SOMMER-ABSCHIEDS-BASTELEI: DEINE BUNTEN HERBSTWIMPEL

Seite 122

Inspiration für deinen Weg

Auszeit

Großer Ratgeber:
WAS MICH WIRKLICH GLÜCKLICH MACHT
Weniger ist mehr

14 erprobte Übungen & Meditationen für dich

VOM FESTHALTEN UND LOSLASSEN

Tu dir was Gutes!
Genuss für Körper und Seele – ob auf Reisen oder zuhause

D: 5,99 € | A: 6,50 € | EU: 6,99 € | CH: 11,20 CHF

FINDE DEIN GLÜCK

FREI SEIN
5 WEGE ZUR BESCHEIDENHEIT

SEI NEUGIERIG
ALTE ROUTINEN AUFBRECHEN

LASS LOS
ERWARTE NICHT ZUVIEL

Inhalt 4.2022

Weniger ist mehr

016 | Minimalismus
Der Weg vom Haben zum Sein

026 | Bescheidenheit lernen
5 goldene Wege zum Ziel

034 | Zweifel überwinden
Mit Lebenskrisen richtig umgehen

Kleines, großes Glück

010 | Auf der Suche
Wann bin ich eigentlich glücklich?

044 | Gewohnheiten aufbrechen
Finde die Freude an Veränderungen

052 | Erwarte ich zuviel?
Weniger wollen, mehr bekommen

060 | Alles wird anders
Wie mich die Wechseljahre verändern

066 | Geteiltes Glück
Für andere da sein tut gut

074 | Nacht der Sternschnuppen
Kleine Träume vom großen Glück

080 | Ohne Last in den Urlaub
Über die Leichtigkeit des Reisens

088 | Freundschaft
Eine besondere Quelle des Glücks

098 | Die Welt der Seen
Eine Auszeit in besonderer Umgebung

106 | Weinseeligkeit
Genussmomente für die Seele

110 | Genießen erlaubt
Vom Umgang mit Nahrungsintoleranzen

116 | Der Kürbis
Botschafter des Herbstes

122 | DIY – Adieu Sommer
Herbstgirlande basteln

Ein wundervolles Poster für dich

Bestellbar in unserem Shop www.auszeit-webshop.de

Bilder Inhalt: © picsfive/Fotolia.com, © Andrew Mayovskyy/stock.adobe.com, © HoyaBouquet/stock.adobe.com, © Jacob Lund/stock.adobe.com, Tatjana Komzian/stock.adobe.com, © Halfpoint/stock.adobe.com, © jakkapan/Fotolia.com, © elena_hramowa/stock.adobe.com, © luckybusiness/stock.adobe.com, © Sonyachna/stock.adobe.com
Bilder Titel: © totallyout/Fotolia.com, © galunga.art/stock.adobe.com, © KatyaKatya/Fotolia.com

Weniger ist mehr

Der steinige Weg vom Haben zum Sein

Wer sein Leben bewusst gestaltet, findet im Alltag viele Gelegenheiten, sich selbst immer wieder neu zu entdecken. Wie spannend ist es, gewohnte Pfade zu verlassen und spielerisch neues Terrain zu betreten. Wenn man lernt, aus alten Rollen zu schlüpfen, ergeben sich neue Chancen und Möglichkeiten.

Bilder: © aleutie/stock.adobe.com, ©BullRun/stock.adobe.com, © Iryna/stock.adobe.com, © Sappheiros/stock.adobe.com

Im Durchschnitt besitzen wir Deutschen rund 10 000 Gegenstände. Nur einen Bruchteil davon nutzen wir tatsächlich. Durch personalisierte Werbung werden Wünsche geweckt, von deren Existenz wir bisher gar nichts ahnten. Per Mausklick können wir grenzenlos einkaufen. Jahr um Jahr steigern wir Deutschen unsere privaten Konsumausgaben: Waren es 1991 noch knapp 860 Milliarden Euro, verdoppelten wir bis 2018 den Konsum auf etwa 1,7 Billionen Euro. Tendenz steigend. Möglichkeiten, Gelegenheiten, Angebote, Verpflichtungen. Mehr, besser, schneller, weiter.

