

# Genügsamkeit – die freiwillige und die erzwungene

## Vom Unterschied zwischen Hungern und Fasten

■ MARTIN SCHENK



Martin Schenk ist Sozialexperte und Vizedirektor der evangelischen Hilfsorganisation „Diakonie Österreich“

Es gibt die freiwillig gewählte Armut wie sie zum Beispiel von Mönchen oder Asketen praktiziert wird. Es gibt aber auch die Armut als Leben, mit dem niemand tauschen will. Freiwillig gewählte Armut braucht einen Status, der den Verzicht zur Entscheidung erhebt. Unfreiwillige Armut sieht anders aus. Armutsbetroffene Kinder haben Eltern mit den schlechtesten Jobs, den geringsten Einkommen, den krankmachendsten Tätigkeiten, leben in den kleinsten und feuchtesten Wohnungen, wohnen in den schlechtesten Vierteln, gehen in die am geringsten ausgestatteten Schulen, müssen fast überall länger warten – außer beim Tod, der ereilt sie um sieben Jahre früher als Angehöriger der höchsten Einkommensschicht (Statistik Austria). Fasten ist nur dann Fasten, wenn die Möglichkeit etwas zu essen offen steht, sonst sind wir beim Hungern. Der Zustand der Unterernährung mag der gleiche sein, aber die Möglichkeiten, die die Personen haben, unterscheiden sich. Den Unterschied zwischen Hungern und Fasten macht die Freiheit.

### Quellen:

Sen, Amartya (2009): *The idea of Justice*.  
Sendhil Mullainathan, Eldar Shafir (2013): *Knappheit. Was es mit uns macht, wenn wir zu wenig haben*.



### Alles eine Frage der Entscheidungsfreiheit

Wenn zwei Personen das Gleiche erreicht oder verwirklicht haben, kann das für eine Person etwas ganz anderes bedeuten als für die andere. Wirtschaftsnobelpreisträger Amartya Sen (2009) erklärt dies anhand eines Beispiels, in dem eine Person die Wahl hat, den Sonntag zu Hause zu verbringen oder auszugehen. Die Person entscheidet sich zu Hause zu bleiben. Muskelöse Schlägertypen tauchen auf und verhindern, dass die Person das Haus verlässt. Wenn wir allein den Wunsch der Person betrachten, so ändern die Schlägertypen nichts an der Verwirklichung des Wunsches. Die Person wollte ja sowieso zu Hause bleiben. Allerdings hat sie jetzt auch keine Wahl mehr – ihre Entscheidungsfreiheit wurde ihr genommen. Der spontanen Entscheidung zu einem Spaziergang kann sie jetzt nicht mehr nachgehen.

### Armut ist auch Mangel an Möglichkeiten

Armut ist nicht nur ein Mangel an Gütern, sondern immer auch an Möglichkeiten. Armut heißt eben nicht nur ein zu geringes Einkommen zu haben, sondern bedeutet einen Mangel an Möglichkeiten, um an den zentralen gesellschaftlichen Bereichen zumindest in einem Mindestausmaß teilhaben zu können: Wohnen, Gesundheit, Arbeitsmarkt, Sozialkontakte, Bildung. Armut ist eine der existenziellsten Formen von Freiheitsverlust. Freiheit zum Beispiel, über Raum zu verfügen: aus einer heruntergekommenen Wohnung wegziehen können oder eben nicht. Oder sich frei ohne Scham in der Öffentlichkeit zu zeigen oder nicht.

Den Unterschied zwischen Hungern und Fasten macht die Freiheit.

## Arme Menschen haben oft Managerkrankheit

In Armut kann man sein Gesicht vor anderen verlieren, oder die Verfügbarkeit über Zeit: Frauen mit Kindern in unsicheren Beschäftigungsverhältnissen, die nicht entscheiden können, wann und wie lange sie arbeiten und wann eben nicht. Oder die Freiheit sich zu erholen: Die sogenannte Managerkrankheit mit Bluthochdruck und Infarktrisiko tritt bei Armen dreimal so häufig auf wie bei den Managern selbst. Nicht weil die Manager weniger Stress haben, sondern weil sie die Freiheit haben, den Stress zu unterbrechen: mit einem Flug nach Paris oder einem guten Abendessen.

