

**Weniger ist mehr – Warum Verzicht zu üben  
nicht immer weh tut**

Von Kai Adler

06.03.2022

**O-Ton Jasmine Dünker:**

Ich verzichte eigentlich auf übermäßigen Konsum. Ich verzichte auf Dinge, die mir nicht wichtig sind. Also es hat schon mit Verzicht zu tun, aber mit positivem Verzicht.

**Autorin:**

Jasmine Dünker. Die Kölnerin arbeitet als Aufräumcoach.

**O-Ton Florian Wagner:**

Verzicht ist bei mir nichts Schlechtes, ich versuche einfach bewusster meinen Alltag zu gestalten und da die Dinge wegzulassen, die nicht unmittelbar auf Lebensfreude einzahlen.

**Autorin:**

Florian Wagner, Frugalist und Blogger.

**O-Ton Van Bo Le-Mentzel:**

Verzicht ist natürlich erstmal Definitionssache.

**Autorin:**

VanBo LeMentzel ist Architekt.

**O-Ton Van Bo Le-Mentzel:**

Verzicht als Nichtanwesenheit von bestimmten Bequemlichkeiten. Ob es jetzt nun Güter sind, Essen, Fleisch oder sonst was. Man kann das negativ sehen, man kann aber auch sagen, okay, das ist ne Chance, sich selbst aufzubauen und mal zu überprüfen: Wieviel brauch ich eigentlich?

**O-Ton Nina Zimmermann:**

Besser einatmen oder ausatmen? Irgendwo braucht es beides. Aber das Leben in Fülle bedeutet auch, dass wir zwischendrin mal wieder Ruhe schaffen und die Fülle in der Leere genießen lernen.

**Autorin:**

Nina Zimmermann wohnt auf dem Land bei Bonn. Sie ist Fastenanleiterin und Achtsamkeitscoach und einer der Menschen, die sich schon heute intensiv mit dem Thema Verzicht beschäftigen. Lustvoll, neugierig. Fernab von all dem, was wir häufig damit assoziieren. Für die meisten aber bedeutet Verzicht eine schmerzhaft Entbehrung, sagt der Politikberater Ulrich Wegst.

**O-Ton Ulrich Wegst:**

Der Mensch ist nicht auf Entbehrung gepolt. Wir haben schon ne lange Geschichte der Entbehrung hinter uns. Zum Beispiel in Deutschland ist das große Trauma der Inflation. Was gerade wieder ein Thema ist. Das ist verankert im kollektiven Bewusstsein. Jedes Mal, wenn das Thema Verzicht aufgerufen wird, dann läuft im Hintergrund dieser Farbfilm in den Gehirnen ab: Jetzt läuft wieder ne große Entbehrungswelle.

**Autorin:**

Ulrich Wegst hat sich ausgiebig mit dem Thema Verzicht beschäftigt und ein Buch darüber geschrieben. Denn er ist überzeugt: Wir alle können es uns längst nicht mehr aussuchen, ob wir verzichten. Wir müssen es: Da, wo Ressourcen knapp werden und der Klimakollaps droht, ist für Ulrich Wegst Verzicht der einzige Ausweg. Er spricht sogar von einem Zeitalter des Verzichts.

**O-Ton Ulrich Wegst:**

Wir stellen ganz oft fest, dass die Menschen – gerade beim Klimaschutz ist das ganz offensichtlich – alle Informationen haben. Sie wissen, was auf uns zukommt, sie wissen, was wir mit unserem Lebensstil anrichten, aber im täglichen Leben zeichnet sich das gar nicht ab.

Da muss man sich anschauen: Welchen Instrumentenkasten hat denn eigentlich die Politik, um dagegen anzugehen?

**Autorin:**

Werbekampagnen, sagt Ulrich Wegst, seien beliebt, würden aber nichts bringen. Sie erreichen gerade mal zehn Prozent der Zielgruppen. Für ihn kommt deshalb vor allem eins ins Spiel, das noch unbeliebter ist als der Verzicht, der kleine, noch hässlichere Bruder: Das Verbot. Verbote etwa von Neuzulassungen von Verbrennerautos oder von Inlandflügen könnten greifen, so Wegst.

Warum denn nicht weitermachen, so wie bisher - aber mit cleveren, grünen Technologien? Warum bleibt als einzige Möglichkeit der Verzicht?

