

einfach leben thema

Verlag Herder

Wann ist genug?

Sein Maß
finden,
zufrieden sein



Ich muss nicht.
Aber ich
kann und darf

Lob der
Bescheidenheit

Die Kunst
der
Unterscheidung



Inhalt | Wann ist genug?

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | Verzicht – eine freie Entscheidung
Timo Heimerdinger im Gespräch | 18 | Die Kunst der Unterscheidung
Anselm Grün im Gespräch |
| 10 | Das eine Notwendige
Von John G. Rodden | 22 | Welt ohne „Genug“: Digitale Maßlosigkeit und Transhumanismus
Von Joachim Bauer |
| 14 | „Ich muß nicht mehr. Aber ich kann und darf“
Von Verena Kast | 24 | Lob der Bescheidenheit
Von Paul Kirchhof |

Editorial



Foto: © Daniel Biskup

Von Rudolf Walter

Wann ist denn „genug“?

Am Westportal des Freiburger Münsters, zum Marktplatz hin, sieht man in den Sandstein geritzte Umrisse von Brotläiben. Da konnte man im Mittelalter Maß nehmen und sehen, ob man genug bekommen hatte oder betrogen wurde – und der Laib zu klein geraten war: Beim täglichen Brot ist es in einer

Mangelgesellschaft lebensnotwendig, „genug“ zu haben, um satt zu werden.

In unserer Überflussgesellschaft meinen manche, Leben sei ein Buffet. Das Versprechen: „All you can eat“. Aber wer sich vollstopft und mehr isst, als sein Magen fassen kann, dem wird schlecht. Der Gierige aber ist unersättlich, süchtig nach immer noch mehr, „koste es, was es wolle“ oder „auf Teufel komm raus“. Die alten Mönche haben das so formuliert: „Alles Übermaß kommt von den Dämonen“. Säkular übersetzt: Maßlosigkeit ist übel. Sie tut Menschen nicht gut.

„Genug!“, das sagt wer satt und zufrieden ist: Er hat alles, was er braucht. Mehr ist nicht nötig: Es ist gut so. Aber: „Genug jetzt, es reicht, ich hab’s satt!“, sagt jemand, dem alles zu viel wird. Er hat „die Nase voll“. Es „stinkt“ ihm. Er geht auf Distanz.

Wann „genug“ ist, das ist oft, aber nicht nur, eine Frage der inneren Haltung. Es wird auch heute oft genug genormt. Nur ein Beispiel: das gesetzlich geregelte Renteneintrittsalter – unabhängig davon, wie die Betroffenen sich in ihrer Lebenssituation fühlen. Der Freiburger Fußballtrainer Christian Streich (58) kündigte, nach 29 erfolgreichen Jahren im Job, 2024 seinen Rücktritt an, weil er sich ausgebrannt fühlte und Platz machen wollte für „neue Energien, neue Leute, neue Möglichkeiten“. Im Internet regnete es Tränenemojis.

„Du kriegst wohl nie genug, kannst du denn immer noch nicht loslassen!“ Das hören andere, die noch in höherem Alter aktiv sind. Was würde die Primatenforscherin Jane Goodall wohl dazu sagen? Sie schrieb kürzlich auf Ihrer Homepage, sie habe nicht mehr unendlich viel Zeit, darum müsse sie hart arbeiten. Da war sie gerade 90 geworden!

Wann ist genug? Das ist nicht nur eine Frage der Regelung. Es kann auch eine Frage von freiwilliger Entscheidung sein. Von Konsum- und Kaufentscheidungen etwa. Einige sprechen von „Zuvielisation“ und meinen, irgendwann werde die Welt am Zuviel ersticken. Es stimmt tatsächlich: Wenn wir selber unsere Konsumgewohnheiten



28 **„Ende. Aus. Amen!“**
Von Thomas Frings

32 **Der wahre Schatz**
Von Andreas Knapp

34 **Geteilte Genügsamkeit**
Von Martin Maier

36 **Wenn es hart auf hart kommt**
Von Susanne Niemeyer

38 **Worauf verzichten – und worauf nicht?**
Von David Gutensohn und
Christof Herrmann

40 **Von einer, die nie genug bekam**
Ein Grimmsches Märchen

42 **Wie kommt die Welt ins Lot?**
Aus dem Daodejing des Laozi

43 **Die Autoren**

nicht ändern, unseren Energieverbrauch nicht drastisch einschränken, wird das Leben auf der Erde durch den Klimawandel insgesamt gefährdet. Es braucht Änderung des Lebensstils, Abstand von eingeschliffenen Gewohnheiten und die Bereitschaft, das Ganze in den Blick zu nehmen. Gutes Leben ist nicht möglich, wenn jeder nur eigene Interessen durchsetzen will.

