

# Katholisches Sonntagsblatt

Das Magazin für die Diözese Rottenburg-Stuttgart

Nr. 10 · 5. März 2017



**Migrationslotsin:  
Begleiten, aber nicht  
bestimmen**

**SEITE 20**



**Gemeinden  
einmal ganz  
anders: Ein  
Priester wirbt  
für Neuanfang**

**SEITE 18**



**IM INTERVIEW**

**Bischof Fürst fordert  
intensive Debatte zu  
neuen medizinischen  
Möglichkeiten**

**SEITE 30**



**UNSER TITELTHEMA**

**Worauf können  
Sie verzichten?**

**SEITE 10**

# Worauf können Sie **verzichten**?

**Worauf können Sie verzichten? Wenn man die Deutschen fragt, können sich 45 Prozent vorstellen, eine Zeit lang Alkohol und Süßigkeiten wegzulassen. Doch schon bei Platz drei und vier der Fasten-Hitliste wird klar, wo für viele die Schmerzgrenze erreicht ist: So würden nur 25 Prozent der Befragten länger mal auf Fleisch verzichten und 22 Prozent auf Fernsehschauen. Kurz: Loslassen ist gar nicht so leicht. Trotzdem versuchen genau das immer mehr Menschen. In neuen Fastenformen oder gar in einer grundsätzlich nachhaltigeren Lebensgestaltung streben sie nach dem richtigen Maß. Und einem neuen Bewusstsein – für sich, für andere und für die Umwelt. Sie verzichten auf tierische Produkte, sagen in der Fastenzeit der digitalen Welt ade oder versuchen, mit dem Hartz-IV-Satz auszukommen. Ein Blick auf alte Ansprüche und neue Zurückhaltung ...**

**N**adja Golitschek spielt gern Horrorszenarien durch. Sie will einfach vorbereitet sein, wenn es ganz dick kommt – und sie etwa ihren Arbeitsplatz verlieren sollte. Die 27-jährige Projektmanagerin aus Stuttgart hat nur einen befristeten Vertrag in der Medienbranche, als sie 2016 von einem ungewöhnlichen Fastenangebot hört: »Sieben Wochen mit Hartz IV«; eine Initiative aus dem Haus der Kreisdiakoniestelle in Stuttgart-Bad Cannstatt. Für Golitschek war das »die ultimative Gelegenheit, mich der größten Angst der immer kleiner werdenden Mittelschicht zu stellen«. Nämlich der

Angst vor dem Verzicht. Einem verordneten Verzicht – ohne gefragt zu werden, ob und auf was man verzichten kann.

## **50 Euro pro Woche – reicht das?**

Doch genau um diese Erfahrung ging es Sozialdiakon Peter Hülle, Leiter der Kreisdiakoniestelle, und dem evangelischen Pfarrer Christian Kögler, als sie zu dem Fastenexperiment einluden: Leben wie ein Arbeitslosengeld-II-Empfänger und damit eine Annäherung zu den Betroffenen schaffen. Und zwar nicht nur, weil es die Grundaufgabe von Kirche sei, unter-

schiedliche Menschen zusammenzubringen und Verständnis füreinander zu wecken, so Kögler: »Ich finde, gerade in Zeiten, wo viele auf ihr Eigenes beharren und sich abschotten, ist es ein wichtiger Schritt, den anderen in seiner Armut und in seinen täglichen Problemen wahrzunehmen.« Überhaupt: Das sogenannte Hartz-IV-Fasten helfe ihm auch ganz persönlich, sagt der 47-Jährige: »Mir wird so erst richtig bewusst, in welchem Luxus ich lebe.«

Doch der Weg zu dem neuen Bewusstsein ist hart. Nadja Golitschek musste etwa, nachdem sie sich für diese besondere Fastenform entschieden hatte, mit 404 Euro im Monat auskommen.

Fixkosten für Strom oder Fahrkarte waren davon ebenfalls zu begleichen. Unterm Stich blieben rund 50 Euro für jede Woche.

## **Wenn Kleinigkeiten Luxus werden**

Da fiel der Blick beim Einkaufen schon deutlich häufiger als sonst auf den Zwischenstand im Warenkorb: Statt wie gewöhnlich vier Bananen kaufte Golitschek nur noch zwei. Fleisch empfand die Hartz-IV-Fasterin plötzlich als viel zu teuer. Und sie begann, die Anschaffung eines neuen Nudelholzes gegen den Kauf zweier knusprig duft-





technische Versagen von Handy und Ofen finanziell zu einer vollendeten Katastrophe wird.«

Worauf kann man also verzichten? Und ab wann nimmt Verzicht Ausmaße eines Horrorszenarios an? Nadja Golitschek und Pfarrer Kögler konnten beim Hartz-IV-Fasten nicht nur ein neues Gespür für den eigenen Wohlstand entwickeln, sondern auch für die Lage derer, die tatsächlich auf Arbeitslosengeld II angewiesen sind.