**O-Ton Ulrich Wegst:**

Ich bin gar kein Technologiegegner, im Gegenteil, ich freue mich, wenn wir Technologien entdecken, die uns sagen, dass wir weitermachen können wie bisher nur halt grüner als bisher. Also in Zukunft Wasserstoffautos fahren statt Verbrenner. Ich bin aber Realist und deshalb weiß ich, viele dieser Technologien werden gar nicht kommen oder zu spät.

**Autorin:**

Verbote und krasse Einschränkungen. Wenn es das ist, was auf uns alle zukommt, klingt es alles andere als lustig. Doch es sei alternativlos, so Wegst. Sein Buch trägt ausgerechnet den Titel „Keine Angst vor Verzicht“. Denn Wegst meint, dass der Verzicht längst nicht so schlimm werde wie wir glauben. Schließlich ist es für uns alle schon längst Alltag zu verzichten – ohne dass wir es überhaupt wahrnehmen.

**O-Ton Ulrich Wegst:**

Allein schon dadurch, dass wir in der Zivilisation leben. Zivilisation bedeutet, ich verzichte darauf, mir das zu nehmen, was ich gern hätte und beschränke mich auf das, was mir mein Einkommen ermöglicht. Oder ich verzichte darauf, meine Probleme mit Gewalt zu lösen und überlasse das dem Staat und der Justiz. Und wir finden das ja gut, weil durch diesen Verzicht kriegen wir ja einiges zurück, nämlich Sicherheit für

Leib und Leben. Das heißt, Verzicht sind wir gewöhnt und können gut damit leben. Jetzt müssen wir das nur noch auf die Probleme übertragen, die uns bevorstehen.

**Autorin:**

Verzicht zu üben sei eine Kulturtechnik, meint Wegst. Etwas, das wir nicht nur in der größten Not zwanghaft tun, sondern eine Fähigkeit, die sich erlernen lässt, um vorausschauend zu handeln. Ein Instrument zur Zukunftsgestaltung. Und noch eine gute Nachricht: Nicht auf ein gutes Leben müssen wir verzichten sondern lediglich auf Dinge, die entbehrlich sind. Schauen wir nach bei denen, die schon heute Verzicht üben.

**O-Ton Florian Wagner:**

Für uns ist quasi Konzentration auf Lebensfreude, langfristig, bewussterer Umgang auf Lebensfreude und Ausgaben. So seh ich meinen Lebensstil.

**Autorin:**

Florian Wagner ist Frugalist: Er führt einen bescheidenen – eben frugalen - Lebensstil und beschränkt sich in seinen Ausgaben auf das Nötigste. Damit ist er Teil einer weltweiten Gemeinschaft: Frugalismus ist ein Trend, der ursprünglich aus den USA stammt, Seine Anhänger, Frugalisten genannt, haben dem zwanghaften Konsumieren abgeschworen und richten ihr Leben so ein, dass sie sich auf Wesentliches fokussieren.

**O-Ton Florian Wagner:**

Würde aber nie auf etwas verzichten im negativen Sinne, dass ich dadurch mehr Lebensfreude habe. Langfristig. Ein Beispiel: Zu viel Süßigkeiten, was ein nettes Laster von mir ist, da verzichte ich drauf. Fühlt sich nicht gut an im ersten Moment, aber langfristig weiß ich, tut mir gut. Das gleiche, ich verzichte, bequem im Auto zur Arbeit zu fahren, damals im Angestelltenjob. Aber nur kurzfristig: Auf's Fahrrad in die Kälte ist ja blöd. Aber langfristig weiß ich, ist ja viel besser für mich.

**Autorin:**

Vor fünf Jahren hat Florian Wagner sein Leben komplett umgekrempelt. Der Stuttgarter hatte gerade sein Studium beendet und arbeitete in einem gut bezahlten Job als Ingenieur.

### **O-Ton Florian Wagner:**

Und irgendwie hab ich dann gemerkt, meine Ausgaben werden immer mehr bei jeder Gehaltserhöhung, aber glücklicher bin ich nicht. Und dann hab ich das ganze Frugalismuskonzept entdeckt und dann mal meine Ausgaben auf den Prüfstand gestellt und mich gefragt, was bringt mir denn wirklich Lebensfreude an meinen Ausgaben, was mache ich nur aus Gewohnheit und hab dann einfach des reduziert oder gestrichen, was ich nicht mehr wollte.

