

›Freiwilliger Verzicht‹ – ein Pleonasmus?

Beobachtungen zum öffentlichen Gebrauch des Verzichtsbegriffs

Timo Heimerdinger

1. Einleitung

In der wissenschaftlichen und der publizistischen Debatte mehren sich seit einiger Zeit Stimmen, die einen differenzierten, aber grundsätzlich affirmativen Zugang zum Verzichts begriff vorschlagen. Wirtschaftswissenschaftlich wird die »Lust auf Verzicht« (Balderjahn 2024) thematisiert, es wird eine Ethik des Verzichts entwickelt (Zimmermann 2025a), philosophisch der Zusammenhang von »Verzicht und Freiheit« (Wils 2024) betont oder Verzicht als »hohe Kunst« (Höffe 2023) gewürdigt, literarisch-essayistisch eine »Geschichte vom Konsumverzicht« (von Düffel 2024) erzählt oder aus der persönlichen Sicht eines Ministeriumsmitarbeiters für Verzicht als »wichtigste Kulturtechnik des 21. Jahrhunderts« (Wegst 2021) plädiert. Doch die anhaltende öffentliche und politische Debatte über Charakter, Reichweite oder Notwendigkeit von Verzicht im Kontext der global zu bewältigenden sozialen und ökologischen Krisen verläuft in der Gesamtschau auffallend kontrovers, in Teilen sogar schrill. Und auch im privaten Rahmen ist der Begriff des Verzichts ohne Weiteres in der Lage, eine Gesprächsrunde rasch in Wallung zu bringen. Bemerkenswert ist dabei, dass häufig ein normativer Ton das Geschehen bestimmt: Während manche Personen Verzicht als Notwendigkeit einfordern, weisen andere jeglichen Verzichtsimperativ als ungerecht, unnütz oder unerwünscht zurück. Ein Drittes scheint es dort kaum zu geben.

Dieser Beitrag fragt nach Gründen für einen solch polarisierten Umgang mit dem Verzichts begriff und möchte zur Versachlichung beitragen. Seine zentrale These ist, dass Klärungsbedarf hinsichtlich der Semantik des Begriffes Verzicht selbst besteht, weil in der Debatte verschiedene Lesarten –

oft unerkant – miteinander konkurrieren. Eine zentrale Schwierigkeit im Umgang mit dem Begriff Verzicht liegt in seiner semantischen Unschärfe – sowohl im politischen als auch populären und alltäglichen Sprachgebrauch. Dies gilt für viele Begriffe, die wissenschaftlich wie gesellschaftlich gleichermaßen relevant sind (z.B. auch Kultur, Identität oder Demokratie). So auch für den Verzichtsbe­griff, der jedoch in besonderer Weise auf alltäglich relevante Zusammenhänge rund um Konsum, Ressourcenverbrauch und Prosperität zielt und dabei sehr unterschiedliche Assoziationen und auch Ängste aufruft. Dieser Text möchte auf einige verbreitete Deutungskonkurrenzen und Missverständnisse hinweisen, zwei Aspekten des Verzichts­begriffs wird dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt: jenem der Freiwilligkeit und jenem der »emotionalen Kosten« (Höffe 2023). Es wird also zunächst um eine definitorische Beschäftigung mit dem Verzichts­begriff auf der Basis bereits vorliegender Beiträge gehen.¹ Anschließend werde ich den öffentlichen Umgang mit dem Verzichts­begriff anhand von drei ausgewählten Vignetten in Interview-Podcasts untersuchen. Abschließend komme ich zur Frage der Semantik und der Pragmatik des Verzichts­begriffs zurück und mache einen Vorschlag zu seinem Verständnis und Gebrauch.

2. Was ist Verzicht? – Definitionsfragen

Die Frage, was genau eigentlich mit dem Begriff Verzicht gemeint sei, führt in eine semantische Mehrdeutigkeit. Schon der erste Blick in das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache zeigt, dass bereits mit der knappen Definition »Aufgabe eines Wunsches, Anspruchs, Rechtes, Entsagung« (DWdS 2025) ein breiterer Bedeutungshof kartiert ist, denn zwischen der Aufgabe eines Wunsches und dem eines Rechtes liegen epistemisch und alltagspragmatisch Welten. Dazu ein kurzes Gedankenspiel: Es sind gänzlich unterschiedliche Situationen und damit zusammenhängende Erlebnisse, ob ich etwa (a) meinen persönlichen Privatparkplatz vor meinem Haus einer anderen, mich besuchen-

1 Ich habe mich bereits andernorts ausführlicher mit diesen Zusammenhängen befasst, deshalb an dieser Stelle – auch mit Bezug auf die folgenden Ausführungen – der Verweis auf Heimerdinger 2020, 2022a, 2022b, 2024 und Heimerdinger/Degele 2025 sowie Heimerdinger/Kanz 2025 (einige Passagen des vorliegenden Beitrags zur gegenwärtigen Diskursivierung des Verzichts­begriffs finden sich sehr ähnlich im Einleitungskapitel dieses zeitgleich entstandenen Aufsatzbandes, vgl. insbesondere dort S. 11–13), zudem Höffe 2023, Wörn 2025b, Wils 2024 und Zimmermann 2025a.

den Person zur Verfügung stelle, (b) den mir zustehenden Anspruch auf einen Parkplatz, den ich bei der Suche als erster erreicht habe,² nicht wahrnehme und ihn einer anderen Person, die mich eindringlich darum bittet, überlasse oder ob ich (c) meine Absicht, das Auto in einer bestimmten Straße zu parken, ändere, etwa weil mir nach geraumer Zeit die Parkplatzsuche zu mühsam wird und ich daher den Wunsch, hier doch noch einen Parkplatz zu finden, entnervt aufgebe.

In allen drei Fällen kann ich zutreffend von Verzicht sprechen, obwohl sich die beschriebenen Alltagssituationen auf der Erlebnisebene deutlich voneinander unterscheiden, denn ich empfinde den Verzicht in unterschiedlicher Weise als »freiwillig«. Die Überlassung des eigenen Privatparkplatzes an meinen Besuch ist ein freiwilliger, vielleicht sogar generöser Akt. Der Verzicht auf eine »ergattete«, mir nach der StVO zustehende Parklücke nach längerer Suche aufgrund einer eindringlichen Bitte (vielleicht ist die andere Person erkennbar mobilitätseingeschränkt und hat diesen Platz nötiger als ich) erfolgt zwar freiwillig, aber eventuell unter einem gewissen moralischen Druck und mit der unangenehmen Folge für mich, dass ich weitersuchen muss. Die selbst gefasste, gleichwohl entnervte Planänderung, das Auto jetzt doch ein paar Straßen weiter zu parken, mag hingegen eher das Resultat der ernüchternden Erkenntnis fehlender Verfügbarkeit von Parkraum sein, nah an der Erfahrung eines akuten Mangels. Gleichwohl: Auch dieser Akt ist zumindest in dem Sinne noch freiwillig, dass mich ja niemand auffordert, vertreibt oder zwingt, sondern ich selbst entscheide, ob und wann ich die Suche in dieser Straße aufgebe – ich könnte ja auch noch weitersuchen. Freiwilligkeit ist keine Kategorie, die sich in einer binären Logik von An- oder Abwesenheit fassen lässt. Sie spielt sich vielmehr in einem Spektrum zwischen weitgehend freier Willensentscheidung auf der einen und fast schon Zwang auf der anderen Seite ab. In jedem Fall setzt Freiwilligkeit zumindest die Möglichkeit einer Handlungsalternative voraus. Die Breite dieses Handlungs- oder Entscheidungskorridors kann jedoch beträchtlich variieren.³ Was die skizzierten Fälle