Zu viel von allem

Andererseits sehnen wir uns danach, uns weniger getrieben zu fühlen, weniger konsumieren zu müssen, frei, unabhängig und unbeschwert zu sein. Denn die Reize unserer Umgebung überfluten uns, die Möglichkeiten und Statusinszenierungen überfordern uns. „Paradox of Choice" nennen Verkaufspsychologen das Phänomen. Kurz: Zu viel Überfluss belastet uns. Insgeheim ahnen wir: All das Zuviel-Haben(-Wollen) ist Ballast, der uns stresst und fremdbestimmt. Warum spielt das „Haben" eine so große Rolle in unserem Leben? Welche Lücken versuchen wir mit immer mehr Besitz zu stopfen? Wie gelangen wir vom Mehr zum Weniger – vom Haben zum Sein? Mich persönlich macht viel Krempel in meinen eigenen vier Wänden rappelig. Ich muss ihn verstauen, verwalten, reinigen und reparieren. Eigentum verpflichtet. Je mehr ich besitze, desto mehr Entscheidungs-Energie wird mir abverlangt. Das sind Kollateralschäden des Konsums, die weitreichende Folgen haben. Zeit und Energie werden erschöpft, die ich für weitaus wichtigere Dinge nutzen könnte. Nichtsdestotrotz kaufe ich immer wieder neue Sachen und bin erschrocken über meine Inkonsequenz. Es wird höchste Zeit, über den eigenen Lebensstil nachzudenken, um etwas von dem Zuviel hinter mir zu lassen.

Sehnsucht nach Weniger

Im Jahr 1996, also inmitten der wirtschaftlich „fetten Jahre", prophezeite der Philosoph Hans Magnus Enzensberger über den Luxus der Zukunft: „Knapp, selten, teuer und begehrenswert sind in Zeiten des wuchernden Konsums nicht schnelle Automobile und goldene Armbanduhren, Champagnerkisten und Parfums, Dinge, die an jeder Straßenecke zu haben sind, sondern elementare Lebensvoraussetzungen >

Haben oder Sein?

Mangels eines Mangels verlieren wir Menschen in Überflussgesellschaften den Sinn für die Schönheit des Lebens. Statt unser natürliches Leben als Geschenk wahrzunehmen, versuchen wir über das Anhäufen materieller Güter unser Glück zu finden. „Haben oder Sein", nannte das Erich Fromm in seinem gleichnamigen Buch aus dem Jahr 1976. Trotz aller Fülle bleiben unsere wahren Bedürfnisse unerfüllt, wie unser grundlegendes Bedürfnis, Beziehungen zu erleben und den eigenen kreativen Anteil auszuleben. „Gier ist immer Ergebnis einer inneren Leere", schreibt Erich Fromm.