Allerdings stellen sich auch ganz konkrete Fragen: Kann man „genug Liebe“ haben? Kaum! Aber gibt es nicht auch die Erfahrung von Kindern, die sich von der Zuneigung ihrer Eltern überschüttet und von dem emotionalen „Zuviel“ in ihrer Freiheit eher erdrückt erfahren? Oder kann man „genug Geld“ haben? Wer reich und unzufrieden ist, dem wird es nie genügen: „Geld kennt kein Genug.“ Aber es gibt genug Arme, die nur knapp zu ihrem täglichen Brot kommen und nicht genug für ein menschenwürdiges Leben haben.

Oder haben wir „genug Zeit“? Fragt sich: wofür! Und wann? Und auch da steht am Ende die Einsicht der Endlichkeit.

Und schließlich: kann man „genug Gutes“ tun? Genug helfen? Auch da ist die Antwort: wohl kaum. Aber, bei aller notwendigen Anstrengung: Man muss letztlich doch auch einsehen: die Welt erlösen kann man damit nicht. Dafür reicht menschliche Kraft nicht.

Ob es um Informationen oder Besitz, Vergnügen oder Arbeit, um Sicherheit oder Freiheit geht, um den Einzelnen oder den Staat: Man kann von unterschiedlichen Seiten her auf das schauen, was „genug“ meint. Offensichtlich ist es immer auch eine Frage des Maßstabs: der Zielsetzung oder Perspektive, der Balance in einer konkreten Situation. Und der Einsicht in Grenzen. Am Ende, irgendwann, kommt für jeden, sei er lebenshungrig oder lebenssatt, der Zeitpunkt, an dem es definitiv heißt: Genug!

Was ist Gewinn, was Verlust? Unterschiedliche Antworten geben die Märchen: Der tumbe „Hans im Glück“ hält nichts fest und sieht sich am Ende doch als strahlender Gewinner. Und in der Geschichte vom „Fischer und seiner Frau“ steht letztlich dumm da, wer den Hals nicht vollkriegt, immer noch mehr will – und alles verliert.

Wann also ist genug? Im jahrtausendealten „Daodejing“ des Laozi, steht eine Antwort. Sie heißt, in der deutschen Übersetzung von David Steindl-Rast: „Wunschlos im Herzen / und zufrieden im Bauch / die Knochen fest / die Gedanken im Fluss / wer das hinkriegt / lebt gut.“

Und was tun, wenn das Glas voll ist? Dazu, aus der gleichen Quelle, ein schlichter Rat: „Besser zweimal einschenken / als einmal über den Rand hinaus.“

*Einschränkungen sind ein
Zukunftsthema. Eingefahrene Lebensmuster
stehen damit im Konflikt.*

Verzicht – eine freie Entscheidung

*Warum Selbstverantwortung
kein schlechte-Laune-Thema ist.*

Timo Heimerdinger im Gespräch mit Rudolf Walter

*Sie sind als Kulturanthropologe zum
Experten für das Thema Verzicht und
Unterlassung geworden. Wie kamen
Sie dazu?*

Als der Klimawandel ins Bewusstsein drang, wurde mir schnell klar: Es geht um neue und bewusste Praktiken der Reduktion, wenn wir unsere Lebensgrundlagen erhalten wollen. Klar war auch, dass gewohnte und eingefahrene Lebensmuster damit in Konflikt geraten. Die auch für unsere Alltagskultur wichtige Frage ist nun: Wo ist der Punkt, der wehtut? Und wie gehen wir damit um?

*Hilft Verzicht wirklich? Der Autor
John von Düffel sagt: „Das größte
Missverständnis der Askese ist
der Verzicht.“ Es gehe nicht ums*

Verzichten, sondern darum zu erkennen: Was brauche ich wirklich?

Verzichten hängt immer von einem selber ab. Es kursieren ganz unterschiedliche Worte wie: „Mangel, Verbot, Verzicht, Verlust, Entbehrung, Askese, Genügsamkeit“. Andere sprechen von entsagen, sich bescheiden ... Eine diffuse Begriffswolke! Oft genug wird da etwas durcheinandergebracht. Wer von außen gezwungen ist, handelt