2 Vgl. § 12 Absatz 5 Satz 1 StVO: »An einer Parklücke hat Vorrang, wer sie zuerst unmittelbar erreicht.«

3 Freiwilligkeit erscheint hier als graduell zu beschreibendes Konzept, das an unterschiedlichen Stellen auf einer gedachten Skala zwischen den (theoretischen) Polen der völligen Freiheit im Sinne voluntaristischer Beliebigkeit auf der einen und der unausweichlichen Gebundenheit auf der anderen Seite angesiedelt sein kann. Freiwilligkeit fungiert in diesem Sinne komplementär zu einem – von Eberhard Wolff am Beispiel des Gesundheitshandelns herausgearbeiteten – weiten Begriff von Zwang, der eben-

zeigen sollen: Das Ausmaß und die erlebte Charakteristik von Freiwilligkeit des Verzichts können sich stark voneinander unterscheiden, es sind viele Zwischenstufen beobachtbar.

Alltagssprachlich ist der Begriff Verzicht noch unschärfer und im Gebrauch divers. Es werden ganz unterschiedliche Dinge damit bezeichnet: Manche verstehen Verzicht als eine auferlegte Pflicht oder das unfreiwillige Erleben eines Mangels (»ich muss verzichten«), andere als ungerechte und einseitig auferlegte Einschränkung von Freiheitsrechten (»Verzichts- und Verbotsparlei«), wiederum andere als großzügige Geste (»Darauf verzichte ich gerne für dich!«).

In jüngeren philosophischen und kultur- bzw. geisteswissenschaftlichen Beiträgen kristallisiert sich jedoch – mit Schattierungen – ein Konsens zum Verzichtsbegriff heraus, der mit den Attributen ›freiwillig/intentional‹, ›unter Inkaufnahme von Kosten‹ und ›motiviert‹ beschrieben werden kann (vgl. Höffe 2023; Wils 2024; Wörn 2025a/b; Zimmermann 2025a/b). Entscheidend sind demnach drei Aspekte. Erstens jener der Intentionalität und somit auch der Freiwilligkeit: Verzicht kann als ein bewusster Akt verstanden werden, der vollzogen wird, aber nicht zwangsläufig vollzogen werden muss. Zweitens der Aspekt einer Zumutungskomponente oder – wie der Philosoph Otfried Höffe es ausdrückt – der »emotionalen Kosten« (Höffe 2023: 12). Diese liegen darin begründet, dass das, worauf verzichtet wird, grundsätzlich als begehrenswert erachtet wird.⁴ Schließlich als dritter Aspekt das mit dem aktiven und willentlich vollzogenen Akt des Verzichts verbundene Streben nach einem Ziel, Zweck oder Effekt, zunächst unabhängig davon, ob dieser dann auch tatsächlich erreicht wird. Verzicht ist jedenfalls kein Selbstzweck, sondern gilt demnach als eine intentionale und kausal oder final motivierte Unterlassungshandlung (Birnbacher 2015, 2016: 92; Zimmermann 2025b: 30–31) der freiwilligen Nicht-Inanspruchnahme oder Preisgabe eines grundsätzlich begehrten und auch verfügbaren Gutes.

Damit lässt sich Verzicht – zumindest in dieser akademischen Perspektive – gut von den benachbarten Konzepten des Verbots, des Verlusts, des Mangels oder der Genügsamkeit bzw. der Suffizienz abgrenzen. Ein Verbot wird deshalb nicht freiwillig befolgt, weil es als auferlegte Norm von außen

falls denkbar viele Schattierungen kennt und »als eine Kraft gleich welcher Art und von woher auch immer kommend« zu verstehen sei, die »die Freiheit der Wahl unter alternativen Handlungs- und Denkooptionen einschränkt« (Wolff 2013: 54).

4 Andere Verwendungsweisen gibt es zwar auch, müssen aber als ironisch gelten (»Auf nochmal Corona kann ich gut verzichten!«).

oder – wenn man so will – ›von oben‹ kommt. Ein Verbot ist also keine selbst gewählte Einschränkung, sondern eine oktroyierte. Ein Verlust ist auch etwas anderes: Wir erleiden ihn passiv und unfreiwillig, ohne Aussicht auf jeglichen Gegenwert. Nach dem Verlust ist etwas einfach ersatzlos weg, was vorher noch da war. Verlust hängt etymologisch mit ›verlieren‹ zusammen, Verzicht jedoch mit ›verzeihen‹.⁵ Der Mangel ist ebenfalls unfreiwillig, allerdings deshalb, weil das begehrte Gut gar nicht oder nur unzureichend vorhanden ist und es daher keine prinzipielle Verfügbarkeit gibt. Genügsamkeit und Suffizienz schließlich, populärere Begriffe in der Postwachstumsdebatte (Paech 2019; Stengel 2011), sind zwar freiwillig eingegangene Formen der Selbstregulation trotz der prinzipiellen Verfügbarkeit bestimmter Güter, akzentuieren aber die emotionalen Kosten nicht so prominent, sondern zielen eher auf den Aspekt der Anpassung des Konsumniveaus an ›tatsächliche‹ Bedarfe im Sinne der Auskömmlichkeit (Heimerdinger 2022b: 79).⁶ Damit adressieren Begriffe wie Genügsamkeit oder Suffizienz auch tendenziell einen etwas anderen Modus der Unterlassung als der Verzichts begriff, denn, um ein banales Beispiel zu wählen: Wer sich überhaupt gar nichts oder wenig aus Fleischkäse macht, der verzichtet auch nicht, wenn seine oder ihre Wahl auf ein Käsebrötchen fällt.

Verzicht hingegen fasse ich hier, um es noch einmal zu betonen, als freiwillig und sehenden Auges, aus guten Gründen bzw. um eines Zieles willen eingegangene Reduktion oder Unterlassung – und zwar trotz emotionaler oder anderer, z.B. ökonomischer, Kosten. Damit wird zugleich auch deutlich, dass das Konzept des Verzichts nicht in erster Linie eine Praxis beschreibt, sondern vielmehr die Wahrnehmungsweise und Bewertung einer Praxis. Verzicht erscheint, wenn man den Aspekt der ›emotionalen Kosten‹ ernst nimmt,

5 Der Soziologe Andreas Reckwitz versuchte jüngst, den Terminus ›Verlust‹ als eine Art Dachbegriff, als »Grundproblem der Moderne« zu positionieren und den Verzicht in diesem Zusammenhang als »freiwilligen Verlust« und damit als Unterkategorie oder »Grenzfall« des Verlustes zu fassen (Reckwitz 2024: 395–400). Ich halte das für nicht überzeugend, da auf diese Weise das Merkmal von Freiwilligkeit oder Unfreiwilligkeit definitorisch abgewertet wird. Mit einer solchen begrifflichen Aufweichung wird die Begriffsarbeit insgesamt geschwächt und der Absicht unterworfen, alles unter dem Begriff Verlust fassen zu wollen.