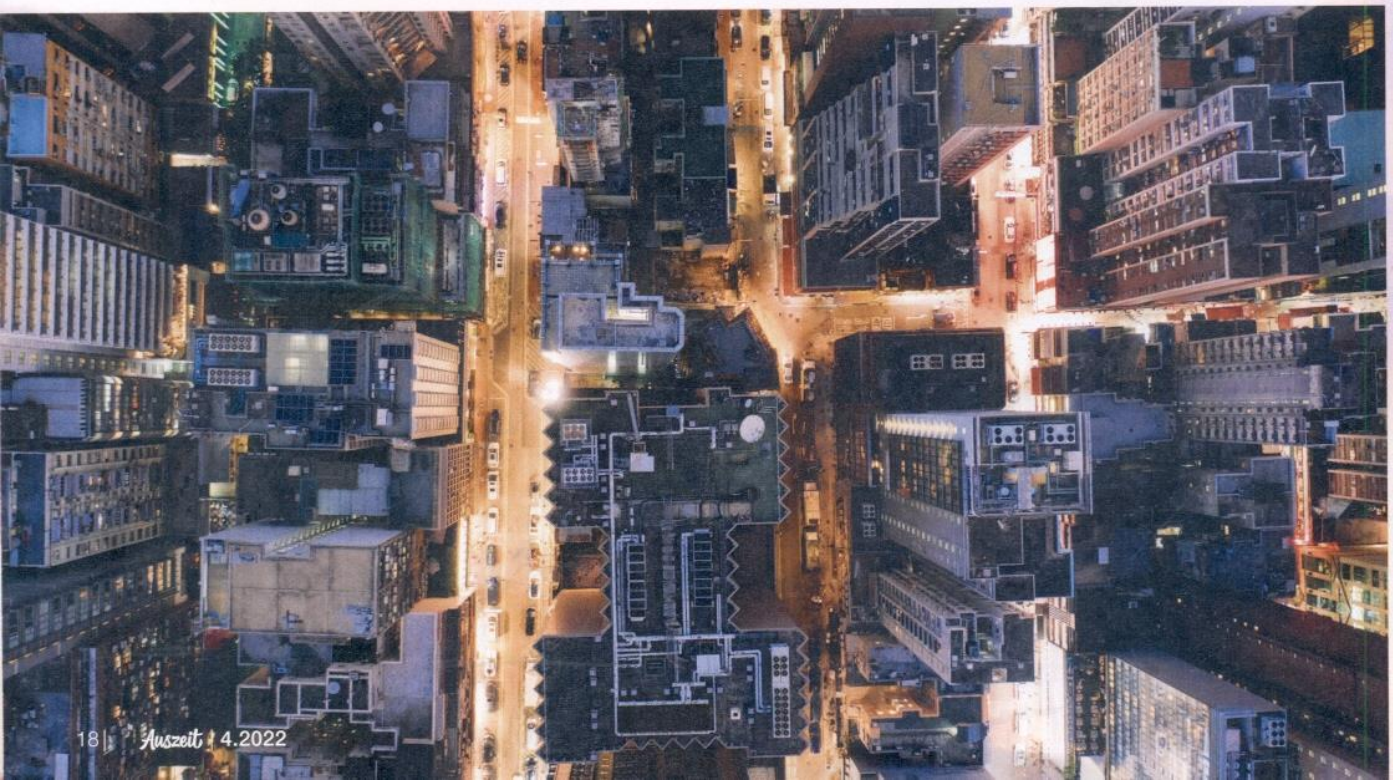
wie Ruhe, gutes Wasser und genügend Platz. Merkwürdige Verkehrung einer Logik der Wünsche: Der Luxus der Zukunft verabschiedet sich vom Überflüssigen und strebt nach dem Notwendigen."
Doch in der Zwischenzeit haben sich technische Innovationen wie das Internet, Smartphones oder Social-Media-Plattformen als Konsumbeschleuniger entpuppt und unsere Wahrnehmung vereinnahmt. Und siehe da: Die von Enzensberger vorhergesagten Luxusgüter der Zukunft haben durch diesen Trend zusätzlich an Kostbarkeit gewonnen: Zeit, Raum, Aufmerksamkeit, Ruhe, Umwelt und Freiheit. So paradox es scheint: Aber im größten Überfluss erleiden wir drängenden Mangel. Tief im Inneren verspüren wir eine zehrende Sehnsucht nach Pause von all dem Klimbim und unerreichbaren Selbstansprüchen, nach Frei-Raum, nach einem rettenden Brandlöscher, der uns aus dem überquellenden und quälenden Sog des Alltags befreit.

Das Aussortieren des Unwesentlichen ist der Kern aller Lebensweisheit.

Laotse

Ein steiniger Weg

Wer die Sehnsucht nicht schon jetzt intuitiv spürt, der hat sie spätestens dann, wenn er sich zu lang hat ablenken lassen von den bunten Verlockungen einer materialistischen Zivilisation. Wenn er sich mit Konsum, Besitz, Nahrungsmitteln, Alkohol, Medien und hochgesteckten Leistungsansprüchen überladen hat. Uns ergreift Katerstimmung: Dann misten wir aus, fasten, meditieren, wandern, ziehen uns in die Einsamkeit eines österreichischen Bergdorfs zurück oder pilgern zu heiligen Stätten und erfahren, wie die belastete Seele in der Innenschau



Bilder: © aleutie/stock.adobe.com, ©BullRun/stock.adobe.com, © Iryna/stock.adobe.com, © Sappheiros/stock.adobe.com

heilen kann. In der Abgeschiedenheit, der heilsamen Distanzierung vom Überfluss, erobern wir uns den Sinn für die Schönheit des maßvollen Lebens wieder zurück. Ganz nebenbei: Die Sehnsucht nach der ländlichen Idylle hat sich in den sozialen Netzwerken unter dem Begriff „Cottagecore" verdichtet.

