

# Verw:ortet 01/2025: John von Düffel – Das Wenige und das Wesentliche. Ein Stundenbuch

---

## Um was es geht

In seiner „Verteidigung des Verzichts – ein Privatissimum und ein Politikum“, so die Überschrift des dritten Kapitels von „Verzicht und Freiheit. Überlebensräume der Zukunft“ fragt Jean-Pierre Wils nach Möglichkeiten, den Begriff des Verzichts sprachlich neu zu füllen. Er greift auf den 1966 geborenen Dramaturgen und Schriftsteller John von Düffel und dessen 2022 Buch „Das Wenige und das Wesentliche“ zurück. Autor und Werk beginnen mit einer sprachlichen Klärung der Begriffe des „Asketen“ und der „Askese“, der an die Stelle des „Verzichts“ tritt.

John von Düffel hat dem Werk einen Untertitel gegeben, der an Rilke und an die katholische Liturgie erinnert: „Ein Stundenbuch“. Die Kapitel tragen die Überschrift der Stunden des Tages, es geht nicht um Chronos, sondern um Kairos, um das, was sich in dieser Stunde zeigt und ergriffen sein will, oder anders: was den Lesenden ergreift, wie es den Schreibenden ergriffen hat.

Es geht um den modernen Asketen, um Richtungen im Leben, um Anfänge. Eine Sprache, so dicht und in Vers-, aber nicht in Reimform geschrieben, „Dichtung“, „verdichtete Sprache“ im besten Sinne des Wortes. Eine Freude, sich schon an der Sprache festzumachen – und dann kommen noch die Inhalte!

Um vom Verzicht zu schreiben, hätte Wils sich – sprachlich wie inhaltlich – kaum einen besseren Partner als John von Düffel wählen können. Wils schreibt:

*„Dort, wo für eine Einschränkung unserer Ansprüche plädiert wird, scheut man seine Erwähnung oder schaut baldmöglichst nach einem wohlklingenderen Ersatz. Als sei der Verzicht ein Motivationskiller, wird nach einer freundlicheren Variante gesucht. Auch John von Düffel bemüht sich in seinem großartigen Stundenbuch ‚Das Wenige und das Wesentliche‘ im durchaus freundlichen Ton um dessen Verabschiedung. Stattdessen wird auf den Begriff der ‚Askese‘ zurückgegriffen, obwohl dieser, abgesehen von seiner alltagssprachlichen Fremdheit, zunächst keinesfalls einladender wirkt. Gelten die Asketen doch als Kostverächter aller Sinnesfreuden, als trübblickende Unterweisende im Hauptfach ‚Lebensabkehr‘. Wer am Ideal der Askese festhalten möchte, muss dieses jedenfalls aus seiner allzu offensichtlichen Nachbarschaft zu Schule der Leibfeindlichkeit und der Weltverneinung entfernen. John von Düffel gelingt das – überzeugend.“<sup>1</sup>*

Wils zitiert dann John von Düffels Beginn des Buches, der auch hier den Reigen der Zitate aus „Das Wenige und das Wesentliche. Ein Stundenbuch“ eröffnet. Die Zitate sind hier ausschließlich dem ersten Kapitel der 4. Aufl. (2024,) S. 7-17 entnommen, das Buch ist im Dumont-Verlag Köln erschienen.

---

<sup>1</sup> Wils, Jean-Pierre (2024): Verzicht und Freiheit. Überlebensräume der Zukunft, Stuttgart, 87.

## Die Zitate

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

[...]

Das Wenige  
Ist die Methode  
Um das Wesentliche zu erkennen  
Wenn das Wenige dem Wesentlichen entspricht  
Ist das Glück (7)

[...]

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 (8)

Das Ideal der Asketen der Vergangenheit  
War der Rückzug von allem Weltlichen  
Der Asket der Zukunft kehrt sich nicht ab  
Von der Welt, er wendet sich ihr zu  
Mit dem Blick für das Wesentliche

[...]

Der Asket der Zukunft verzichtet nicht  
Er löst sich vom Unwichtigen  
Sein ‚Verzicht‘ ist eine Befreiung

Eine Abhängigkeit, die ich bejahe  
Kann sich in eine Beziehung verwandeln  
In eine Verbundenheit  
Die mich trägt (9)

Das Ideal des modernen Asketen  
Ist nicht Gottesnähe

Sondern die größtmögliche Nähe  
zum richtigen Leben

[...]

Sich von allem Unwichtigen Lösen  
Heißt auch, die eigene Unwichtigkeit sehen  
Und das Zuviel an sich selbst  
An Zurüstungen und Übertreibungen  
Der eigenen Bedeutung  
Es geht nicht darum, wichtig zu sein  
Sondern wesentlich (10f)

Die Verständigung mit sich  
Strebt nach Selbst  
Verständlichkeit (11)

[...]

Was wesentlich ist  
Stellt sich nicht heraus  
Indem man alles Mögliche ausprobiert  
Sondern indem man weglässt  
Was nicht nötig ist

[...]

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 die Askese  
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 (12f)

[...]

Wer den Genuss des Wesentlichen  
Als konsumfeindlich bezeichnet  
Gesteht damit die Genussfeindlichkeit  
Des Konsums ein (13)

Wir müssen uns Diogenes als  
Den glücklichsten Einkaufsbummler vorstellen

[...]

Das Zuviel pervertiert den Genuss  
Zur Betäubung  
Die Konzentration auf das Wesentliche  
Erhebt ihn zur Klarheit

[...]

Der Genuss des Asketen  
Versteht sich nicht als Belohnung  
Sondern als Teil der Erkenntnis  
Des Wenigen und Wesentlichen  
Das alte Modell vom Genuss  
Als Belohnung für vorherige Leistung  
Definiert den Genuss als etwas  
Das man sich leisten kann  
Es heftet jedem Genuss ein Preisschild an  
Der Genuss des Wesentlichen hat keinen Preis  
Sondern einen Wert (14)

[...]

Askese ist eine privilegierte Entscheidung  
Von seinen Privilegien so wenig wie möglich  
Gebrauch zu machen

Es gibt kein richtiges Leben im Falschen  
Aber es gibt im Falschen eine richtige Richtung. (15)

Köln, 01.01.2025  
Harald Klein