### **Autorin:**

Bei Florian Wagner dreht sich viel um Ausgaben und Finanzen. Im Netz bloggt er als Geldschnurrbart und berät Menschen nicht nur darin, wie sie klug Verzicht üben können, sondern auch, wie sie ihre Ersparnisse am besten anlegen. Der Stuttgarter entdeckte vor fünf Jahren den Trend aus den USA für sich. Er verfolgte Blogs von Menschen, die es dank cleveren Sparens und Anlegens schon im jungen Alter zu finanzieller Unabhängigkeit gebracht hatten. Verzicht und Einschränkungen sind Teil ihres Konzepts.

Die Idee: Schon einfache Formen des Verzicht können viel bewirken. -Den eigenen Kaffee aufbrühen, statt für den teureren Coffee To Go zu zahlen, auf der Terrasse zu trainieren statt das Fitnessstudio zu besuchen – all das sind Tipps, die sich von eingefleischten Frugalisten im Netz finden lassen. Dinge zu reparieren und selber herzustellen ist nicht nur umweltverträglicher, sondern oftmals schlichtweg preiswerter. Und auch das Lastenfahrrad bedeutet gegenüber dem PKW eine deutliche Einsparung. Tun statt Konsum, Sein statt Haben – das ist das Lebenskonzept der Frugalismusanhänger. Für viele von ihnen bedeutet der Verzicht auf Materielles einen Zugewinn an persönlichen Freiheiten: Dank Verzichts sowie kluger Geldanlage brauchen einige schon in frühen Jahren keiner Erwerbsarbeit mehr nachgehen. Ein Lifestyle für die Übersatten, für die, die es sich leisten können? Oder ist die Abkehr vom gewohnheitsmäßigen Konsumieren schon ein politischer Akt?

Florian Wagner bekämpft das Finanzsystem nicht, er nutzt es für sich. Nur eben anders als die meisten, er konsumiert nicht mehr gewohnheitsmäßig. Nimmt er noch bewusst wahr, dass er verzichtet?

### **O-Ton Florian Wagner:**

Man merkt auf jeden Fall ganz oft, aber es ist eher so ein positives Gefühl von Klarheit, dass man sagt: Ah, witzig, da falle ich jetzt nicht drauf rein. Ich versuche eben nicht mehr so oft, die Gewohnheitsdinge zu tun.

### **Autorin:**

Gewohnheit spiele beim Verzichten eine große Rolle, auch dann, wenn wir als Gesellschaft Verzicht einüben, sagt Buchautor Ulrich Wegst. Er nennt drei Phasen, die wir durchlaufen, bevor der Verzicht für uns zur Normalität geworden ist.

### **O-Ton Ulrich Wegst:**

Die erste Phase ist die Diskussionsphase, das ist eigentlich die schlimmste Phase, weil da Angstphantasien ins Kraut schießen. Dann kommt die zweite Phase, wo man sich für den Verzicht entscheidet, das ist die Umstellungsphase. In dieser Phase fehlt einem was. Und dann kommt aber die dritte Phase, das ist eigentlich die versöhnliche Botschaft, das ist die Gewöhnungsphase. In dieser Phase merkt man den Verzicht nicht mehr als solchen.

### **Autorin:**

Möglicherweise verzichten wir schon heute auf vieles, ohne dass es uns bewusst ist: Auf Zeit, auf Gemeinschaft, auf Freude an unserem Tun. Weil wir uns auf materiellen Gewinn konzentrieren. Doch es zeichnet sich möglicherweise eine Trendwende ab, auch unter denjenigen, die sich nicht explizit einem frugalen Lebensstil verschrieben haben: Junge Arbeitnehmende legen laut verschiedener Umfragen immer weniger Wert auf das bestmögliche Gehalt, sondern darauf, dass ihre Arbeit sinnvoll ist und ihnen Zeit für Familie und andere Tätigkeiten ermöglicht. Statt mehr Geld mehr Ikigai. Ein aus dem Japanischen stammender Begriff, der kurz gefasst das meint, wofür es sich zu aufzustehen lohnt. Das Glück im Tun, der Arbeit. Davon habe er deutlich mehr, seitdem er seinen Lebensstil geändert hat, meint Florian Wagner. Gerade mal zehn Prozent tausche er noch Zeit gegen Geld, die restlichen 90 Prozent seiner Zeit nutze er dafür, das zu tun, was ihn erfüllt.