## Die süßesten Früchte

„Die süßesten Früchte fressen nur die großen Tiere/Nur weil die Bäume hoch sind und diese Tiere groß sind/Die süßesten Früchte schmecken Dir und mir genauso/Doch weil wir beide klein sind, erreichen wir sie nie.“ Das Lied von Peter Alexander und Leila Negri ist nicht bloß eine Ode an die Gerechtigkeit, sondern auch an die Freiheit. Denn Freiheit erschließt sich für den Menschen, der vor einem Baum voll mit Kirschen steht, nicht dadurch, dass es einen Kirschbaum gibt, sondern erst dadurch, dass dem Kleinsten eine Leiter zur Verfügung steht. Das sind die Möglichkeiten, die es braucht, um Güter in persönliche Freiheiten umzusetzen. Möglichkeiten sind Infrastruktur, eine gute Schule, Leitern sozialen Aufstiegs, Kinderbetreuung zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Gesundheitsdienstleistungen, therapeutische Hilfen und vieles mehr. Und alle Leitern nützen nichts, wenn die Person nicht klettern kann. Auch die Investition in Fähigkeiten von Menschen ist wichtig. Und wenn jemand beispielsweise eine Behinderung aufweist, dann wird man sich auch andere Möglichkeiten, ein anderes Hilfsmittel überlegen müssen.

## Gute Ausbildung ist nutzlos ohne Jobs

Jedenfalls darf auf keines der drei vergessen werden: Güter, Möglichkeiten und Fähig-

keiten. Denn alle gute Ausbildung nützt nichts, wenn es keine Jobs gibt. Und alle Möglichkeiten nützen nichts, wenn der Birnbaum mit einer Mauer abgesperrt ist und bestimmte Bevölkerungsgruppen vom Zugang ausgeschlossen sind. All das ist wichtig: ein offener Zugang zu den Gütern des Lebens, bedarfsgerechte Möglichkeiten sie erreichen zu können, und Investitionen in die Fähigkeiten von Menschen. Denn: Wenn Freiheit und Gerechtigkeit nicht zusammenfinden, bekommen die süßesten Früchte nur die großen Tiere.

Das lehrt uns: Von Freiheit können wir erst dann sprechen, wenn auch die Freiheit der Benachteiligten eingeschlossen wird. Eine Liberalisierung, die die Wahlmöglichkeiten und Freiheitschancen der Einkommensschwächsten einschränkt, ist eine halbierte Freiheit. Bei der Analyse sozialer Gerechtigkeit geht es immer auch darum, den individuellen Nutzen nach den „Verwirklichungschancen“ der Ärmsten zu beurteilen.

## Hamsterrad im Kopf

Es sei wie ein „Hamsterrad im Kopf“, sagt Maria, die mit ihren drei Kindern fast zwei Jahre am sozialen Limit leben musste. Den ganzen Tag quälen die Sorgen und das Getöse im Kopf: Miete, Heizkosten, Lebensmittel. Jetzt nur keinen Schulausflug, der was kostet! Und nichts, was kaputt wird! Und ja nicht krank werden! Und bitte nicht noch ein Problem im Betrieb! „Ich lebte von einem Tag in den andern“, erzählt Maria. „Ich war ziemlich allein mit all den Gedanken, Sorgen und Befürchtungen“.

■ **Freiwillig gewählte Armut braucht einen Status, der den Verzicht zur Entscheidung erhebt.**

Knappheit im Leben macht Knappheit im Kopf.



■ Fasten ist nur dann Fasten, wenn die Möglichkeit etwas zu essen offen steht, sonst sind wir beim Hungern.

