

Verzichten wir doch mal auf Trägheit

von Petra Stechele

„Wer in den Zoo geht und ein Krokodil betrachtet, betrachtet Mitteleuropa. Wohlgenährt, träge und bewegungslos liegt es da. Schon erledigt vom pausenlos guten Leben, ist ihm der Hunger nach Aufregungen schon vergangen. Deshalb stehen in vielen Städten Türme herum, von denen die Ruhelosesten in die Tiefe springen. Kein Reiseversicherungspaket begleitet sie nach unten, um heil davonzukommen. Nein, nur ein Bungee-Gummiband verspricht letzte Rettung. Unglaublich, welche Kraftakte man auf diesem Erdteil unternehmen muss, um sein Herz noch schlagen zu hören.“ (Andreas Altmann. 34 Tage, 33 Nächte)

Neuerdings gibt es andere Aufregungen, andere Ängste, die uns klar machen, dass etwas in eine Richtung läuft, die uns nicht gefallen kann. Ein anderes Unten, eine andere Tiefe, in deren Bodenlosigkeit wir nicht fallen wollen. Wir beginnen die Folgen unseres Tuns zu spüren, wenn wir die Flüchtlingsströme aus dem Nahen Osten sehen. Peter Scholl-Latour hat sein Buch über die Entwicklungen in diesem Raum „Der Fluch der bösen Tat“ titulierte. Wir sollten zu vermeiden suchen, noch mehr Flüche „böser“ Taten erleben zu müssen. Wir zerstören Lebensräume anderer Menschen durch unseren Lebensstil.

Und es gibt meines Erachtens noch eine andere Form des Verzichts, als den auf Dinge, auf die man einen Anspruch hat, nämlich den auf Dinge, auf die man jahrelang glaubte, einen Anspruch zu haben, weswegen sich dann eine Gewohnheit bildete.

„Es ist einfacher ein guter Mensch zu sein, wenn man dabei nichts zu verlieren hat,“ sagte Harald Martenstein einmal in seiner Kolumne im ZEITmagazin. Ähnlich ist es auch mit dem Verzicht. Ich kann gut auf beheizte Fußballstadien und

Rasenheizung verzichten, weil mich dieser Sport nicht interessiert. Meinetwegen muss man nirgendwo in Wüsten oder unterentwickelten Ländern teure Olympiastadien bauen. Den Sportfan wird das dagegen hart treffen.

In seiner negativ besetzten Ausprägung bedeutet der Verzicht eine Einbuße an Lebensfreude, nämlich genau dann, wenn ich auf all jene Dinge verzichte, die mir Freude bereiten. Aber muss das unbedingt so sein? Durch ein bisschen Nachdenken kann man in einfacher Weise neue Gewohnheiten und neue Freuden entwickeln, Neues ausprobieren. Auch alles, was nicht dauernd oder wiederholt im Übermaß betrieben wird, entlastet die Umwelt und kann den eigenen Horizont erweitern, mir neue Erfahrungen bringen. Um beim Beispiel zu bleiben: Niemand muss auf Fußball verzichten, aber muss er bei Eis und Schnee stattfinden, muss Olympia in der Wüste abgehalten werden? Viele dieser Dinge kann ich nicht direkt verhindern, aber durch mein Interesse treibe ich sie indirekt voran, durch mein Verhalten entscheide ich mit. Ich muss nicht alles mitmachen, ich kann stattdessen etwas anderes tun, anderes auswählen – vielleicht bereichert es sogar mein Leben, wenn ich mir ab und an ein anderes Vergnügen wähle.

Manchmal kann ich supergut auf ein Flugzeug verzichten, weil ich Bahnreisen schöner und erlebnisreicher finde, auch wenn sie länger dauern. Sogar dann, wenn mal ein Anschluss nicht klappt. Im überfüllten Zug beim Bahnstreik sind mir, eingepfercht auf einem engen Gang, die interessantesten Menschen begegnet – und auf so engem Raum kamen wir uns auch menschlich näher und haben mehr miteinander geredet, als wenn jeder auf seinem eigenen Sitz eingequetscht wäre. Als ich in einer kleinen französischen Stadt einen Anschluss verpasste, musste ich im Café auf den nächsten Zug warten. Es war herrlich. Dieser Vormittag ließ das Leben der Stadt und ihrer Menschen vor mir Revue passieren, bescherte mir interessante Lektüre, gutes Essen und Gespräche. All das wäre mir nicht begegnet, wenn ich den geplanten Zug genommen hätte.

Aber als mein Sohn im Ausland studierte, konnten wir nicht immer auf das Flugzeug verzichten, weil sonst manchmal aus Zeitmangel nicht möglich gewesen wäre, einander zu besuchen. Dazu habe ich beim Thema Reisen schon einiges gesagt. Zudem ist die Preispolitik der Bahn manchmal schwer zu verstehen und mit mehreren Personen ist es oft günstiger, Auto zu fahren, was nicht den realen Kosten entspricht.