### **O-Ton Florian Wagner:**

So kann's bleiben bis 90 – freier die Projekte machen, die man gut findet.

### **Autorin:**

Fokussierung auf das Wesentliche. Das ist auch Ziel der berühmten Aufräummethode der Japanerin Marie Kondo, die die beiden Kölnerinnen Katharina und Simone umsetzen wollen. Per Handykamera ist auch in Zeiten von Corona ein Besuch in der heimischen Küche möglich. Dort steht Katharina auf der Trittleiter und begutachtet Geschirr und Töpfe. Sie blickt in die Kamera und wirkt freudig, aufgekratzt. Die Stimmung hat etwas von Weihnachten oder Geburtstag. Dabei geht es hier doch gar nicht um Geschenke, sondern darum, Dinge loszuwerden. Überflüssiges.

### **O-Ton Katharina:**

Wir haben schon letztes Jahr einen Durchgang gemacht, weil bevor wir hier in die Wohnung ziehen, wollten wir das alles weitestgehend reduzieren und dass nicht alles mit umzieht. Da haben wir angefangen mit dem Kleiderschrank.

### **Autorin:**

Schon im vergangenen Jahr hat sie zusammen mit ihrer Frau Simone damit begonnen, ihren Besitzstand nachhaltig zu verkleinern. Warum ausgerechnet nach dieser besonderen Methode?

### **O-Ton Katharina und Simone:**

Katharina: Der Unterschied ist der total andere Blickwinkel darauf: nicht was soll weg sondern was darf bleiben? Und das hat uns total geholfen. Und dir glaube ich auch?

Simone: Das ging vor allem relativ schnell, vor allem wirklich herauszukriegen, was mag ich denn überhaupt noch, was gefällt mir? Und dann tatsächlich zu sagen, das soll bleiben und die anderen Sachen die konnte ich viel besser gehen lassen.

### **Autorin:**

Dass die beiden Frauen ausmisten, ist im Grunde nichts Besonderes, viele Menschen haben gerade die Lockdownphasen dafür genutzt. Sie aber haben sich sogar professionelle Hilfe

geholt, um nachhaltig Ordnung zu schaffen: Die zertifizierte Aufräumerin Jasmine Dünker hilft sie Menschen wie Katharina und Simone. Entrümpelt wird nach der japanischen Kondo-Methode in Kategorien. Aller Anfang ist immer der Kleiderschrank.

### **O-Ton Jasmine Dünker:**

Was machen wir? Wir sammeln alle Kleidungsstücke, die sich im Haus befinden, egal ob die sich im Kleiderschrank sind oder die Skisachen im Keller. Damit wir feststellen: Wow, ich lebe im totalen Überfluss. In der Regel ist es ja so: Die Schränke sind voll. Der Fokus ist wirklich herauszufinden, was macht mich glücklich? Und wenn Sie hinterher nur noch Teile im Kleider im Schrank haben, die Sie super finden, dann haben Sie nen ganz anderen Überblick.

### **Autorin:**

Ganz zu Beginn des Kondo-Hypes vor fünf Jahren ist die Kölnerin Jasmine Dünker als eine der Ersten nach New York geflogen, um zusammen mit Hunderten Anhängerinnen aus der ganzen Welt von der Meisterin persönlich zu lernen.

Das professionelle Aufräumen hat die japanische Bestsellerautorin Kondo zur Millionärin gemacht. Dass Jasmine Dünker extra zu ihr flog, um die kostspielige Ausbildung zum Aufräumcoach bei ihr persönlich zu erhalten, habe sie nicht bereut, sagt die Frau, die nun den geschützten Titel KonMari Method Consultant führen darf. Nicht nur, weil sie inzwischen einen vollen Terminkalender hat, sondern weil sie Kondos besonderen Ansatz schätzt. Aufgeräumt wird immer in Kategorien, erklärt die Kölner Konmari

### **O-Ton Jasmine Dünker:**

Gegenstände sollen uns dienen, sagt Marie Kondo. Die kommt ja aus dem Shintoismus, dem religiösen Ansatz, dass in jedem Ding eine Seele wohnt. Das ist uns Europäern sehr, sehr fremd. Die Denke dahinter finde ich sehr gut und sehr wertschätzend: Brauch ich das oder häufe ich es nur an? Weil ich keine Zeit mehr habe, mich damit zu beschäftigen und es mich von meinem Fokus auf mein eigenes Leben wegrückt.