### Eine zunehmend gesättigte Gesellschaft

Für die Soziologin Isabelle Jonveaux von der Universität Graz ist ein solcher Verzicht aus Solidarität ein Phänomen, das gesamtgesellschaftlich durchaus an Bedeutung gewinnt. Das gelte auch für die ökologische Askese aus Verantwortung für Tier und Umwelt. Überhaupt sieht die Wissenschaftlerin eine zunehmend gesättigte Gesellschaft: »In den 1970er-Jahren war Konsum bei vielen noch die einzige Antwort bei der Suche nach Glück. Seit den 1990er-Jahren, aber vor allem seit der Wirtschaftskrise 2008 und diversen Lebensmittelskandalen ist eine Trendwende erkennbar: Die Leute streben heute mehr nach Maß und nach neuen Formen von Verzicht.«

### Nur jeder Zehnte würde Auto-Fasten

Und das bevorzugt bei der Ernährung. So isst knapp jeder zehnte Deutsche inzwischen vegetarisch, und bis zu eine Million Deutsche lebt sogar vegan und damit ohne jegliche tierische Produkte. Diese Lebenseinstellung ist jedoch längst nicht nur mit einem Mitgefühl für Tiere zu erklären, sondern auch mit einem grundsätzlichen ökologischen Bewusstsein: So ist die tierische Landwirtschaft in Deutschland einer der größten Wasserverbraucher. Die Erzeugung von einem Kilo Fleisch verschluckt so viel Wasser, dass eine Person damit ein ganzes Jahr lang täglich duschen könnte.

Und weil ein Rind pro Jahr genauso viel Treibhausgase ausstößt wie ein Pkw bei 18 000 Kilometer Laufleistung, entstehen

durch die weltweite Rinderzucht mehr klimaschädigende Gase als durch alle Autos zusammen. So jedenfalls errechneten es die Umweltschutzorganisation WWF und Forscher vom Worldwatch Institute in Washington. Wer also auf Fleisch oder auf alle tierischen Produkte verzichtet, hat demnach eine bessere CO<sub>2</sub>-Bilanz; laut einer Schätzung des Öko-Instituts sogar eine, die um 26 beziehungsweise 37 Prozent niedriger ist als bei herkömmlicher Ernährung. Immerhin: Laut einer Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2016 kann sich jeder vierte Deutsche vorstellen, zumindest zeitweise auf Fleisch zu verzichten. Zum Vergleich: Beim Auto ist es nur jeder Zehnte. An diesen Zahlen lässt sich ablesen, wo in modernen Gesellschaften Verzicht anfängt wehzutun.

### Es geht auch um Dankbarkeit

Dabei muss Verzicht nicht immer wehtun, um nachhaltig zu sein. Schließlich kaufen wir oft mehr ein, als wir je verbrauchen: Laut einer Studie der Universität Stuttgart wirft jeder von uns pro Jahr durchschnittlich 82 Kilogramm Lebensmittel weg – das entspricht etwa zwei vollgepackten Einkaufswagen. Noch nicht mitgerechnet: die Waren,

tender Biobrote abzuwägen. Die Frage »Auf was kann ich verzichten?« wurde alltäglich – und zur Belastung.

Etwa vor dem Besuch einer interessanten Filmvorführung: »Fünf Euro kostet die Veranstaltung. Unter ›normalen‹ Umständen

nicht viel. Jetzt grübele ich tagelang, ob ich mir das leisten kann.« Selbst eine Geburtstags-einladung bereitete Golitschek Kopfzerbrechen, weil Geschenk und Bahnfahrt die Hälfte ihres Wochenbudgets verschlingen. Auch ganz kleine Dinge wie Schokolade aus dem Snackautomaten für 1,50 Euro wurden plötzlich ganz groß – entsprach dieser Betrag doch Golitscheks monatlichem Bildungsbudget. Letztlich war die Hartz-IV-Empfängerin auf Probe schon nach drei Wochen finanziell im Minus angelangt. Und bald bei einer eindrücklichen Erkenntnis: »Wie es ist, wenn eigentlich selbstverständliche Dinge, wie mit Freunden mal etwas trinken gehen, zu einer finanziell absoluten Unmöglichkeit werden, bis hin dazu, dass das ohnehin ärgerliche



die Geschäfte infolge von Überproduktion wegwerfen. Dass es auch anders geht, beweist das Geschäftsmodell des Tübinger Ladens »Brot vom Vortag«. Hier gibt es Backwaren, die am Tag zuvor nicht verkauft werden konnten, zum halben Preis – oder sogar noch billiger: Ein Brötchen aus Biomehl kostet etwa 20 Cent, ein süßes Stückle 50 Cent, und ein ganzes Biovollkornbrot ist schon für 1,20 Euro zu haben.