6 Präzisierend muss allerdings angemerkt werden, dass hierzu in der Literatur keine Einigkeit besteht. Während Nico Paech den Suffizienzbegriff explizit vom Verzichts begriff abgrenzt (Paech 2019: 126), verwendet Oliver Stengel die Begriffe weitgehend synonym und rechnet daher auch bei suffizientem Verhalten mit emotionalen Kosten (Stengel 2011: 140, 214, 216). Für diesen Hinweis danke ich Jonas Lage, Flensburg.

als eine notwendigerweise subjektive Kategorie. Ein und dieselbe Praxis – z.B. eine Bahnreise – kann von der einen Person als angenehme, komfortable Form der Fortbewegung ohne Verantwortung für Wegfindung und Sicherheit wahrgenommen werden, von einer anderen Person aber als zwar absichtlicher, aber dennoch unangenehmer Verzicht auf das Erlebnis von Privatheit, Unge-störtheit und Selbstbestimmtheit bei einer als Freiheitserlebnis empfundenen Fahrt mit dem eigenen Auto.

Folgt man diesen definitorischen Überlegungen und lässt sich auf diese konzeptionelle Schärfung ein, dann konturiert sich individueller Verzicht als eine anspruchsvolle, aktive und spezifisch menschliche Praxis voller *agency*, Selbstwirksamkeit, selbstregulatorischer Kompetenz und Zielorientierung.⁷

3. Verkürzte Verzichtsverständnisse – Drei Fallvignetten zur öffentlichen Begriffsverwendung

Von einem allgemeinen Konsens über eine solche – oder andere konsistente – Begriffsdefinition im öffentlichen wie privaten Sprechen kann derzeit jedoch keine Rede sein. Zu beobachten sind vielmehr subtile Parallelverwendungen und Bedeutungsverschiebungen unter je unterschiedlichen politischen, rhetorischen oder epistemischen Vorzeichen – seien sie nun bewusst oder unbedacht, explizit oder implizit. Im Folgenden arbeite ich diese Pluralität an Verwendungsformen des Verzichtsbegriffs samt ihren sprachpragmatischen Implikationen und Folgen an drei ausgewählten Beispielen heraus. Als Quellen wähle ich dazu Episoden der populären, konzeptionell jedoch im

7 Durchaus kann jedoch an dieser Stelle gefragt werden, ob eine solche strenge Fassung des Verzichts als individuelles und subjektives Konzept nicht zu kurz greift und nicht auch von kollektivem Verzicht, der etwa durch Staaten, Gruppen oder Institutionen geübt wird, gesprochen werden müsste. Vor dem Hintergrund der angeführten Definition wäre dies nur dann möglich, wenn auch Kollektive als (emotionale) Kosten eingehende Handlungssubjekte verstanden werden können (vgl. Wörn 2025b: Pkt. 9). Eine solche definitorische Weitung erscheint mir grundsätzlich als möglich und sinnvoll – sofern die epistemischen, begrifflichen und handlungstheoretischen Implikationen bedacht werden. Denn eine kollektiv, etwa in einem Parlament mehrheitlich getroffene Verzichtentscheidung (z.B. auf sehr hohe Geschwindigkeiten auf Autobahnen) transformiert sich dann in Form eines Tempolimits in ein faktisches Verbot (Heimerdinger 2024: 96). Zur Vertiefung der Frage nach kollektivem Verzicht vgl. auch Degele 2025.

Detail unterschiedlichen Interview-Podcasts »Jung & Naiv« (konfrontativ-herausfordernd), »Hotel Matze« (verstehend-empathisch) und »hr2 Doppelkopf« (klassisch journalistisch, auch Teil des regulären hr2-Radioprogramms). Alle für diesen Beitrag ausgewählten Gespräche wurden zwischen Juli und Oktober 2024 geführt bzw. online gestellt. Im Folgenden werden anhand dieser Interviews, in denen es in einzelnen Passagen auch um das Thema des Verzichts geht, die von den Interviewten jeweils explizit dargelegten oder implizit angenommenen Verzichtsverständnisse untersucht. Sie sollen als paradigmatisch für in der jüngeren Vergangenheit zu beobachtende öffentliche Verwendungsweisen des Verzichtsbegriffs im populären politischen oder politknahen Diskurs stehen. Die Wahl der hier analysierten Episoden erfolgte daher nach drei Gesichtspunkten: Erstens sollten derzeit besonders populäre Podcasts berücksichtigt werden (Reichweitenaspekt, beim Format Podcast sicherlich mit einem Schwerpunkt auf einem eher jüngeren Publikum). Zweitens sollten Gäste unterschiedlicher Provenienz und mit unterschiedlichen beruflichen Rollen vertreten sein (Aspekt der diskursiven Breite). Und drittens schließlich sollte es um Gespräche gehen, die den Verzichts begriff im Kontext mit anderen, »größeren« politischen oder gesellschaftlichen Kontexten thematisieren und daher aussagekräftig für die populäre (und eben nicht fachsprachliche) Verwendung des Konzeptes im Zusammenhang größerer Argumentationslinien öffentlichen Sprechens sind. Vor dem Hintergrund dieser Aspekte fiel die Wahl daher auf Gespräche mit der Soziologin Melanie Jaeger-Erben, dem Spitzenpolitiker und damaligen Bundeskanzler Olaf Scholz und der Klimaforscherin Friederike Otto.