Bleiben wir bei der Bewegung. Wie viel Geld wird in Deutschland und weltweit ausgegeben für Fitnessseinrichtungen, für Sportgeräte, Sportvereine, und schließlich für Folgeschäden von Sportverletzungen oder für die Schäden, die unsere körperliche Trägheit verursacht!? So haben wir Fernbedienungen, damit wir nicht einmal mehr die paar Bewegungen tun müssen, um das Garagentor zu öffnen und es hochzuschieben. Aufzüge, Rolltreppen, obwohl wir noch bestens auf den Beinen sind, Haushaltsgeräte, die uns jede Mühe erleichtern und eine Menge Tätigkeiten abnehmen, Elektrogeräte, die uns den Rechen im Garten ersetzen, den Rasenmäher, die Heckenschere. Ankauf, Instandhaltung und Ersatz defekter Geräte kosten uns viel Geld und Zeit. Wir müssen dafür mehr Erwerbsarbeit leisten, um das Geld zu verdienen. Wenn wir einige dieser Tätigkeiten in unser tägliches Fitnessprogramm einbauen, ersparen wir uns eine Menge Geld und sparen uns die Zeit im Fitnesscenter.

Sogenannte Eigenarbeit, Arbeit für den eigenen Zweck also, wird in unserer Gesellschaft wenig geschätzt. Sie hat einen geringen Prestigewert, weil sie mit wenig öffentlicher Beachtung oder messbaren Erfolgen einhergeht. Dennoch kann sie uns viel Freude machen, sie steigert unsere Kreativität und vermittelt den *Flow*. Das ist ein Begriff aus der Psychologie, für das höchst gesunde Gefühl ganz in einer erfüllenden Tätigkeit aufzugehen, an der wir Freude haben und der wir uns ganz konzentriert hingeben, statt immer der gleichen Routine und dem gleichen Trott in Schule, Job und Büro zu folgen oder uns von allen Medien gleichzeitig unterhalten zu lassen.

Eigenarbeit ist in vielen Fällen umweltfreundlicher und gesünder als der Erwerb der Fertigprodukte, wie etwa das Kochen und Backen, aber auch der Anbau von Nahrungsmitteln. Denn sogar auf einem Balkon kann man schon viele Pflanzen selber ziehen.

Wenn man dann auch noch seine geistige Trägheit überwindet und ab und an darüber nachdenkt, alte Gewohnheiten durch neue zu ersetzen, wie etwa nähergelegen einzukaufen, mal dabei zu Fuß, und öfter zu gehen oder mit dem Fahrrad oder dem öffentlichen Verkehrsmittel, schon wieder hat man etwas für Fitness und Umwelt getan. Man kann hier durchaus manchmal auf das Auto verzichten. Kritisch muss ich allerdings einwerfen, dass man in größeren Städten nicht unbedingt leicht und gern mit Fahrrad und Anhänger mitten durch den Verkehr fahren will, weil das doch sehr unfallgefährdend sein kann und man ebenso wenig gerne seine Milch-oder Getränkemehrwegflasche weit tragen möchte. Ich sehe durchaus, dass manchmal die Infrastrukturen unserer Umweltfreundlichkeit Grenzen setzen, weil ja die vielen kleinen Läden in der direkten Nachbarschaft in den letzten Jahren verschwunden sind. Verschwunden sind sie aber, weil wir ja gerade sie nicht mehr wollten, denn wir wollten ja mit unseren fetten SUVs lieber bequem parken und das war nur in den Gewerbegebieten möglich. Dafür nahmen wir bereitwillig in Kauf, dass unsere Landschaft mit Betonbaracken und Parkplätzen zugespflastert wurde. Es ist eine selbstverschuldete Entwicklung, die wir durch unser Verhalten in Gang setzten und so auch wieder rückgängig machen können.

Müll kann man reduzieren, indem man weniger Verpackung benötigt und selber Dosen und Tüten mitnimmt, auch, indem man die Art der Verpackung wählt, also auf Plastik verzichtet. Ein bisschen Mitdenken hält den Kopf fit und reduziert Abfälle leicht um zwei Drittel. Bewusst konsumieren, das heißt für mich auch, dass ich überlege, was ich mit meinem Einkauf unterstützen will. Manchmal kann ich nur wählen, entweder Bio oder weniger Müll. Manchmal sind eben die Produkte nicht

perfekt umweltfreundlich.

Ich spare Papier, aber vor allem, Drucker- und Kopierpapier, das kann ich bedenkenlos reduzieren. Ich rege in meiner Stadt den Gebrauch von Recyclingpapier an Ämtern und Schulen an, aber auch als Hygienepapier in privaten Haushalten.