Eine „reduzierte Bandbreite“ nennen der Harvard-Ökonom Sendhil Mullainathan und der Psychologe Eldar Shafir von der Princeton University dieses Phänomen. Die Bandbreite ist ein Maß für unsere Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu zeigen, gute Entscheidungen zu treffen, unserer Pläne einzuhalten und Ablenkungen zu widerstehen. Knappheit im Leben macht Knappheit im Kopf.

### Geldsorgen wirken sich neurologisch aus

Der Psychologe und der Ökonom gingen in ein Einkaufszentrum. Sie legten Passanten eine Aufgabe vor: Ihr Auto hat ein Problem. Die Reparatur kostet 300 Dollar. Was tun Sie? Dann mussten die Versuchspersonen, kognitive Aufgaben lösen. Die Probanden wurden in solche mit wenig und solche mit ausreichendem Einkommen geteilt. Beide hatten kein großes Problem, die Autoreparatur zu zahlen und erzielten beim Leistungstest gleich gute Ergebnisse. Aber Shafir und Mullainathan machten einen zweiten Durchgang. Die Aufgabe lautete nun: Die Reparatur kostet 3000 Dollar.

### Zu wenig Geld wirkt wie Schlafentzug

Was tun Sie? Die Personen mit den geringen Einkommen hatten massive Probleme, das zu bezahlen. Beim Leistungstest schnitten sie plötzlich signifikant schlechter ab als die Gruppe mit ausreichenden Ressourcen. Allein das Denken an Geldsorgen verschlechtert die kognitive Leistung bei Aufmerksamkeit, Planen und Selbstkontrolle. Der Effekt ist so gravierend wie eine Nacht ohne Schlaf. Geldsorgen beeinträchtigen die Aufmerksamkeit im selben Maß wie schwerwiegender Schlafentzug. Ähnliches Ergebnis bei Zuckerrohrbauern in Indien: Wenn sie arm sind – vor der Ernte – schnitten sie schlechter ab als wenn sie nach der Ernte ausreichend Geld haben.

### Handlungsspielräume für arme Menschen

Die Erfahrung, dass Armut mit einem „Mangel an Möglichkeiten“ zu tun hat, die eigenen Fähigkeiten auch auszuspielen, erinnert jedenfalls an das Capability-Konzept Amartya Sen, der von Armutsbetroffenen als „agents“ spricht, als Handelnde, die nicht zu Objekten gemacht werden dürfen. Es geht nach Sen immer auch um die Erhöhung der Handlungsspielräume und Verwirklichungschancen Ärmere. „Prekär“ heißt ja wörtlich nicht nur „unsicher“, sondern lateinisch eigentlich „auf Widerruf gewährt“, „auf Bitten erlangt“. Da steckt der geringe Umfang von Situationskontrolle und Handlungsspielräumen bereits im Begriff. Auch in der Sozialpsychologie und in der Public Health Forschung finden sich Parallelen. Lebenssituationen, die hohe Anforderungen stellen und gleichzeitig mit einem niedrigen Kontrollspielraum ausgestattet sind, erzeugen schlechten Stress. Die niedrige Kontrolle kann in zwei Formen auftreten: zum einen, nicht über die Gestaltung der Aufgaben entscheiden zu können, zum anderen, nicht die Möglichkeit zu haben, die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu nutzen. Dauern diese Ohnmachtserfahrungen an, lernen wir Hilflosigkeit: Lass mich erleben, dass ich nichts bewirken kann.

### Armut hindert Entfaltung der Fähigkeiten

Wenn Armut steigt, heißt das, dass die Knappheit steigt und die Bandbreite sinkt. Knappheit reduziert nicht die Fähigkeiten, die jemand hat, aber sie bestimmt, wie viele dieser Fähigkeiten im Moment zur Verfügung stehen. Die Fähigkeit Aufmerksamkeit zu zeigen, gute Entscheidungen zu treffen, unserer Pläne einzuhalten und Ablenkungen zu widerstehen ist eine Schlüsselresource. Im Hamsterrad aber können wir sie nicht ausspielen. ■