

ALLES, WAS DU BRAUCHST, IST WENIGER

Wie gelingt Verzicht in einer immer
maßloseren Welt?



Seit Jahrtausenden benennen Weltreligionen und Philosophie die Tugend der Mäßigung als einzig wahren Weg zu Zufriedenheit und Lebensglück. Der **Erziehungswissenschaftler Prof. Dr. Thomas Vogel** beschäftigt sich schon sein ganzes Berufsleben mit der Frage nach „dem rechten Maß“ und erklärt exklusiv im Good Health-Interview, wie wir in Zeiten von Konsumgesellschaft und exzessivem Lebensstil dazu zurück finden

Herr Professor Vogel, es scheint fast so, als hätten die Menschen Angst davor, sich einzuschränken...

Ich denke, das hat mit Angst nichts zu tun. Betrachten wir es einmal aus einer anderen Perspektive: In Deutschland gibt es etwa 44 Millionen Menschen, die sich jeden Tag ungemein einschränken – und zwar indem sie zur Arbeit gehen und sich dadurch eine riesige Selbstdisziplin abverlangen. Aber es stimmt, dass der Begriff der Mäßigung in unserer Gesellschaft negativ besetzt ist – denn viele verknüpfen ihn mit einer Einschränkung ihrer persönlichen Freiheit, und das nimmt der Mensch nicht gerne hin.

Aber haben sie mit dieser Einschätzung nicht recht?

Nun, wenn wir in der Geschichte zurückblicken, wurde die Mäßigung seit der antiken Philosophie eher als eine Art Befreiung betrachtet. Sie soll den Menschen in die Lage versetzen, sich selbst zu beherrschen und sich von gesellschaftlichen Umständen zu befreien. Sich selbst zu erkennen, daraus seine wahren Bedürfnisse gründlich zu reflektieren und letztlich die Herrschaft über sein Selbst zu gewinnen, das ist die eigentliche Bedeutung der Mä-

ßigung. Diese Definition als Schlüssel zur wahren Selbstbestimmtheit finden wir seit tausenden von Jahren in allen Religionen und Philosophien dieser Welt.

Aber warum verfolgen dann so wenige diesen Ansatz?

Wir leben heute in einer Kultur, in der wir gezwungen sind, in weitgehend entfremdeten Arbeitsverhältnissen unser täglich Brot zu verdienen. Schauen Sie sich zum Beispiel Dienstleister-Berufe wie Kassierer oder Kellner an: Was die für eine Disziplin aufbringen müssen, um diese Tätigkeit auszuüben, den ganzen Tag die immer gleichen Abläufe zu haben und am Ende noch freundlich einen schönen Tag zu wünschen. Das ist eine große Selbstbeschränkung. Und dafür braucht der Mensch dann letztlich Kompensation, Ausgleich, psychischen Ausgleich und der wird uns von der Konsumgesellschaft natürlich auch bereitete. Wir können uns von dem Geld, was wir verdienen, Konsumgüter, Reisen oder sonstige Dinge leisten. Man könnte es als eine Art Linderungsmittel beschreiben...

Ein Linderungsmittel?

Ja, der Begriff des Linderungsmittels stammt im Grunde von Freud, der festgestellt hat, dass der Mensch die Lasten, die

Schmerzen und Enttäuschungen, die das Leben ihm liefert, nicht ertragen kann, und deswegen Linderungsmittel benötigt. Dazu zählte Freud Ablenkung, beispielsweise das Feiern, oder eben Ersatzbefriedigung wie Konsumgüter. Sie sollen den Menschen für das erforderte Lebensleid unempfindlich machen. Das ist auch die Erklärung dafür, warum der Mensch sich so schlecht mäßigen kann. Und am Ende trägt es dazu bei, dass man nicht zu sich selbst kommt.

Würden Sie sagen, dass der Mensch aktuell eine fehlgeleitete Vorstellung von Glück und Freiheit hat?

