkeit. Die Angst davor ist ein wesentlicher Treiber der Akkumulation. Sie soll vor Armut schützen. Doch genauso wie Akkumulation durch Ressourcenausbeutung von der Selbsterhaltung in die Selbstzerstörung kippt, produziert das Prinzip des Immer-Mehr nicht nur Reichtum, sondern auch Ungleichheit und Armut. Das akkumulative Prinzip ist ökologisch und sozial verheerend. Höchste Zeit also für eine Umwertung des Wenigen vom Negativen zum Positiven. Doch die Freiheit dazu habe ich nur, wenn ich in der privilegierten Lage bin, das Wenige selbst zu wählen, statt dazu gezwungen zu sein. Es ist ein Riesenunterschied, ob ich mir kein Auto leisten kann oder mir keins leisten will, weil ich es nicht wirklich brauche.

**C&W:** Warum ist Konsum für Sie kein Genuss?

**Von Düffel:** Konsum und Genuss sind definitiv nicht dasselbe. Ich kann ein exorbitant teures Abendessen konsumieren – das ist eine Frage des Geldes. Aber ob ich es genieße, hängt von ganz anderen Faktoren ab: den Menschen, mit denen ich es teile; den Gesprächen, die ich dabei führe; der Zeit, die ich mir dafür nehme. Kurz: Genuss ist eine Geisteshaltung – Konsum ist Verbrauch, für den ich bezahle. Dass wir Konsum und Genuss oft gleichsetzen, ist kein Zufall. Die gesamte Werbeindustrie verkauft uns Konsum als Genuss und Nichtkonsum als Defizit. Wie unwahr das ist, erleben wir laufend

»Ich versuche, weniger zu konsumieren und die frei werdenden Mittel zu nutzen, um das Richtige zu tun«, sagt der Autor John von Düffel



John von Düffel, 57, ist einer der bekanntesten deutschen Dramaturgen. Im letzten Jahr ist von ihm »Das Wenige und das Wesentliche« im DuMont Buchverlag erschienen

am eigenen Leib. Wir arbeiten und sparen für dieses oder jenes Konsumgut, von dem wir uns Genuss und größere Zufriedenheit versprechen, nur um dann feststellen zu müssen, dass wir uns die ganze Zeit für etwas krummgemacht haben, was diese Zufriedenheit nicht oder nur kurz erzeugt. Dann jagen wir der nächsten heißen Ware nach.

**C&W:** Die Reduzierung auf das Nötigste hilft herauszufinden, was ein gutes Leben bedeutet. Ist es so, dass durch äußere Leere innere Fülle entstehen kann?

**Von Düffel:** Ich würde es erst mal andersrum beschreiben: Äußere Fülle soll oftmals innere Leere überdecken. Noch nie war das Angebot der Unterhaltungsindustrie und Dauerbespaßung so überwältigend wie heute. Es hat sich durch die Digitalisierung vervielfacht. Man kann problemlos mehrere Wochen vor irgendwelchen Endgeräten verbringen, ohne auch nur eine Sekunde über sein Leben nachzudenken. Gegen dieses Zuviel des besinnungslosen Medienkonsums formiert sich zusehends ein Trend zur digitalen Askese: ein Weniger an medialem Konsum für ein Mehr an Lebensqualität. Allerdings sorgt die Reduktion des Zuviel nicht automatisch für eine innere Fülle. Genau das ist vermutlich der Grund, warum man sich mit Entertainment zuballert: die Angst vor der inneren Leere, der Horror Vacui, wenn keine Ablenkung da ist. Doch wenn es so ist, dann ist es so. Dann muss man der Leere des eigenen Lebens ins Auge schauen.

**C&W:** Wäre dies also der erste Schritt zur Veränderung?

**Von Düffel:** Ja, denn im Grunde handelt es sich bei dem Zuviel an Digitalkonsum um ein Sucht- und Fluchtverhalten, aus dem man ohne diesen Schritt nicht herauskommt. Ich wäre vorsichtig mit schnel-

»Askese ist das Privileg, von seinen Privilegien so wenig wie möglich Gebrauch zu machen«

len Glücksversprechen, aber eins ist sicher: Konzentration ist etwas Kostbares, eine überlebenswichtige Kulturtechnik, die wir im Multitasking und Zerstreuungswahnsinn verlieren, wenn die Aufmerksamkeitsspannen immer weiter schrumpfen. Ich meine das nicht kulturpessimistisch, sondern als lebenspraktisches Defizit: als ein Verlernen von Selbstreflexion, das Verlernen von Alleineinkönnen und auch das Verlernen von Langeweile, die besser ist als ihr Ruf.