Für alle drei Beteiligten sind trotz ihrer je unterschiedlichen beruflichen Situierung Podcasts offenbar zu probaten Medien des öffentlichen Auftretens geworden. Denn Podcasts haben sich in den letzten Jahren in ihren verschiedenen Ausprägungen als beliebtes Format mit teilweise enormer Reichweite in der Medienlandschaft etabliert und ein überwiegend, wenn auch nicht ausschließlich junges Publikum gefunden.⁸ Interview-Podcasts spielen daher mittlerweile auch für die professionelle politische und wissenschaftliche Kommunikation eine wichtige Rolle, und das Format des ausführlichen Interviews eignet sich gut für die Analyse populärer, wissenschaftlich inspirierter oder gesellschaftspolitischer Sprechweisen. Denn in diesen oft sehr ausführlichen, bisweilen mehrere Stunden andauernden und wenig bis gar nicht

8 Zur differenzierten publizistischen, kultur- und medienwissenschaftlichen Einordnung von Podcasts vgl. Katzenberger et al. 2022.

geschnittenen Gesprächen⁹ mit Politiker*innen, Wissenschaftler*innen oder anderen Personen, die in der öffentlichen Rede geübt sind, können Einschätzungen, Haltungen und gedankliche Zusammenhänge differenzierter und gründlicher zum Ausdruck gebracht und daher auch untersucht werden als in kurzen mündlichen oder stark redigierten schriftlichen Interviews. Während diese vor allem auch durch nachträgliche Autorisierungsprozesse noch relativ gut kontrolliert werden können, bricht sich in langen Podcast-Gesprächen viel stärker ein alltagsnaher Sprachgebrauch Bahn. Gerade für den Fall der Semantik des populären, aber in unterschiedlichen Varianten gebrauchten Verzichtsbegriffs ist eine auf diesem Weg ermöglichte kontextbezogene Untersuchung seiner Verwendung aufschlussreich. Die Ausführlichkeit eines langen Gesprächs bietet hier viel differenziertere Erkenntnismöglichkeiten als schlagwortartige Verknappungen in kurzen Statements oder Schlagzeilen.

Die mündliche Sprache dieser Interviews verleiht dem Denken und Argumentieren zudem eine Lebendigkeit und Unmittelbarkeit, die in redaktionell überarbeiteten Formaten weit weniger stark präsent sind. Die Anmutung von Spontaneität, Nahbarkeit und Authentizität zwischen interviewender und interviewter Person zählt daher zu den hier bewusst eingesetzten Gestaltungsmitteln, sie hat wesentlichen Anteil am Erfolg dieser Formate. Man gewinnt den Eindruck, den Interviewten beim Denken geradezu zuhören zu können, inklusive aller Such- und Korrekturbewegungen (Planer/Godulla 2022: 110). Durch die spezifische Form der Interviewführung entstehe der Eindruck »maximaler Nähe und Vertrautheit«, so wird die Politikwissenschaftlerin Julia Reuschenbach in einem Beitrag der Berliner Morgenpost zitiert: »Das sind Hosts, die man gern als Freunde hätte, weil sie nicht mit dem Zeigefinger des Leitartiklers daherkommen, sondern nahbar sind. Sie stellen genau die

9 Im Detail unterscheiden sich die Produktionen in diesem Punkt: Matthias Hielscher (»Hotel Matze«) etwa teilte mir auf Anfrage mit: »Wir schneiden ganz wenig [...] Es gibt die Grundregel des 24 h Widerrufsrechts, es gibt keine Autorisierung, aber wenn mein Gast etwas raus haben will, dann kommt es raus. Passiert aber so gut wie nie und wenn dann der Name der Kinder oder so etwas« (E-Mail vom 24.01.2025). »Jung & Naiv« wird live als Audio und Video gestreamt und im zweiten Teil des Podcasts werden dem Gast frisch eingegangene Publikumsfragen gestellt, die Frage des Schnitts stellt sich also nicht. Der »hrz-Doppelkopf« hingegen ist ein klassisch produziertes Interviewformat mit Zwischenmusik, das gleichwohl durch Ausführlichkeit (ca. 55 Minuten) und Unmittelbarkeit der Sprechhaltung gekennzeichnet ist.

Fragen, die ihr Publikum auch stellen würde.« Diese behutsam inszenierte Nichtinszenierung schafft ein Küchentischgefühl.« (Schumacher 2025)¹⁰

4. Verzicht als »von oben herab«: Die Nachhaltigkeitsforscherin Melanie Jaeger-Erben

Die Psychologin und Soziologin Melanie Jaeger-Erben legt in einem Interview ihre Sicht auf gesellschaftliche wie individuelle Veränderungsprozesse dar und äußert sich zu der Frage, wie diese Veränderungsprozesse mit Formen der politischen Kommunikation zusammenhängen.¹¹ Dabei unterscheidet sie zwischen der alltäglich-lebensweltlichen Praxis und Erfahrung des Verzichts und der öffentlich-politischen Kommunikation im Zusammenhang mit regulatorischen Maßnahmen. Sie diagnostiziert (Jaeger-Erben 2024: ab 2:17:28) zunächst eine in einem »infantilen System« gefangene Öffentlichkeit, die von »der Politik« umfassende Versorgung und Problemlösung erwarte, und fordert seitens der Politik »mehr erzieherische Maßnahmen« und Verantwortungsübernahme, die diese in der Vergangenheit oft versäumt habe. Auf die Entgegnung des Interviewers, die Politik sei ja selbst infantil, entwickelt sich folgende Gesprächspassage, in der Jaeger-Erben auch den Verzichts begriff aktiv ins Spiel bringt:

10 Dieser »Küchentischstil« der vermeintlich oder tatsächlich unperfekten, persönlichen Rede ist also Teil einer Inszenierungsstrategie von Authentizität. Gleichwohl scheint es für eine kulturwissenschaftliche Analyse im Sinne von Fairness und Redlichkeit geraten, die in solchen Interviews geäußerten Aussagen nicht in jedem kleinsten Detail »auf die Goldwaage« zu legen, wie es bei wissenschaftlichen Publikationen oder wörtlich autorisierten Texten durchaus möglich wäre. Dies würde der Realität der spontanen und oft sehr lange andauernden und daher beanspruchenden Interviewsituation nicht gerecht werden. Es gilt, die im Kontext erschließbare Aussage qualitativ und wohlwollend-verstehend im Sinne der sprechenden Person aufzufassen und entsprechend wiederzugeben. Die Interviews wurden transkribiert, und sprachlich behutsam geglättet, um die Verständlichkeit und Lesbarkeit zu verbessern, ohne dabei die intendierten Aussagen zu verfälschen. An den mit [...] markierten Stellen wurden die Ausführungen leicht vereinfacht oder gekürzt.

11 Das Gespräch entstammt dem Podcast »Jung & Naiv«, einem stilistisch konfrontativen Interviewformat, in dem der Host Tilo Jung die Rolle eines unbedarft und verbal distanzlos auftretenden jungen Mannes einnimmt und den jeweiligen Gast mit seinen forschenden Fragen herausfordert.

»Jaeger-Erben: Ja, genau, [...] zum einen verfällt sie selbst in Infantilismus – also überspitzt gesagt – und andererseits hat sie die Erziehung auch falsch gemacht, nämlich von oben herab. Ja, sie muss sozusagen Jesper-Juul-mäßig mehr dialogisch erziehen und wirklich sozusagen Verantwortung fördern. [...] Man muss eben mehr gemeinsame Lösungen erarbeiten [...]. Weil die erzieherischen Maßnahmen, die bisher kommuniziert wurden, die werden immer als Verbote und Verzicht wahrgenommen, die kommen auch von oben herab, die kommen unter Unkenntnis der Lebenswelten der Menschen zum Teil, und ich glaube da ist wirklich ganz viel Dialog verpasst worden.

Jung: Aber von unten, da haben wir doch vorhin festgestellt: wenn die Leute Verzicht hören, dann ›oh – ne ne ne ne‹ [...]

