

*Michael Rosenberger*

# Der Wert der Verzichtsbereitschaft

Verzicht und Askese  
können ganz schöne Blüten treiben.

In der frühen Kirche gab es Menschen, die sich auf eine hohe Säule stellten und erst nach Wochen oder Monaten wieder herunterkamen. Das war eine ziemlich sinnlose Weise des Verzichts. Wenn sich hingegen Menschen auf einen Baum setzten, um diesen vor der Rodung zu bewahren, und erst herunterkamen, wenn der Staat oder der Grundbesitzer garantierte, den Baum nicht zu fällen, schaut die

Sache schon ganz anders aus. Dieser Vergleich macht deutlich: Verzicht ist kein Wert an sich, sondern wird erst wertvoll, wenn er einem guten Zweck dient. In sich wertvoll ist hingegen die dahinterliegende Haltung der Verzichtsbereitschaft, oft auch als Maßhaltung oder Genügsamkeit bezeichnet. Sie ist die Bereitschaft, eigene Vorteile um eines höheren Gutes willen zurückzustellen.

## **Verzichtsleistung**

Die Struktur des Verzichtens umfasst also ein Geben, um etwas Größeres zu empfangen. Manchmal wird dieses Empfangen der Gegengabe sehr schnell passieren. Dann ist die Verzichtsleistung eher gering. Manchmal muss man aber sehr lange warten, bis der Verzicht Früchte trägt und den erhofften Gewinn erbringt. Und mitunter wird

man damit leben müssen, dass die erhoffte Gegengabe völlig ausbleibt. – Im Bereich der Ökologie haben wir es relativ oft mit solchen Fällen zu tun, in denen der Verzicht hohe Ansprüche stellt: Wenn wir heute auf die Emission von Treibhausgasen verzichten, wird das Klima in einigen Jahrzehnten bis Jahrhunderten günstig sein. Möglicherweise sind wir dann schon gar nicht mehr am Leben – es profitieren unsere Kinder und Enkel. So gesehen transzendiert der Verzicht oft unsere eigene Lebensspanne und gewinnt eine religiöse Dimension: Wir können etwas beitragen, aber der Erfolg ist nicht programmiert und wird, wenn überhaupt, erst jenseits des Endes unserer Tage sichtbar.

## Genussfähigkeit

Verzicht ist aber nicht mit Masochismus zu verwechseln. Vielmehr



Die Fähigkeit von Kleinkindern, auf etwas zu verzichten, hat enorme Konsequenzen für das gesamte Leben.

ist der Wert der Verzichtsbereitschaft eng mit dem Wert der Genussfähigkeit verknüpft. Echter Genuss bedeutet ja, sich etwas ‚auf der Zunge zergehen zu lassen‘, sich ganz dem hinzugeben, was man genießen möchte. Und das geht nur mit einer extrem fokussierten Aufmerksamkeit, die sich nicht ablenken lässt, und mit einer gut geschulten Wahrnehmung. Wenn wir aus einem guten Essen die winzige Prise eines speziellen Gewürzes heraus-schmecken; wenn wir beim Spielen eines Orchesters die Stimme eines einzelnen Instruments heraushören; wenn wir auf einer Blumenwiese die einzige Blüte einer selte-

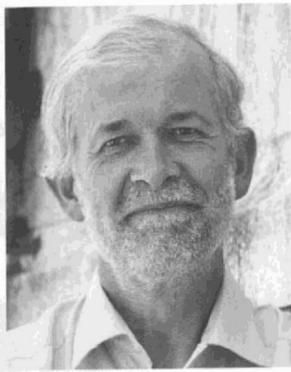
nen Pflanze entdecken; dann sind wir im eigentlichen Sinne genussfähig.

## Selbstkontrolle

Verzichtsbereitschaft schließt die Fähigkeit ein, die Verzögerung einer Wunscherfüllung zu akzeptieren. Bei dieser Fähigkeit setzen die empirischen Forschungen des sogenannten „Marshmallow-Tests“ an (vgl. Rosenberger 2021, S.277–279). Sie sind mit dem Namen eines Entwicklungspsychologen untrennbar verknüpft: Walter Mischel (1930 Wien–2018 New York). Mischel nennt diese Fähigkeit „Selbstkontrolle“ und „Willensstärke“. Das sind sehr leistungsorientierte Begriffe, die aus ethischer Perspektive durchaus zu hinterfragen sind. Gleichwohl sind die Ergebnisse Mischels und seiner zahlreichen Schüler\*innen, die Ende der 1960er Jahre begannen und bis in die Gegenwart fortgeführt werden, hoch relevant. Sie begleiten dieselben Personen von der frühen Kindheit bis zur Lebensmitte und darüber hinaus und machen mit ihnen in regelmäßigen Abständen psychologische Experimente und Interviews. Die leitende Frage ist, ob die Fähigkeit des Kleinkindes zum Verzicht signifikante Folgen für das spätere Leben hat.