### **Autorin:**

Shinto prägt die japanische Kultur bis heute und ist noch älter als der ebenfalls dort verankerte Buddhismus. Eine sich im Hier und Jetzt orientierende Philosophie, bei der die Ästhetik eine große Rolle spielt. Ist Kondos Programm also ein neuer Selbstverwirklichungstrend mit einer Prise Exotik für alle gelangweilten Selbstverwirklicher? Alles bloß Geldmacherei? Immerhin wirke das Ausmisten auch in andere Lebensbereiche hinein, sagt Jasmine Dünker: Man hinterfrage infolge dessen Gewohnheiten und neben Dingen auch Menschen, mit denen man sich umgibt. Man fokussiere und werde resistent gegen unnötigen Konsum. Nachhaltig. Bevor sie Aufräumcoach wurde, hat Jasmine Dünker die Methode selbst ausprobiert.

### **O-Ton Jasmine Dünker:**

Das ist ehrlich gesagt vieles, das unser Haus verlassen durfte. Und was dann einzieht, ist eine unglaubliche Leichtigkeit, eine wunderbare Energie. Weil man nur noch mit den Dingen lebt, die man auch mag, die man auch braucht. Das ist eines der Meilensteine: Lebe mit dem, was dich glücklich macht.

### **Autorin:**

An letzte Einkäufe kann sie sich nicht mehr erinnern. Sie wisse ja, dass sie alles habe und ist froh, den überflüssigen Ballast los zu sein. Nur noch leben mit den Dingen, die glücklich machen – diese Idee Kondos scheint vielen extrem. Doch vielleicht ist nicht die Kondomethode radikal, vielleicht sind wir in unserem Konsumwahn extrem? Diese Frage hat sich der Autor und Politikberater Ulrich Wegst gestellt.

### **O-Ton Ulrich Wegst:**

Ob das Verhalten der Mittelschicht nicht auch, jedenfalls unter den Zeichen des Klimawandels auch Extremismus schon darstellt. Die Parteien des Mittelstandes, die vermitteln ja, wir können so weitermachen wie bisher nur grün angestrichen. Das ist der Traum vom grünen Wachstum. Sind das dann in dem Bereich nicht extremistische Parteien bei diesem starrsinnigen Beharren zum Beispiel auf dem Thema Wachstum? Wir können auf begrenzten Ressourcen nicht unbegrenzt wachsen, das ist ein logischer Widerspruch. Und wer trotzdem darauf beharrt, der verhält sich meiner Meinung nach extremistisch.

**Autorin:**

Konsumismus als eine Form von Extremismus? Oder sind nicht vielmehr die Minimalisten, jene, die sich auf ein „immer noch weniger“ fokussiert haben, die neuen Extremisten? Manche Bewohner von Tiny Häusern, jenen Minihäusern, die nur wenige Quadratmeter Wohnraum bieten, reduzieren sich sehr radikal. Dennoch erfreuen sich Tiny Häuser wachsender Beliebtheit. Der Architekt Van Bo Le-Mentzel ist einer derjenigen, der diese Minibehausungen entwirft.

**O-Ton Van Bo Le-Mentzel:**

Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass man in unseren Tiny Häusern verzichtet. Auf Raum zum Beispiel, auf nen großen Kühlschrank.. Man könnte sagen, das ist ja voll der Verzicht, manche sagen sogar Selbstkasteiung, Selbstbeschneidung, wozu? Es gibt ja gar keine Notwendigkeit, sich so zu verkleinern, künstlich, irgendwie ist da so ein Fetisch dahinter, vermuten manche.

**Autorin:**

Verzicht als Challenge – das sieht der Berliner kritisch. Van Bo Le-Mentzel treibt etwas anderes um:

**O-Ton Van Bo Le-Mentzel:**

Sicherlich gibt es Minimalisten, die das cool finden, dass man weniger Auto fährt, weniger Fleisch isst, die machen daraus eine Challenge. So ein Sport, ein Spiel. Für mich ist es aber eine soziale Frage: Wenn ich verzichten kann auf ein großes Auto, dann gibt es mehr Platz für die Öffentlichkeit

**Autorin:**

Das erste Tiny House hat er in Zusammenarbeit mit einem Obdachlosen gebaut: Unten ein öffentlich zu nutzender Raum, oben eine Schlafstätte. Das Häuschen verband öffentlichen und privaten Raum.