Jaeger-Erben: Na ja genau, aber es gibt trotzdem eine Praxis des Verzichts im Alltag. Das Wort erzeugt Abwehrreaktionen, aber wir kennen aus dem Alltag – wie ich gesagt habe – schon den Verzicht ja. Also wir kennen das ja, wir wissen, dass wir verzichten müssen, wenn wir mal gesundheitliche Probleme haben. Wir wissen, dass wir mal verzichten müssen, wenn wir Kinder bekommen. Wir wissen, dass wir mal verzichten müssen, wenn wir uns 'n Urlaub leisten wollen – und so weiter.

Jung: Ein Politiker hat mir mal gesagt: Wenn er richtigerweise für Verzicht plädieren würde, würde er auf Wählerstimmen verzichten. Und das will er auch nicht.

Jaeger-Erben: Die Frage ist, wie er das framed. Also ob er sagt ›Du musst das und das machen, weil ich finde das ist so richtig‹ oder ›Wir haben das entschieden oder die Wissenschaft hat gesagt‹, sondern er muss sagen: ›Hier, lass nochmal drüber reden, wie das geht [...], also: müssen jetzt hier sparen oder wir müssen jetzt 'ne Diät machen‹ – oder keine Ahnung. Man muss ein anderes Framing wählen, das ist ja das Problem: Die Erziehung, die wir brauchen, kommt so von oben herab und nicht von der Seite.« (Jaeger-Erben 2024: 2:18:15-2:19:55)

Der Begriff des Verzichts wird hier also – in einem Atemzug mit dem des Verbots – in den Zusammenhang der direktiven Vorgabe von Handlungsanweisungen und der Regulation gesetzt. Dem wird das favorisierte Ideal der dialogischen und partizipativen Entwicklung von Lösungen gegenübergestellt. Zwar verweist Jaeger-Erben explizit auf die alltagspraktische Ubiquität von Verzichtserfahrungen als gängige Lebenserfahrung, zugleich beschreibt sie jedoch die »Abwehrreaktionen«, die »das Wort« Verzicht hervorruft. Sie erklärt diese Abwehr, indem sie die Machtfrage thematisiert, die mit dem Verzichtsbegriff hier verknüpft zu sein scheint und deren Verhandlung in den Metaphern des Erziehens »von oben« bzw. »von der Seite« aufscheint.

Der Verzichtsbegriff wird hier also insgesamt als Teil einer für demokratisch-emanzipatorische Prozesse der Partizipation untauglichen, weil als autoritär und einschränkend wahrgenommenen Sprache charakterisiert und semantisch nicht vom Verbotsbegriff abgegrenzt.¹² Damit erscheinen Verzichts- und Verbotsbegriff als synonym, Verzicht wird hier implizit ohne die Aspekte der Intentionalität oder akteursbezogenen *agency* mit Blick auf ein bewusst anzustrebendes Ziel konzipiert. Das Moment der freiwilligen Selbstbeschränkung taucht nicht oder als nicht kommunizierbar auf. Verzicht erscheint als normative Vorgabe »von oben herab« und sei als Konzept nicht dazu geeignet, die Übernahme von Verantwortung seitens der Bürger*innen zu befördern.

5. Verzicht als »schlechteres Leben«: Der Spitzenpolitiker Olaf Scholz

Ein sehr prominenter Vertreter »der Politik« ist Olaf Scholz, zum Interviewzeitpunkt deutscher Bundeskanzler.¹³ Im Verlauf des Gesprächs erwähnt der Host Matthias »Matze« Hielscher den *ZEIT*-Journalisten Bernd Ulrich, der seit einigen Jahren in Publikationen und in von ihm geführten Interviews immer wieder die Notwendigkeit von Konsumverzicht im Kontext des Kampfes gegen die Klimakrise propagiert und auch Scholz in diesen und anderen Punkten journalistisch schon befragt und herausgefordert hat (Dausend/Ulrich 2021; Neubauer/Ulrich 2021; Richter/Ulrich 2024). Scholz reagiert im Interview unmittelbar auf diesen Impuls und grenzt sich – wie auch schon früher – deutlich von Verzicht als Praxis und politischer Botschaft ab:

»Scholz: Bernd Ulrich, wenn ich das sagen darf, ist ja der Meinung, wir sollen allen sagen, sie sollen sich einschränken im Leben. Da bin ich anderer

12 Ein solcher ungenauer, die semantische Differenz zwischen Verbot und Verzicht verwischender Umgang mit diesem oft in einem Atemzug genannten Begriffspaar findet sich auch teilweise in wissenschaftlichen Publikationen (Lepénies 2022).

13 Das Interview fand im »Hotel Matze«, einem Gesprächspodcast von Matthias Hielscher, statt, in dem Olaf Scholz schon mehrfach auftrat; das hier thematisierte Gespräch ist sein dritter Check-in im »Hotel Matze«. Hielscher gilt als ausgesprochen angenehmer und wohlwollender Host, der mit seiner empathischen und verstehenden Art eine Wohlfühlatmosphäre schafft (man duzt sich in der Regel) und das durchaus auch vorhandene kritische Potenzial seiner Fragen auf sehr indirekte Weise zur Geltung bringt.

Meinung. [...] Ich sage: Die Demokratie lebt davon, dass vierundachtzig Millionen Deutsche am Ende den Weg in eine gute, wirtschaftliche Zukunft, die klimaneutral ist, mitgehen, und ich bin nicht der Meinung, dass das mit Verzicht verbunden sein muss, sondern mit einem besseren Leben verbunden sein kann. Da sind wir eben unterschiedlicher Meinung.« (Scholz 2024: 36:20-36:58)

Deutlich wird, dass Scholz semantisch das »bessere Leben« als Gegenkonzept zum Verzichtsbegriff lanciert und diesen so mit der Idee eines »schlechteren Lebens« verknüpft und folglich semiotisiert. An einer späteren Stelle des Gesprächs greift Hielscher noch einmal explizit den Verzichtsbegriff auf und fragt direkt nach, worauf Scholz denselben Gedanken ein weiteres Mal ausführlicher entwickelt und sich darauf festlegt, Verzicht und »Einschränkung« semantisch zu parallelisieren und sich davon zugleich klar abzugrenzen:

»Hielscher: Glaubst du, dass wir ohne Verzicht auskommen?