An Büchern und Zeitungen spare ich nicht so gern, weil sie für mich meist, wenn auch nicht immer, Kultur und Bildung repräsentieren, geistige Auseinandersetzung mit wichtigen Themen, weil von ihnen Autoren und Journalisten leben, die sich diesen Aufgaben verschrieben haben und meist nur sehr wenig Geld dafür bekommen, nicht selten sogar noch einen Broterwerb zusätzlich ausüben müssen. Ich will sie daher unterstützen dabei, wichtige Gedanken unter die Menschen zu bringen, denn wenn sie es nicht tun würden, wäre kritische politische Meinungsbildung aber auch kulturelle Auseinandersetzung nicht möglich. Zudem kann ich anders mit einem Buch arbeiten, als mir dies am Bildschirm möglich ist. Beides hat Vorteile und ich versuche es sinnvoll abzuwägen.

Ich kann auch ganz leicht auf jene Sparte des Konsums verzichten, die sich in bunten Plastiktrettern, Geschenk- und Dekoartikeln manifestiert, in billigem Plastikspielzeug für Kinder, das meist scheußlich aussieht, unästhetisch ist und auch schnell kaputt. Gerade zu den Festzeiten überschwemmen uns die Läden mit ihren meist chinesischen Billigprodukten, die danach bedenkenlos entsorgt werden.

Seit beinahe vierzig Jahren habe ich dieselben Möbel, weil ich mir einmal qualitativ gute, zeitlose Stücke gegönnt habe, die optimal in meine Räume passen und daher noch immer einwandfrei aussehen. Auf einige davon habe ich sogar länger gespart. Mit Kleidung verhält es sich ähnlich. Man muss nicht dem Trend folgen und wöchentlich nach der neuesten Mode gekleidet sein, nur weil der Laden schon wieder neue Stücke hat. Auch mit längeren Zyklen kann man attraktiv aussehen.

Überflüssiger Konsum, der sich in billigen Werbegeschenken, Pröbchen und Beigaben zu anderen Waren darstellt, muss manchmal mit etwas Mühe abgelehnt oder sogar zurückgeschickt werden, was mit etwas weniger Trägheit ganz einfach ist: zurück an den Absender drauf und rein in die Post. Das kommt in der Regel nicht wieder.

Gewünschte Veränderungen kann man mit etwas Kreativität durch Wiederverwendung und Zweckentfremdung, wenn man aus Altem Neues macht, schnell erreichen. Dann kann schon gar nicht mehr von Verzicht gesprochen werden, er ist gar nicht dazu nötig. Man erspart sich den Erwerb neuer Produkte, man produziert sie selbst durch eigene Kreativität. Zum Beispiel hatte ich Handtuchhalter aus nicht benötigten Drahtkleiderbügeln zurechtgebogen, Vorhänge aus übrigen Geschirrtüchern genäht, Kissenbezüge aus Halstüchern und Verpackungen als Windlichter und Blumenvasen verwendet.

Manchmal hätten wir schon viel erreicht, wenn wir auf ein bisschen Trägheit verzichten könnten, wenn wir uns die Mühe machen würden, vorher über unser Tun und unsere Konsumententscheidungen nachzudenken, wenn wir manchmal etwas weniger oft tun würden. Die Wirkung wäre vortrefflich! Aber so flüchten wir uns in die Ausrede: Wenn ich nicht alles tun kann, dann tu ich lieber gar nichts.

Nicht zuletzt auch deshalb, weil wir einem ewigen Rechtfertigungszwang unterliegen, ganz besonders im Umweltschutz. Er wird von manchen dogmatisch gehandhabt und betrieben mit dem Moralismus, manchmal sogar dem Fanatismus einer Religion. Dann wundert man sich, wenn manche Menschen nicht mehr mitmachen wollen, obwohl doch so logische Gründe dafür sprechen. Denn natürlich sind wir alle nicht perfekt, denn natürlich haben wir manchmal triftige Gründe, das Auto zu nehmen, Transporte, das Wetter, ein kaputtes Knie, ein Baby, unzureichende Verkehrsmittel! Es ist Unsinn, sich das gegenseitig vorzuwerfen.

Dennoch gilt, manchmal auf träge Gewohnheiten zu verzichten, bringt allen etwas!

Andreas Altmann schildert in *Gebrauchsanweisung für die Welt* folgende Beobachtung: „Doof sein ist leicht, viel leichter, als das Hirn in Betrieb zu nehmen. Das erinnert mich an Passagiere, die nach einem 12-Stunden-Flug in der Ankunftshalle die Rolltreppe benutzen, statt sich vor die erste Treppe zu knien, aus Dank, wieder den Leib spüren zu dürfen. Nichts würde sie physisch hindern, aber sie wollen träge sein. Dieses geistig-körperliche Versumpfen, dieses Fettwerden oben und unten, ist es das, wofür wir leben?“

„Ah, die Routine. Sie ist eines der gefährlicheren Gifte. Vor dem keiner von uns gefeit ist. Sie ist der Erzfeind der Neugier, sie ist das träge Fleisch, der innere Schweinehund, eine wahre Massenvernichtungswaffe.“