### **O-Ton Van Bo Le-Mentzel:**

Ich finde, ein Raum sollte mehr sein als eine Wohnung. Ein Raum sollte vor allem Möglichkeiten anbieten, das Leben zu meistern in Gesellschaft.

### **Autorin:**

Parallel zum Trend des Weniger gibt es den hin zum „Immer mehr“: Der individuelle Wohnraum wurde in den vergangenen Jahren immer größer, jedenfalls für einen Teil der Bevölkerung. Entscheidend dafür, ob es ein mehr oder ein weniger gab, ist die soziale Situation: Viele leben immer prekärer, andere vergrößern sich ständig. Während Menschen mit Migrationshintergrund durchschnittlich mit 30 Quadratmetern Wohnraum auskommen müssen, steht solchen ohne migrantische Geschichte 45 Quadratmeter im Durchschnitt zur Verfügung. In den Städten wird Wohnraum knapp, zugleich macht Bauen einen wesentlichen Teil des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks aus.

### **O-Ton Van Bo Le-Mentzel:**

Ich denke, dass wir Anlässe schaffen müssen, dass die Menschen den öffentlichen Raum gemeinsam nutzen und der öffentliche Raum, das sind Straßen, Plätze, das sind Wiesen, Parks, Spielplätze, Fitnessstudios und Cafés und so weiter. Wenn wir uns immer mehr zurückziehen und zuhause die perfekte Bibliothek haben, das perfekte Heimkino, zuhause den Whirlpool und die Sauna und so weiter dann ist das erstens eine Katastrophe für die Umweltbilanz und zweitens macht es uns asozial, weil wir ja gar nicht mehr abhängig davon sind, Sachen zu teilen.

### **Autorin:**

Doch ist dieses Konzept der gemeinschaftlich zu nutzenden Räume in Zeiten von Pandemien überhaupt noch tragbar? Wie schmerzhaft ein Verzicht auf Gemeinschaft ist, haben wir alle durch die Corona-Pandemie erlebt: Diejenigen, die über mehr individuellen Wohnraum oder gar über einen Garten verfügten, konnten Lockdown und Co. deutlich angenehmer ertragen. Van Bo Le-Mentzel, der als Flüchtlingskind nach Deutschland kam, hat diese Zeit zusammen mit seiner vierköpfigen Familie in einer Zweizimmerwohnung verbracht. Für seine Definition von Luxus zählt nicht die Menge materieller Güter, sondern die Verbundenheit miteinander.

### **O-Ton Van Bo Le-Mentzel:**

Also wenn der einzelne Mensch verzichtet ein bisschen, dann hat die Gemeinschaft oder die Umwelt mehr davon. Das ist letztlich ein Verzicht zugunsten der Gemeinschaft. Und ich bin ja Teil der Gemeinschaft. Das heißt, ich profitiere davon, wenn im öffentlichen Raum mehr Leben ist. Von daher gibt es einen Zusammenhang zwischen öffentlichem Verzicht und dem, was Gemeinschaft angeht.

### **Autorin:**

Auf Gemeinschaft mussten wir alle in Zeiten von Corona verzichten. Hat uns diese Erfahrung vielleicht nicht gelehrt, wie wichtig, wie unverzichtbar Gemeinschaft ist? Anders gefragt: Wenn wir alle davon profitieren, warum fällt uns die Reduktion unseres individuellen, materiellen Wohlstandes zugunsten von Gemeinschaft dann so schwer?

### **O-Ton Nina Zimmermann:**

Alles, was wir tun in unserem Verhalten sind ja Strategien, um Bedürfnisse zu befriedigen. Und wenn ich jetzt im Körper eine Copingstrategie wegnehme, dann bleibt ja das Bedürfnis zurück. Wenn ich das unbewusst tue, wird mein Körper sich irgendeine andere Strategie suchen.

### **Autorin:**

Nina Zimmermann ist Fastenanleiterin und Achtsamkeitscoach. Sie begleitet Menschen in Phasen des Verzichts und weiß von den Höhen und Tiefen, die in dieser Zeit durchschritten werden. „Die Fülle in der Leere finden“ beschreibt sie die Kunst, die während der Fastenzeit geübt wird.