Ja. Allerdings ist das auch kein Wunder: Unsere Kultur ist vom Wirtschaftssystem dominiert, und unsere Wünsche, Begierden und Triebe werden so instrumentalisiert, dass wir immer mehr wollen. In dieser Gesellschaft werden wir sozusagen ständig angeschrien: „Kauf dieses, mach jenes, du brauchst das, du musst in den Urlaub fahren, du brauchst das Auto, damit du etwas bist, damit du etwas darstellst!“ Dieses Anschreien durch die Kultur hält uns davon ab, zur Besinnung zu kommen, viele Menschen sind geradezu besinnungslos. Uns erscheint es naheliegend, etwas zu konsumieren – das ist ge-

lernt. Aber es ist, wie Demokrit schon vor 2500 Jahren gesagt hat: Wenn man das richtige Maß überschreitet, wird das Angenehmste zum Unangenehmsten. Ich bin der Meinung, dass die meisten Men-

„Die Unabhängigkeit und Freiheit der Menschen beruht weniger auf der Kraft der Arme als auf der Mäßigung der Herzen. Wer wenig begehrt, hängt von wenigem ab.“

Jean-Jacques Rousseau

schen ihr Verhalten dahingehend noch gar nicht hinterfragt haben und somit auch noch nicht den wahren Weg zur Freiheit für sich entdecken konnten.

Aber an der heutigen Arbeitswelt können wir nichts ändern – wie also soll man da auf die Kompensation verzichten und sich Mäßigung abverlangen?

Ich will es mal so sagen: Wir beobachten zunehmend, dass die Menschen in diesem System nicht mehr glücklich sind und nicht mehr zufrieden werden. Die Zahl der Depressionen, Burn-outs oder Essstörungen steigt in den letzten zwei Jahrzehnten massiv an. Von 1991 bis 2016 ist die Zahl der Verordnungen von Antide-



pressiva von 197 Millionen Tagesdosen auf 1467 Mio. angestiegen – das ist eine Steigerung von 745 Prozent innerhalb von 25 Jahren. Das ist ein deutliches Zeichen, dass die Menschen dieser zunehmenden Komplexität unserer Kultur nicht mehr gewachsen sind – und die Kompensation durch Konsum überhaupt nicht funktioniert.

Und Sie sehen die Lösung im Verzicht?

Ich möchte ganz deutlich machen, dass Mäßigung nicht Verzicht bedeutet. Das hat auch Foucault, der französische Philosoph, in seinen Ausführungen zur Selbstsorge formuliert: Es geht um die Rückgewinnung von Freiheit. Der Mensch soll zu einer Heautokratie, zu einer Selbstherr-

„Das Wasser nimmt nicht mehr Platz ein, als es wirklich bedarf. So gleicht es der Mäßigung.“

Konfuzius

schaft, zu einer Souveränität über seine eigenen Wünsche, Begierden und Antriebe gelangen. Ich kann dem nur zustimmen, denn wenn wir so weitermachen wie bisher, dann beobachten wir nicht nur, dass die Natur und unsere Lebensgrundlagen ausbrennen, sondern auch die Menschen. Wir brauchen ein rechtes Maß für den Umgang mit unserer Natur, und ein jeder sollte sich auf die Suche begeben nach seinem eigenen rechten Maß. Das ist keine Vorschrift, kein erhobener Zeigefinger, sondern ein Denkangebot: Überlege dir, ob du in deiner fünften Urlaubsreise dieses Jahr noch das rechte Maß findest, oder ob du die 25. Jeans tatsächlich benötigst. Ist das wirklich ein Akt der Befreiung? Bedienst du damit deine wahren Bedürfnisse? Oder belastet dich das, was du tust, nur noch mehr?

Raten Sie also zum Minimalismus?