Scholz: Ja, ich glaube [...] nicht, dass wir unser Leben einschränken müssen, ich glaube, dass wir es verändern müssen. Also: Wenn wir Mobilität so organisieren, dass wir das Klima nicht beeinträchtigen, ist das keine Einschränkung, sondern anders – und wahrscheinlich auch besser. Jedenfalls spricht alles dafür, wenn man sieht, was die Technologien ermöglichen. Wenn wir sehen, was wir mit der Veränderung in der Forschung im Bereich Medizin alles hinbekommen werden, wo gerade in Deutschland unglaublich viele Investitionen stattfinden, kann man sogar sagen, es wird besser werden – definitiv. Wenn wir es hinkriegen, dass wir Industrieland sind, aber das Klima nicht beeinträchtigen, dann haben wir sogar neue Märkte und neue Möglichkeiten und sichere Arbeitsplätze auch in der Zukunft. Also ich glaube nicht, dass der Verzicht die Antwort auf die Herausforderung von heute ist. Und deshalb bin ich auch entschieden nicht der Meinung derjenigen, die mir nahelegen wollen, ich sollte jetzt nur hingehen und eine große Rede halten, in der ich sage »Leute, ihr müsst alle verzichten, euch einschränken, ein schlechteres Leben führen. Das ist jetzt angesagt.« Nein, ich glaube – das ist mein innerer Optimismus – dass wir erfindungsreich genug sind, dass wir erstklassige Ingenieurinnen und Ingenieure haben, dass wir eine erstklassige Forschungslandschaft haben und sehr gute, leistungsfähige Unternehmen und dass wir es deshalb schaffen können, ein besseres Leben zu führen als heute, ohne uns einschränken zu müssen.« (Scholz 2024: 1:15:00-1:16:42)

Diese Gesprächspassage bedarf gar keiner großen Interpretation, sondern ist hinsichtlich der Frage, welcher Verzichtsbegriff hier wirksam ist, völlig klar. Verzicht wird als negativ bewertete Erfahrung der (Konsum-)Einschränkung gefasst, die dann zu einem »schlechteren Leben« führe. Als Gegenbegriffe werden »Fortschritt«, »Optimismus«, »besseres Leben« verwendet, im Umkehrschluss steht Verzicht bei Scholz für Inhalte wie Pessimismus, schlechteres Leben, Rückschritt oder Stagnation etc. Es ist offensichtlich, dass der Verzichtsbegriff auch hier in einer sehr wenig komplexen Form als Negativkonzept der Entbehrung verstanden wird und die oben angeführten Aspekte der Abwägung zwischen Kosten und Nutzen, der *agency*-starken Orientierung auf Ziele und der Freiwilligkeit keine Rolle spielen. Es ist müßig, an dieser Stelle zu spekulieren, ob Olaf Scholz persönlich tatsächlich einem so stark verkürzten Verzichtsbegriff folgt, oder ob diese Verwendung dem Kalkül eines öffentlich sprechenden Politikers geschuldet ist, der stets die Wirkung seiner Worte bei tatsächlichen oder möglichen Wähler*innen kalkuliert. Es bleibt die Erkenntnis, dass der hier beobachtbare Verzichtsbegriff den Aspekt der Intentionalität in der Selbstbeschränkung nicht einmal als Möglichkeit andeutet, sondern großräumig umgeht, und Verzicht hier als passiv erlebte Einbuße verstanden wird.

6. »Wir müssen weg von diesem ›Verzicht-Narrativ‹«: Die Philosophin, Physikerin und Klimatologin Friederike Otto

In der dritten Vignette geht es um die Position der Klimaforscherin Friederike Otto, die sich unter dem Begriff des »Narrativs« mit der Frage auseinandersetzt, in welcher sprachlichen Form über Zukunftsszenarien gegenwärtig gesprochen und nachgedacht wird. Ausgangspunkt ihres Argumentes ist die Beobachtung, dass die Vorstellung, wie eine gesunde, sozial- und klimagerechte Welt im Kontrast zur gegenwärtigen Situation aussehen könnte, derzeit nur sehr abstrakt verhandelt wird:

»Otto: Wir haben das als relativ klinische Idee, aber es gibt keinen Film, wo Helden oder Heldinnen in einer solchen Welt leben. Wir haben keine Bücher, die über solche Welten wirklich was Interessantes zu sagen haben. Wir haben kein Symbol wie jetzt – sag ich mal – das Cabrio auf der Route 66 eben ein Symbol für diese kolonial-fossile Welt ist. Wir haben keine coolen Symbole für diese andere Welt, die wir dem entgegenstellen. Und das ist, denke

ich, eine der größten Schwierigkeiten, warum wir in diesem Status quo so festhängen.« (Otto 2024: 24:10-24:55)

Die Interviewerin greift diesen Gedanken auf und führt ihn dahingehend weiter, dass gegenwärtig über zukünftig Notwendiges unter Verwendung der Modalverben ›sollen‹ und ›müssen‹ und oft in imperativischer Form (›ihr sollt‹, ›ihr müsst‹) gesprochen wird. Diese Form des Sprechens erwecke eine Empfindung des Zwanges und formuliere die Zukunftsoptionen nicht als *agency*-getriebene Palette an Möglichkeiten der selbstwirksamen Weltgestaltung, sondern als Einschränkung. Otto knüpft bejahend an diese Überlegung an und bringt dann den Verzichtsbegriff ins Spiel:

»Otto: Ja, also genau. Wir müssen weg von diesem ›Verzicht-Narrativ‹, hin zu ›Was wollen wir denn eigentlich?‹ Wir wollen nicht auf Fleisch verzichten, aber wir wollen in einer Welt mit Regenwald leben, wir wollen in einer Welt leben mit gesünderen Kindern und gesünderen Menschen, wo wir mehr Geld übrig haben für andere Dinge, die auch wichtig sind. Dass zum Beispiel der Schulhof schön ist, dass man darauf spielen kann. So reden wir aber nicht da drüber.« (Otto 2024: 25:31-26:02)

Auch hier zeigt sich, dass der Verzichtsbegriff, generalisiert sogar als »Verzicht-Narrativ«, als zentraler Bestandteil einer als negativ und defensiv erlebten Idee der Einbuße und des Rückbaus ohne proaktive Entwicklungsperspektive konzipiert wird. Die Momente der Ziel- und Möglichkeitsorientierung und – auch hier – der positiven Erlebnisdimension bleiben unthematisiert. Verzicht wird auch hier nicht mit Intentionalität und positiven Gewinnaspekten verknüpft, sondern erscheint als Konzept passiven Erleidens.