Zu blöd nur, dass wir nach kurzer Verschnaufpause vom Haben das Sein, also das vermeintlich Wenige, als erschreckend beklemmend empfinden und der Anziehungskraft des Smartphones, Kaufrauschs, des Wachstum-Wahns, der Hab-Sucht, der Zügellosigkeit doch nicht widerstehen können. Das Bedürfnis, mit Shopping der emotionalen Schwerkraft des Alltags zu trotzen, ist immens. Nach dem Zuviel kommt beobachtungsgemäß nicht das Weniger, nach dem Haben kommt nicht das Sein, sondern der Entzug. Die Kräfte, die uns ins Haben zurückziehen, sind überaus mächtig…

Ein kurzes Glück

Zugegeben: Wenn wir uns zum „Ausgleich" mal was Schönes gönnen – wir gönnen uns ja sonst nix –, durchsprudelt uns ein Wohlgefühl. Die Objekte, die unsere Stimmung oberflächlich regulieren und uns Glücksmomente verschaffen sollen, können höchst unterschiedlich sein: das neue Tablet, ein Designertäschchen, ein schickes Wohnaccessoire. Auch ein Gourmet-Essen oder ein Wochenendtrip können die ständige Belastung kompensieren… zumindest für den Moment. Denn bereits beim Anfluten des Glückshormons Dopamin, das dabei vom Belohnungssystem im Gehirn ausgeschüttet wird, ahnen wir insgeheim, dass >

Fünf Anregungen für ein erfülltes Weniger

1. **Ab in die Natur!**
   Das Eintauchen in die Natur, z. B. ein meditativer Waldspaziergang, hat eine belebende Wirkung und befriedigt unser Bedürfnis nach Autonomie. Die gesundheitlich positiven Auswirkungen des Waldbadens, ein japanischer Trend, wurde sogar in Studien belegt: Stresshormone und Blutdruck sinken, die körpereigene Abwehr steigt.

2. **Die Kraft der Begegnung**
   Es ist nicht das Haben, das Besitzen, Aneignen und schon gar nicht das Anhaften an Dingen, was die Sonne in unser Leben bringt, sondern die Kraft der Begegnung. Liebe und Freundschaft sind innerer Reichtum. Begegnungen schenken uns Leichtigkeit. Besitz macht schwer.

3. **Mehrwert an Erlebnissen**
   Weniger Gegenstände zu besitzen, bedeutet mehr Zeit zu haben um das zu tun, was uns Freude bereitet. Bei einer Lebensform, die auf das „Sein" ausgerichtet ist, geht es darum, durch die Reduktion von Ballast die eigenen Träume zu verwirklichen. Wir verbringen unsere Zeit weniger mit materiellen Gütern, sondern mehr mit unseren Freunden, mit Kreativität, Abenteuern und Erlebnissen.

4. **Selbstgewählte Askese**
   Askese ist die Übung des richtigen Maßes. Die Übung der Zurückhaltung reduziert die unvermeidliche Abstumpfung durch Gewohnheit und steigert die Empfindsamkeit für den Genuss. Es gibt verschiedene Wege der inneren Befreiung: zu meditieren; sich in die Einsamkeit zu begeben, um das Glück von Verbindung neu zu erleben; sich in die Einöde begeben, um die Pracht der Landschaft wieder zu erkennen; seinen Blick von Smartphones oder Bildschirmen abwenden, um in Gesichtern von Menschen zu lesen.

5. **Sharing is Caring**
   Zahlreiche Internetplattformen sowie passende Apps ermöglichen heute den Austausch sämtlicher Güter – von Bohrmaschinen, über Autos bis hin zu Wohnungen (auf Zeit) und Arbeitsplätzen. Wir erleben aktuell einen Paradigmenwechsel, weg vom Besitz hin zu einer Kultur des Teilens inklusive ökologischerem Fußabdruck. Die Zahl entsprechender Angebote wächst rasant.

> Ein voller Terminkalender ist noch lange kein erfülltes Leben.
>
> *Kurt Tucholsky*

dieser Glücksrausch – ähnlich wie beim Konsum von anderen Rauschmitteln – nicht von Dauer sein wird. Dinge vermögen nur eine innere Leere zu füllen, als dauerhaften Ausgleich läuft die Strategie aber leer. Je stärker die Belastung, umso größer die Verlockung, den Kick aufs Neue anzustoßen. Zu blöd, dass es in der Logik der Ersatzbefriedigung liegt, die Reize steigern zu müssen: die Häufigkeit, die Menge, den Preis. Willkommen in der Abhängigkeitsschleife!