**C&W:** Vertieft eine materielle Einschränkung soziale Beziehungen?

**Von Düffel:** Das Narrativ der Not, in der die Menschen zusammenstehen und einander helfen, gehört zu den positivsten und optimistischsten Geschichten über unsere ambivalente Spezies. Es ist der Kern der Erzählung darüber, was an der DDR gut war: der soziale Zusammenhalt. Nur ist es kein Grund, die DDR wieder einzuführen. Äußere Not kann Menschen zur Besinnung bringen, worauf es ankommt. Sie kann Wiederverwertungsketten und Kreislaufwirtschaft fördern. Dabei schwingt auch die Erkenntnis mit, dass hinter den meisten materiellen Bedürfnissen maskierte soziale Bedürfnisse stecken: das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Gemeinschaftlichkeit, Anerkennung. Aber äußere Not lässt sich nicht verordnen. Und Askese bedeutet nicht die Entscheidung für die Not, sondern für das richtige Maß. Dieses Maß allerdings ist auch ein soziales: ein ausgewogenes Verhältnis von Individuum und Gesellschaft, kein Kollektivismus, aber auch kein maßloser Individualismus.

**C&W:** Was bedeutet es für Sie, sich auf das Wenige zu konzentrieren?

**Von Düffel:** Zunächst einmal ist es ein Privileg. Mir ist sehr bewusst, dass ich zu einer gesellschaftlichen Gruppe gehöre, die eine Wahl hat zwischen dem Weiter-so und Immer-Mehr einerseits und der Entscheidung für das Wenige und Wesentliche andererseits. Askese ist das Privileg, von seinen Privilegien so wenig wie möglich Gebrauch zu machen. Insofern versuche ich, weniger zu konsumieren und die frei werdenden Mittel zu nutzen, um das Richtige zu tun und die Veränderung, in der wir sind, so gut wie möglich mitzugestalten. Was es aber für die Konzentration auf das Wesentliche auch braucht – und da bin ich längst nicht so weit, wie ich sein will –, ist die innere Unabhängigkeit von den Werten und Maßstäben des akkumulativen Systems.

**C&W:** Was heißt das konkret?

**Von Düffel:** Als Autor und Theatermacher unterliege ich Definitionen von Erfolg durch Verkaufs- und Besucherzahlen, Rankings und Reichweiten, Rezensionen und Kommentare. Eigentlich sollten sie keine Rolle spielen – tun sie aber. Mit dem Buch »Das Wenige und das Wesentliche« habe ich mich wissentlich zwischen alle Stühle gesetzt.

**C&W:** Gab es einen bestimmten Punkt in Ihrem Leben, an dem Sie gemerkt haben: Sie müssen in Ihrem Leben etwas ändern?

**Von Düffel:** Es war im April 2018, dem ersten Frühling, der ein Sommer war. Es war auf einmal nicht mehr dasselbe Grün, nicht mehr dasselbe Wetter. Der See, in dem ich täglich schwimme, hat »gebrannt« und ist in kürzester Zeit um fast zweieinhalb Meter verdunstet. Da war mir klar, dass mein Lieblingselement Wasser auch in unseren Breiten keine Selbstverständlichkeit mehr ist und der Klimawandel eine Realität, die alle einholt.

**C&W:** Wie sieht Ihre ganz persönliche Art aus, Askese zu leben?

**Von Düffel:** Durch ein Weniger von allem: weniger Fleisch essen, weniger Energie verbrauchen, weniger Wasser verschwenden. Auch dabei braucht es Mut zur Abweichung. Von T. C. Boyle habe ich den Rat aufgeschnappt, statt ins Trinkwasser lieber auf den Komposthaufen zu pinkeln. Das war anfangs sehr gewöhnungsbedürftig. Inzwischen finde ich eher die Wasserverschmutzung obszön.

ANZEIGE

# ZEIT & SINN

## Der Newsletter – Wofür leben wir?

Der Sinn-Newsletter stellt die tiefen Fragen des Lebens und sucht nach Antworten – persönlich und grundsätzlich. Erhalten Sie jeden Freitagnachmittag ausgewählte Texte rund um Sinnsuche, Lebensentscheidungen und Wendepunkte.

[www.zeit.de/sinn-newsletter](http://www.zeit.de/sinn-newsletter)

Jeden Freitag neu

Liebe Leserinnen und Leser,  
herzlich willkommen bei Wofür leben wir?, dem Sinn-Newsletter der ZEIT! Wir freuen uns sehr, dass Sie mit uns auf die Reise gehen und an werden Sie jeden F...