### **O-Ton Nina Zimmermann:**

In diesen Tagen passiert auf allen Ebenen ne ganze Menge. Ich bekomme Lust zu entrümpeln, auszumisten, mich von alten Dingen zu lösen, mich mit anderen Dingen wieder zu beschäftigen. Und neue Muster zu kultivieren: Die Freude am morgendlichen Spaziergehen. Die Freude am Bewegen, die Freude am Wasser trinken, am Tee trinken, die Freude, sich auch mal wieder auf ganz ursprüngliche Geschmäcker

einzulassen. Die Freude, in den ersten Apfel zu beißen, die Süße, die Säure, die Konsistenz zu spüren.

**Autorin:**

Statt die eigenen Bedürfnisse mit gewohnten Strategien zuzuschütten, lernen ihre Klienten, sich diesen bewusst zu stellen. Das stoße eine ganze Reihe von Prozessen an:

**O-Ton Nina Zimmermann:**

Mal aus dem Muster ausubrechen und auch den Emotionen sich zu stellen, die damit einhergehen, ganz automatisch. Im Grunde sind wir 90 Prozent des Tages mit Musterwiederholung beschäftigt. Dieses Aussteigen aus Mustern ist hoch irritierend. Und diese Irritation als nen guten Freund zu betrachten und nen Schritt zurück zu machen und sich selbst die Frage zu stellen: Warum mach ich das eigentlich und warum?

**Autorin:**

Innere Einkehr, Bewusstwerdung, all das wird durch den Verzicht ermöglicht. Fasten und Verzicht wird von allen Religionen praktiziert. Als spirituelle Übung ist das Fasten auch unter nicht religiös Menschen immer beliebter, nicht nur wegen seiner gesundheitlichen Vorteile.

**O-Ton Nina Zimmermann:**

Mit nen bisschen Distanz zu verstehen: Warum tue ich die Dinge, mich der Verhaltensweise nochmal anders zuwende, da lauert natürlich ganz viel Erkenntnisgewinn auf allen Ebenen.

**Autorin:**

Klingt Ihnen zu abgehoben? Zu sehr nach esoterischer Sinnsuche? Nina Zimmermann kennt neben dem bewusst gewählten Verzicht auch den ungewollten, den Verlust. Als Selbständige, die auf persönliche Kontakte mit ihren Kunden setzt, hat sie während der Corona-Pandemie darauf schmerzlich verzichten müssen. Wesentlich existenzieller wurde es für sie, die in einem Häuschen nach Bad Neuenahr wohnt, im Juli 2021.

**O-Ton Nina Zimmermann:**

Auf einmal stehst du wirklich in ganz existenziellen Themen, im wahrsten Sinne des Wortes in Gummistiefeln

**Autorin:**

Zehn Zentimeter stand das Wasser im Erdgeschoss ihres Hauses und hat vieles zerstört und Besitztümer weggespült. Sie weiß, dass sie damit noch Glück gehabt hat. Ihre jahrelange Praxis der Achtsamkeit habe ihr dabei geholfen, mit den Verlusten klar zu kommen, sagt sie.

**O-Ton Nina Zimmermann:**

Dieses zurück geworfen werden aufs Wesentliche, was beide Seiten der Polaritäten aufgemacht hat: ganz viel Wut, ganz viel Trauer, ganz viel Hilflosigkeit und gleichzeitig dieses Zugewandtsein und in den Kreisen zusammen stehen. Dieses: Was ich habe, teile ich. Diese Freude, ein Teelicht zu haben, diese Kraft von dem einen kleinen Licht in nem dunklen Raum wahrzunehmen und das auch wahrzunehmen.

**Autorin:**

Verzichten und verlieren. Nina Zimmermann kennt beides. Dass wir alle verlieren, wenn wir nicht verzichten lernen, ist bekannt. Katastrophen wie die im Ahrtal werden dann häufiger. Noch haben wir es in der Hand. Oder, um des mit den Worten des Autors Ulrich Wegst zu sagen:

**Sprecher:**

„Niemand soll angesichts des kommenden Zeitalters des Verzichts in Depressionen verfallen. Es hat schließlich auch einige Vorteile: Wir überleben.“