7. Ein Pleonasmus als Lösung? – Für die Betonung von Freiwilligkeit

Die drei hier präsentierten Beispiele für Semantiken des Verzichtsbegriffs im öffentlichen oder populären Gebrauch sind im Detail etwas unterschiedlich und lassen sich auf die Begriffe ›normative Vorgabe‹ (Jaeger-Erben), ›Einbuße‹ (Scholz) und ›passives Erleiden‹ (Otto) bringen. Melanie Jaeger-Erben bringt Verzicht mit einer direktiven regulatorischen Politik »von oben herab« in Verbindung, die eben nicht auf Partizipation und Dialog setze. Sie fasst Verzicht daher als Erziehungsform in konzeptioneller Nähe zum Verbot. Olaf

Scholz setzt Verzicht mit »schlechtem Leben« gleich und betont das Moment der Einschränkung, auch hier fehlt der Aspekt der Intentionalität des aktiv verzichtenden Menschen. Friederike Otto schließlich kritisiert das »Verzicht-Narrativ« als eines der fehlenden positiven Perspektiven. Es zeigen sich hier drei häufig zu beobachtende Typen semantischen Missverstehens des Verzichtskonzepts, nämlich (1) durch die Unterschlagung des Intentionalitäts- oder Freiwilligkeitsaspekts (»Typ Jaeger-Erben«), (2) durch die Verkennung des Aspekts der aktiv motivierten Orientierung auf ein positives Ziel hin (»Typ Scholz«) oder (3) durch beides (»Typ Otto«). Der oben dargestellte handlungstheoretische Clou des Verzichtskonzepts, Verzicht nämlich im Sinne einer intentionalen, kausal oder final motivierten Unterlassungshandlung als absichtsvolles und positiv motiviertes Tun mit Zielorientierung zu verstehen, wird damit auf unterschiedliche Art und Weise unterlaufen bzw. verfehlt: durch die Assoziierung mit der Vorstellung von Regulation und Direktiven »von oben« (Jaeger-Erben), durch eine negative Erlebnis- oder Konsumbilanz (Scholz) oder durch die inhaltliche Verbindung mit Passivität oder defensivem Sprechen in einem insgesamt als negativ bewerteten narrativen Horizont (Otto). So konvergieren alle drei hier präsentierten Verzichts(miss)verständnisse letztlich in einem Punkt: Verzicht gilt durchgehend als negatives, wenig motivierendes und daher für die Bewerbung politischer Botschaften ungeeignetes Schlechte-Laune-Konzept, weil der Aspekt der Intentionalität und damit der Freiwilligkeit fehlt. Das Moment der »emotionalen Kosten« (Höffe 2023) wird prominent genannt, allerdings isoliert. In allen drei Varianten steht Verzicht für ein passives oder defensives Erleben von Einschränkungen, Rückbau oder Verlust. Es ist keine Rede von Freiwilligkeit oder *agency*, zumindest nicht in expliziter Form. Verzicht erscheint ausschließlich in der Reduktionsdimension und mit seinen emotionalen Kosten ohne das Moment der damit positiv angestrebten Ziele. Damit werden die hier vorfindlichen Verzichtsverständnisse bis zur Unschärfe mit benachbarten Konzepten wie Verbot, Einbuße oder Mangel verwischt. Derartige unscharfe oder verwechslungsträchtige Gebrauchsweisen des Verzichtsbegriffs sind typisch für öffentlich beobachtbare Semantiken. Dabei lägen die semantische Spezifik und das epistemische Potenzial des Konzeptes genau in einer Kombination aus intentionaler, freiwilliger Reduktion trotz zu erwartender Kosten mit Blick auf ein Ziel. Man könnte hierfür auch das Bild des »alltagskulturellen Eisbadens« wählen: Es kostet Überwindung und ist zumindest anfangs unangenehm, doch geschieht es in der Hoffnung auf Wohlbefinden danach.

Doch entschieden affirmative Positionierungen zum Verzichtsbegriff in diesem Sinne sind trotz der eingangs erwähnten Publikationen (Balderjahn 2024, Höffe 2023, Wegst 2021, Wils 2024 u. a.) sogar in der ›konsumkritischen‹ oder ›klimabewegten‹ Szene von *Public Intellectuals* (z. B. Niko Paech, Maja Göpel) weiterhin in der Unterzahl. So einig sich viele Proponenten öffentlicher Debatten darin sind, dass Reduktion in Konsum, Ressourcenverbrauch und Emissionen das Gebot der Stunde seien, so einig sind sie sich – dies sollten die hier vorgestellten Beispiele veranschaulichen – zugleich oft darin, dass das ›Verzicht-Narrativ‹ kein geeignetes Mittel der Kommunikation darstelle. Denn sie scheinen in der strategischen Einschätzung übereinzustimmen, dass Verzicht in der öffentlichen Wahrnehmung ausschließlich die Assoziation negativ erlebter Einschränkungen aufrufe und daher nicht motivierend wirken könne. Es brauche vielmehr eine ›positive Erzählung‹ und dafür eben auch eine andere Begrifflichkeit. Doch die ist nicht so einfach zu finden. Denn wenn der spezifische Gehalt und das semantische Potenzial des Verzichtsbegriffs in der ausgeführten Kombination aus Intentionalität, Zielorientierung und der hierfür bewusst eingegangenen Inkaufnahme von Kosten liegt, dann kommen viele Alternativen aus den genannten Gründen nicht in Betracht.¹⁴ Der ausgeführte zentrale Aspekt der positiven Motivation zum Verzicht aus guten Gründen trotz Kosten scheint jedoch oft in Vergessenheit zu geraten oder gar nicht erst präsent zu sein. Dabei käme es doch genau darauf an.

Ich schlage daher hier einen einfachen anderen Weg vor und folge darin dem Theologen Ruben Zimmermann, der bewusst die Formulierung vom ›freiwilligen Verzicht‹ wählt:

»Wenn also die Freiwilligkeit zu einer wesentlichen Bedingung des Verzichtsbegriffs gerechnet wird, dann entsteht umgekehrt ein Pleonasmus, wenn man von einem ›freiwilligen Verzicht‹ spricht. Jeder Verzicht ist ›freiwillig‹ und ›freiverantwortet‹, entspringt einer freien Willensentscheidung des Handlungssubjekts. Man müsste also gar nicht ›freiwillig‹ hinzufügen, es scheint aber pragmatisch sinnvoll, um dem verbreiteten Missverständnis Inhalt zu gebieten.« (Zimmermann 2025b: 32)

14 Eine Möglichkeit könnte allenfalls der Suffizienzbegriff darstellen, der seinerseits jedoch auch in unterschiedlichen Verwendungsweisen kursiert (vgl. FN 6) und als sperrig wirkender Fachterminus alltagssprachlich kaum anschlussfähig ist.

Dieses Missverständnis findet sich, wie ich in diesem Beitrag zeige, häufig in öffentlichen Begriffsverwendungen. Es ist hier mit zwar unterschiedlichen Verzichtsverständnissen zu rechnen, die zumeist jedoch den Aspekt der Freiwilligkeit oder Intentionalität des Verzichts übersehen oder unterschlagen. Die Rede von akzentuiert »freiwilligem Verzicht« wäre demgegenüber eine simple, kommunikativ sinnvolle Lösung, die unterstreicht, worauf es beim Verzicht im Kern ankommt, und – ein gar nicht hoch genug zu schätzender Vorteil! – auch weithin verstanden wird.