Dass Backwaren lecker und zugleich besonders günstig sein können, hat den Tübinger Medizinstudent Uwe Knorr vor knapp 23 Jahren so begeistert, dass er es einem Reutlinger Altbrotladen gleichtat – und statt einer eigenen Arztpraxis mit seinem Bruder das Backwarengeschäft eröffnete. »Uns gefällt eben auch, wenn man nicht so viel wegwirft, sondern wenn man mit den Gaben der Natur verantwortungsbewusst umgeht«, sagt der heute 55-jährige Knorr. Es gehe auch um Dankbarkeit und darum, mit weniger als dem Optimum zufrieden zu sein. »Man kommt ja auch nicht weiter, wenn man immer mehr will.«

### Unser tägliches Brot – ab in den Müll?

Ein Bewusstsein, das dem Ladengründer in den vergangenen Jahren auch immer mehr Kunden beschert hat. Knorr: »Da kommen auch Reiche und Professoren, Menschen, die es gar nicht nötig hätten.« Die Kunden haben teils sogar eine extrem große Auswahl: Denn das Zusammensammeln der alten Backwaren aus drei Bäckereien führt bei Uwe Knorr

fast zu einer Art wundersamen Brotvermehrung. Am Ende hat Knorr oft bis zu 60 unterschiedliche Sorten im Angebot.

Eine Breite, mit der sein Laden einer durchschnittlichen Bäckerei von heute in nichts nachsteht. Übrigens: In den 1970er-Jahren konnten Kunden nur

unter zehn unterschiedlichen Broten auswählen. Insgesamt sind die Ansprüche also gestiegen. Und trotz eines zunehmenden Umdenkens möchte eine breite Mehrheit auf diese auch nicht verzichten: Laut einer österreichischen Studie ist 78 Prozent der Befragten absolute Frische beim Kauf von Brot und Gebäck sehr wichtig. Ein Grund, warum Bäckereien an der Überschussproduktion von 10 bis 20 Prozent festhalten. So landen in Deutschland jährlich noch immer schätzungsweise 500 000 Tonnen Brot im Müll, was ungefähr dem Jahresverbrauch von Niedersachsen entspricht.

### Medienverzicht ist besonders schwer

Dabei falle es Menschen heute sogar prinzipiell leichter, in der Ernährung Verzicht zu üben, sagt Soziologin Isabelle Jonveaux. »Zu Zeiten, als die Gesellschaft nicht immer genug zu essen hatte, war Essen eine Form von Luxus. Vor allem Fleisch. Doch inzwischen wissen wir schon lange, dass wir mehr als genug zu essen haben. Damit hat sich das Verhältnis zur Ernährung geändert, und es ist leichter geworden zu verzichten.« Auf die neuen digitalen Medien zu verzichten falle demgegenüber vielen deutlich schwerer, sagt Jonveaux. So würde in der Fastenzeit nur jeder Siebte auf die private Internetnutzung verzichten.

### Wenn »Likes« plötzlich fehlen

Tatsächlich bedeutet das digitale Zeitalter für viele, immer dabei sein zu müssen, um nichts zu verpassen. Im Durchschnitt schauen die Deutschen 88 Mal am Tag auf ihr Smartphone: Hab' ich eine neue Nachricht bekommen? Wem gefällt mein Selfie auf Facebook?

Wie schwer es ist, sich davon zu trennen, hat Michael Blume erfahren. Der Religionswissenschaftler aus Filderstadt hat 2014 begonnen, viermal im Jahr für bis zu drei Wochen auf Facebook oder komplett auf das Internet zu verzichten. »Zunächst einmal war es sehr verblüffend zu erleben, wie einem die



ständigen sozialen Rückmeldungen – die »Likes« – fehlen«, erinnert sich der 40-Jährige an den ersten »digitalen Entzug«. Immer wieder habe er nach Ausreden gesucht, die Facebook-Timeline doch zu checken.

### Religiöses Fasten hat seinen Wert

Auch jetzt noch falle ihm die digitale »Vollbremsung« zu Fastenbeginn schwer, so der Familienvater. Allerdings mache er stets positive Erfahrungen: »Plötzlich ist wieder mehr Zeit für die Familie, für entspanntes Lesen und Essen, aber auch für die Partnerschaft. Wenn das in einer Partnerschaft beide gemeinsam durchziehen, dann wird auch wieder mehr gekuschelt und geliebt. Digitale Pausen werfen uns in unsere Körper zurück.« Blume: »Im Kern geht es doch darum, ob wir die Technologie

kontrollieren oder sie uns.« Deshalb hat der Protestant den Wert des religiösen Fastens wieder für sich entdeckt: »Wenn wir uns schon in neue Welten stürzen, dann kann es doch nur hilfreich sein, ein paar jener Hilfsmittel mitzunehmen, die unsere Vorfahren durch die Jahrtausende getragen haben.«

Aber egal ob Facebook-Faster, Hartz-IV-Empfängerin auf Probe oder sparsamer Konsument: Wer auf die Frage »Worauf können Sie verzichten?« ernsthaft eine Antwort sucht, den Schritt wagt loszulassen, könnte sich bald eine ganz neue Frage stellen. Nämlich: »Wie viel habe ich eigentlich schon?«

Michael Mahler