Der Basistest verläuft folgendermaßen: Ein Kindergartenkind wird in einen Raum geführt, in dem ein Tisch steht, auf dem ein Marshmal-

Verzichtsbereitschaft – ein Geschenk der frühen Kindheit



Sally Strecker

**Univ.-Prof. Dr.**

**Michael Rosenberger**

Jg. 1962; Studium der Theologie in Würzburg und Rom, nach sechs Jahren praktischer Seelsorge Promotion und Habilitation im Fach Moraltheologie; seit 2002 Universitätsprofessor für Moraltheologie an der Katholischen Privatuniversität Linz mit den Schwerpunkten der Umwelt- und Tierethik sowie der Schöpfungsspiritualität.

low liegt. Der oder die Versuchsleiter\*in erklärt dem Kind, dass es zwei Möglichkeiten hat: Entweder kann es das Marshmallow sofort aufessen. Oder es kann warten, bis der oder die Versuchsleiter\*in wieder in den Raum zurückkehrt. Wenn das Marshmallow zu diesem Zeitpunkt noch auf dem Tisch liegt, bekommt das Kind zwei oder drei zusätzliche Marshmallows.

Zehn Jahre später sind jene Kinder, die auf die Rückkehr des oder der Versuchsleiter\*in warten konnten, konzentrationsfähiger, frustrationstoleranter, selbstbewusster, intelligenter und schulisch erfolgreicher. Zwanzig Jahre später haben sie ein höheres Bildungsniveau erreicht, besitzen ein höheres Selbstwertgefühl, zeichnen sich durch eine höhere Belastbarkeit in Stresssituationen aus, haben stabilere Partnerschaften, sind schlanker und nehmen seltener Drogen (vgl. Ayduk et al. 2000; Mischel et al. 2011). Auch werden sie seltener physisch oder verbal aggressiv und leiden seltener unter Depres-

sionen (vgl. Rodriguez et al. 1989). Eine analoge Studie aus Neuseeland zeigt, dass die „willensstarken“ Kinder später seltener die Schule abbrechen, mehr verdienen, mehr sparen und weniger Schulden machen. Frauen werden seltener ungewollt schwanger und sind seltener alleinerziehend. Männer sind seltener spielsüchtig und straffällig (vgl. Moffitt et al. 2011). Mit anderen Worten: Die Fähigkeit von Kleinkindern, auf etwas zu verzichten, hat enorme Konsequenzen für das gesamte Leben.

## Zukunftslose Sprache

Was aber begünstigt es, dass ein drei- oder vierjähriges Kind Selbstkontrolle und Willensstärke besitzt? Überraschenderweise gibt es zunächst einen kollektiven Einflussfaktor: Die Sprache. Es gibt ‚zukunftslose‘ Sprachen, die Zukünftiges gerne im Präsens aussagen („morgen regnet es“), und ‚zukunftsbezogene‘ Sprachen, die Zukünftiges auf jeden Fall im Futur aussagen („tomorrow it will rain“, „domani pioverà“). Zu den zukunftslosen Sprachen gehören Deutsch, Mandarin, Japanisch und Finnisch, zu den zukunftsbezogenen Englisch, Französisch, Italienisch und Griechisch. In den zukunftslosen Sprachen scheint die Zukunft näher zu sein, weil von ihr im Präsens geredet wird, in zukunftsbezogenen Sprachen scheint sie in größerer Ferne zu liegen. Daraus folgt aber, und das konnte empirisch nachgewiesen werden, dass den Menschen mit einer zukunftslosen Muttersprache Selbstkontrolle und Aufschub der Bedürfnisbefriedigung leichter fallen als Menschen mit einer zukunftsbezogenen Sprache (vgl. Chen 2013). Denn subjektiv müssen sie nicht so lange

warten. Das gilt selbst dann, wenn z.B. deutsch- und italienisch-sprachige Kinder in Meran/Südtirol in dieselbe Volksschule gehen (vgl. Sutter et al. 2015).

## Verlässliche Beziehungen

Ein zweiter Faktor ist individueller Natur, und er ist ethisch fraglos bedeutsamer: Großen Einfluss auf die Fähigkeit des Kindes, eigene Bedürfnisse zurückzustellen, hat die frühkindliche Erfahrung im ersten Lebensjahr. Eine längere Stillzeit und das Aufwachsen des Neugeborenen bei beiden Eltern z.B. haben signifikant positive Auswirkungen. Denn das Kind spürt, dass es sich auf die Fürsorge seiner Eltern verlassen kann und keine Angst zu haben braucht, zu kurz zu kommen (vgl. Sutter et al. 2013).

Verlässliche und enge Beziehungen in der frühen Kindheit ermöglichen also leichteren Verzicht und größere Maßhaltung. Verzichtsbereitschaft ist in hohem Maße ein Geschenk der frühen Kindheit. Und doch ist es nie zu spät, mehr von ihr zu erwerben. Sozialpädagog\*innen können hier einen wichtigen Beitrag leisten.



## LITERATUR

Rosenberger, Michael (2021): **Eingebunden in den Beutel des Lebens. Christliche Schöpfungsethik.** Münster: Aschendorff. ISBN 978-3-402-24788-4.



Ausführliche Literaturliste unter [www.sp-impulse.at](http://www.sp-impulse.at)