Literaturverzeichnis

- Balderjahn, Ingo (2024): Lust auf Verzicht. Warum bewusster Konsum glücklich macht und dem Klima hilft, München: oekom.
- Birnbacher, Dieter (2015): Tun und Unterlassen. Neuausgabe, Aschaffenburg: AlibriVerlag.
- Birnbacher, Dieter (2016): »Unterlassungen«, in: Michael Kühler/Markus Rütcher (Hg.), Handbuch Handlungstheorie: Grundlagen, Kontexte, Perspektiven, Stuttgart: J. B. Metzler, S. 90–98.
- Dausend, Peter/Ulrich, Bernd (2021): »Verzichtsdeologie führt nicht zum Ziel«, in: Die Zeit vom 08.07.2021. <https://www.zeit.de/2021/28/olaf-scho-lz-spd-klimaschutz-bundestagswahl/komplettansicht>
- Degele, Nina (2025): »Können Institutionen verzichten? Mit 19 Grad gegen den Klimawandel frieren«, in: Heimerdinger/Kanz, Verzicht, S. 175–193.
- Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache (DWdS): »Verzicht«, abgerufen am 07.02.2025. <https://www.dwds.de/wb/Verzicht>
- Heimerdinger, Timo (2020): »Verzicht. Eine Reizvokabel im Diskursklima des Klimadiskurses«, in: Kuckuck. Notizen zur Alltagskultur 2, S. 74–77.
- Heimerdinger, Timo (2022a): »Minimalismus alltagskulturell. Konsumverzicht als komplexe Tauschpraxis«, in: Heike Derwanz (Hg.), Minimalismus. Ein Reader, Bielefeld: transcript, S. 35–56.
- Heimerdinger, Timo (2022b): »Bescheidenheit, Genügsamkeit, Verzicht. Praktiken der Unterlassung in alltagskultureller Perspektive«, in: Praktische Theologie. Zeitschrift für Praxis in Kirche, Gesellschaft und Kultur 57 (2), S. 76–81.
- Heimerdinger, Timo (2024): »»Verzicht« – Reizwort, Schlüsselbegriff oder blinder Fleck?«, in: Renate Daniel/Johanna Haberer/Christiane Neuen (Hg.),

- Miteinander – Gegeneinander – Durcheinander. Gleichgewicht als Lebenskunst, Ostfildern: Patmos, S. 89–110.
- Heimerdinger, Timo/Degele, Nina (2025): »Verzichtende, die nicht verzichten. Rekonstruktion einer diskursiven Unmöglichkeit«, in: Schweizerisches Archiv für Volkskunde / Archives suisses des traditions populaires 121 (1), S. 89–104, <https://doi.org/10.5169/seals-1084215>.
- Heimerdinger, Timo/Kanz, Hannah (Hg.) (2025): Verzicht. Umstrittene Kulturtechnik und ethisch-spirituelle Ressource, Münster: Waxmann.
- Höffe, Otfried (2023): Die hohe Kunst des Verzichts. Kleine Philosophie der Selbstbeschränkung, München: C.H. Beck.
- Jaeger-Erben, Melanie (2024): »Melanie Jaeger-Erben über Konsum, Transformation & Kreislaufwirtschaft«, in: Jung & Naiv – Politik für Desinteressierte #732 vom 17.10.2024. <https://jung-naiv.podigee.io/1019-732-soziologin-melanie-jaeger-erben-uber-konsum-transformation-kreislaufwirtschaft>
- Katzenberger, Vera/Keil, Jana/Wild, Michael (Hg.) (2022): Podcasts. Perspektiven und Potenziale eines digitalen Mediums, Wiesbaden: Springer.
- Lepenies, Philipp (2022): Verbot und Verzicht. Politik aus dem Geiste des Unterlassens. Berlin: Suhrkamp.
- Neubauer, Luisa/Ulrich, Bernd (2021): Noch haben wir die Wahl. Ein Gespräch über Freiheit, Ökologie und den Konflikt der Generationen, Stuttgart: Tropen Verlag.
- Otto, Friederike (2024): »Der Klimawandel erhöht die Ungleichheit in unserer Gesellschaft«, in: hrz Doppelkopf vom 30.09.2024. <https://www.hrz.de/podcasts/doppelkopf/der-klimawandel-erhoeht-die-ungleichheit-in-unserer-gesellschaft-friederike-otto-klimaexpertin,podcast-episode-135014.html>
- Paech, Niko (2019): Befreiung vom Überfluss. Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie, 11. Aufl., München: oekom.
- Planer, Rosanna/Godulla, Alexander (2022): »Storytelling in Podcasts deutscher Medienhäuser. Echte Interaktion, geplante Spontanität«, in: Katzenberger/Keil/Wild, Podcasts, S. 101–118.
- Reckwitz, Andreas (2024): Verlust. Ein Grundproblem der Moderne, Berlin: Suhrkamp.
- Richter, Hedwig/Ulrich, Bernd (2024): Demokratie und Revolution. Wege aus der selbstverschuldeten ökologischen Unmündigkeit, Köln: Kiepenheuer und Witsch.
- Scholz, Olaf (2024): »Warum bist du derzeit so unbeliebt?« Hotel Matze vom 21.07.2024. <https://hotelmatze.podigee.io/404-olaf-scholz-2024>

- Schumacher, Hajo (2025): »Hotel Matze«. Ihm schüttet sogar Kanzler Scholz sein Herz aus«, in: Berliner Morgenpost vom 10.01.2025. <https://www.morgenpost.de/panorama/article407832177/hotel-matze-ihm-schuettet-sogar-kanzler-scholz-sein-herz-aus.html>
- Stengel, Oliver (2011): Suffizienz. Die Konsumgesellschaft in der ökologischen Krise, München: oekom.
- von Dörfel, John (2024): Ich möchte lieber nichts. Eine Geschichte vom Konsumverzicht, Köln: DuMont.
- Wils, Jean-Pierre (2024): Verzicht und Freiheit. Überlebensräume der Zukunft, Stuttgart: Hirzel.
- Wegst, Ulrich (2021): Keine Angst vorm Verzicht. Ein Plädoyer für die wichtigste Kulturtechnik des 21. Jahrhunderts, Marburg: Büchner.
- Wörn, Katharina (2025a): »Verzicht zwischen Alltag und Transformation. Theologisch-ethische Überlegungen zu einer umstrittenen Handlungsoption«, in: Heimerdinger/Kanz, Verzicht, S. 51–66.
- Wörn, Katharina (2025b): »Verzicht. Thesen zu Begriff, Problemen und (ethischen) Potenzialen einer unpopulären Handlungsoption«, in: cursor_Zeitschrift für explorative Theologie, <https://cursor.pubpub.org/theologie-in-der-klimakrise> (im Erscheinen).
- Wolff, Eberhard (2013): »Kulturelle und gesellschaftliche Zwänge des Gesundheits – am Beispiel des neueren Übergewichtsdiskurses«, in: Hans-Wolfgang Hoefert/Christoph Klotter (Hg.), Gesundheitszwänge, Lengerich: Pabst Science Publishers, S. 54–75.
- Zimmermann, Ruben (2025a): Warum weniger gut sein kann. Eine Ethik des Verzichts, Stuttgart: Reclam.
- Zimmermann, Ruben (2025b): »Verzichten ist mehr als Unterlassen. Moralphilosophische Grundlagen und medizinethische Anwendungen einer ›Ethik des Verzichts‹«, in: Heimerdinger/Kanz, Verzicht, S. 23–50.