Nein, nicht in jedem Fall. Genauso wie ein Zuviel verkehrt ist, ist es auch ein Zuwenig. Man darf nicht in eine Art Mäßigungswettbewerb eintreten. Solch eine Forderung wie der Minimalismus überfordert den Menschen ebenfalls und wenn er sich lange mit zu wenigen Dingen zufrieden gibt, verfällt er wieder ins Gegenteil. Man sieht das oft bei Menschen, die eine strikte Diät machen – es tritt der Jojoeffekt ein. Deshalb gilt: Man sollte sich nicht überfordern, sondern immer das rechte Maß suchen – nicht zu viel und nicht zu wenig.

Aber wie viel ist denn „zu viel“, und was ist „genug“?

Es gibt keine mathematische Formel für das rechte Maß. Das sehen wir auch an unserem Umgang mit der Natur: Wir wissen nicht, wann beispielsweise das Klima kippt oder wann wir zu viele Spezies ausgerottet haben. Ähnlich verhält es sich auch mit der menschlichen Psyche. Aber ich behaupte, dass jeder Mensch das rechte Maß in sich hat, man braucht es nicht zu erlernen, jeder hat ein untrügliches Gespür dafür. Ein einfaches Beispiel: der Alkohol. Spätestens am nächsten Morgen merken wir sehr deutlich, dass es zu viel war. Ebenso ist es in allen anderen Alltagshandlungen und beim Konsum. Dabei befindet

„Nur durch Mäßigung erhalten wir uns.“

Johann Wolfgang von Goethe

sich jeder Mensch sein ganzes Leben auf der Suche nach seinem eigenen, seinem persönlichen rechten Maß. Der eine braucht vielleicht 15 Paar Schuhe, der andere kommt mit drei aus. Auch ich selbst bin noch ein Suchender, obwohl ich mich schon seit fast 30 Jahren mit diesem Thema beschäftige. Ich kann nur appellieren, das Konsumverhalten gründlich zu reflektieren, nachzudenken über den Sinn jeder einzelnen Handlung und über die Grenzen der eigenen Belastbarkeit.

Was geschieht denn, wenn uns die Mäßigung gelingt?

Zunächst einmal bekommen wir nichts, was heutzutage zählt. Wir bekommen kein Geld, wir bekommen keine Macht und wir bekommen auch wenig Anerken-

nung. Aber man bekommt eine gewisse Gemütsruhe, so nannten es die antiken Philosophen. Man gewinnt eine Gelassenheit, man könnte sagen, die Seele findet eine innere Ruhe. Das ist in der heutigen Zeit kein großes Versprechen, das die Leute vom Hocker reißt. Aber wenn wir es uns einmal gründlich durch den Kopf gehen lassen, dann ist die Tugend der Mäßigung ein Hilfsangebot in Zeiten einer Überflussgesellschaft, die die Menschen zunehmend überfordert. Man gewinnt, um Ihre Ausgangsfrage zu beantworten, also Gemütsruhe.

Und wie kann es gelingen, sich in Mäßigung zu üben?

Zum einen durch mehr Kontakt zur Natur. Wandern wäre eine gute Möglichkeit. Es fördert die Entschleunigung und ist eine gute Gelegenheit, sich zu besinnen. Oder das Handy beiseite legen, „leere“ Zeit aushalten, einfach mal abschalten. Oder auch fasten. Ich selber bevorzuge das Intervallfasten, wo man acht Stunden etwas essen kann und 16 Stunden nicht. Das sind Herangehensweisen, die uns zu einer besonnenen Gelassenheit verhelfen. Und wer sich auf den Weg macht, sich selbst zu erkennen, wer sich in der Beschränkung auf das wirklich Wichtige übt, der wird zu einer neuen Freiheit und inneren Zufriedenheit gelangen. ☐

INTERVIEW WIEBKE VORTRIEDE FOTOS STOCKSY (2); PR



Buchtip

Prof. Dr. Thomas Vogel: „Mäßigung – Was wir von einer alten Tugend lernen können“, oekom verlag, 192 S., 17,00 Euro