

Textblatt: Das Wenige und das Wesentliche

Baustein 9

Das größte Missverständnis der Askese ist
Der Verzicht

In der Askese der Zukunft
Die aus keiner Religion kommt
Und keinem System dient
Geht es nicht ums Verzichten
Es geht darum zu erkennen
Wie wenig ich brauche

Was brauche ich wirklich

Askese, in wenigen Worten
Ist die Übung der Konzentration auf das Wesentliche
Eine Verständigung mit sich
Über die Frage
Worauf es ankommt

Das Wenige
Ist die Methode
Um das Wesentliche zu erkennen
Wenn das Wenige dem Wesentlichen entspricht
Ist das Glück

[...]

*Glück ist eine Form der Übereinstimmung
Kein Zustand, kein Sein, sondern
Eine Übereinstimmung des Tuns
Mit dem eigenen Denken und Empfinden
Es geht nicht darum, sich glücklich zu fühlen
Sondern in Übereinstimmung mit sich
Zu Handeln*

[...]

*Die Freude
Etwas Wesentliches erkannt zu haben
Ist elementar*

Die Askese der Zukunft
Ist eine Entscheidung, kein Gelübde
Nichts Auferlegtes und nichts Schweres
Sie wird, wenn es die richtige Entscheidung war
Mit der Zeit zur leichtesten Übung
Zu einer Übung in Leichtigkeit

In einer guten Zukunft
Ist das Asketische
Die selbstverständlichste Lebensform
Sie ist nicht genussfeindlich
Sondern konsumkritisch
Sie konzentriert sich auf den Genuss
Des Wesentlichen

Der Einwand, dass man dafür
Sein Verhalten ändern
Und sich einschränken müsse
Ist richtig und falsch zugleich
Ja, es handelt sich um ein Weniger an Konsum
Und nein, es ist keine Einschränkung
Konsum ist so wenig Genuss
Wie Askese Verzicht ist
Nicht zu konsumieren kann ein Hochgenuss sein
Wie im Fall von Diogenes
Dem Philosophen in der Tonne
Der über den Markt von Athen schlendert
Und sich an all den Waren erfreut
Die er nicht braucht

Sich auf den Genuss des Wesentlichen zu beschränken
Ist genauso wenig eine Einschränkung
Wie sich auf das zu beschränken

Was man liebt

Der Genuss des Wesentlichen
Ist ein Ja-Sagen
Das in seiner Entschiedenheit
Ein Nein zu manch anderem beinhaltet
Aber es bleibt dennoch
Ein entschiedenes Ja

Wer den Genuss des Wesentlichen
Als konsumfeindlich bezeichnet
Gesteht damit die Genussfeindlichkeit
Des Konsums ein

[...]

*Die Kunst des Weglassens
Erprobt jeder für sich allein
Am eigenen Leib, am Leitfaden der Fragen
Was brauche ich, was nicht*

*Wie viel, wie wenig ist genug?
Es gilt, das richtige Maß zu ermitteln
Wenn ich es herausfinde
Kenne ich nicht nur meine Bedürfnisse
Ich weiß auch, wer ich bin*

*In dem Punkt treffen sich
Die delphischen Imperative
Erkenne dich selbst!
Und: Nichts im Übermaß!
In dem, was mir genügt
Erkenne ich das rechte Maß
Und mich*

*Wie die Selbsterkenntnis
Ist auch das Wissen um das rechte Maß
Nicht übertragbar
Die Bedürfnisse sind verschieden
Und sie verändern sich
So wie Menschen sich ändern
Ihre Umstände, ihre Abhängigkeiten
Ihre Ängste*

[...]

Die eigentliche Kunst der Askese
Besteht nicht im Überwinden der eigenen Bedürfnisse
Sondern in dem Gespür für sie
Nicht in eiserner Konsequenz
Sondern im Mitgehen mit der Veränderung
Und sie gelingt im Genügen

[...]

Das Weniger-Werden verliert seinen Schrecken
Wenn es zum Wesentlichen führt
Wenn es wesentlich ist
Ist wenig genug

Das Maß dafür
Wie viel genug ist
Bin ich selber
Das Wenige muss wesentlich
Für mich sein, mir entsprechen
Niemand sonst

**John von Düffel: „Das Wenige und das Wesentliche. Ein
Stundenbuch“ © 2022 DuMont Buchverlag, Köln**

S.7, 8, 12f. 104, 105, 205f.