Vom Haben zum Sein

Wie aber gelingt uns das Weniger? Wir können uns zwar ganz bewusst für eine Reduktion des Inputs an Genussmitteln, Konsum, Information entscheiden und uns in einen selbst auferlegten Verzicht begeben. Die Gretchenfrage lautet: Wie gelingt das rechte Maß, das „optimale" Weniger? Ein Weniger, das aus eigenem Antrieb kommt? Ein Weniger, das sich nicht nach Zwangsverzicht anfühlt, sondern nach herzerfrischender Fülle, weil wir uns auf das wirklich Wesentliche konzentrieren können und unser Wohlgefühl ganz

Bilder: © aleutie/stock.adobe.com, ©BullRun/stock.adobe.com, ©Irvna/stockadobe.com, ©Sapphairos/stock.adobe.com

einfach in der „Fülle des Banalen", im Zufrieden-Sein wiederentdeckt haben? Und wie lässt sich das Glück des Weniger-Habens auch langfristig in unseren mitmenschlichen Alltag integrieren?

Innehalten

Der erste Schritt besteht in der Entwicklung von Achtsamkeit für uns und unser Verhalten. Das setzt Ruhe zum Innehalten voraus. Wenn wir genau nachspüren, was wir in unserem Körper, in unseren Gedanken und Gefühlen zum Beispiel beim verstandlosen Scrollen durch unseren Facebook-Newsfeed spüren, entdecken wir schnell, wann und wo wir den Faden verlieren. Welcher Gedanke ist da >

Je mehr Selbstwertgefühl wir haben, desto weniger kaufen wir ein

Pathologisch kaufsüchtige Menschen, für die materielle Werte von zentraler Bedeutung sind, haben ein geringes Selbstwertgefühl, so die Forschungsergebnisse der Psychologieprofessorin Astrid Müller, eine der profiliertesten Expertinnen für Kaufsucht in Deutschland. Sie sind abhängig von der Anerkennung anderer und der Überzeugung, dass andere sie danach beurteilen, was sie besitzen. Das bedeutet im Umkehrschluss: Je mehr Selbstwertgefühl wir haben, desto resistenter sind wir gegenüber materiellen Verlockungen.

Besitzt du die Dinge oder besitzen die Dinge dich?

Mit dieser Tabelle verschaffst du dir einen Überblick, in welchen Bereichen du den größten Bedarf siehst, dich von überflüssigem, Kram zu trennen.
Kreuze an, wie du deinen aktuellen Bestand in den einzelnen Bereichen wahrnimmst:

	(zu) wenig	genau richtig	(zu) viel	Vermüllungs-Alarm
Kleidung				
Schuhe				
Accessoires				
Sportsachen				
Zeitschriften				
...				

Hiermit kannst du die Aufzählung erweitern: Bücher, CDs/DVDs, Dokumente, Arbeitsmaterialien, Elektronik, Bettwäsche/Handtücher, Hobby-Zubehör, Dekoration, Reinigungsmittel, Kosmetikartikel, Lebensmittel, Apps, Mails, Bilder, Daten, Abos/Verträge. Schau dich um – vielleicht findest du noch etwas, was unbedingt auf deine Liste muss.

gerade, welches Gefühl, welche Körperempfindung, wenn wir zum Konsum-Junkie mutieren? Welcher innere Impuls lässt mich gerade mein Handy aktivieren oder Emails checken? Wichtig hierbei ist, den konkreten Moment zu identifizieren, in dem unser Fokus auf das eigentlich Wesentliche verlorengeht. Die Achtsamkeit für unser Handeln führt zu tieferen Motiven: Ist da möglicherweise ein ganz anderer Mangel im Spiel, den ich zu kompensieren versuche? Psychologische Untersuchungen zeigen eindeutig: Menschen mit problematischem Kaufverhalten versuchen, ihre Identität zu stärken und/oder unerfüllte Sehnsüchte nach Anerkennung und Liebe zu stillen.

Mutig sein

Im zweiten Schritt benötigen wir Mut. Wenn wir uns von lästigen, aber gesellschaftlich zementierten Mustern befreien wollen, werden Ängste aktiviert, zum Beispiel die evolutionär verankerte Angst, von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Tief verinnerlichte, selbstschädigende Glaubenssätze müssen zugunsten unserer Selbstfürsorge hinterfragt und überlistet werden. Diese inneren Leitsätze zu durch-

Bilder: © aleutie/stock.adobe.com, ©BullRun/stock.adobe.com, © Iryna/stock.adobe.com, © Sappheiros/stock.adobe.com

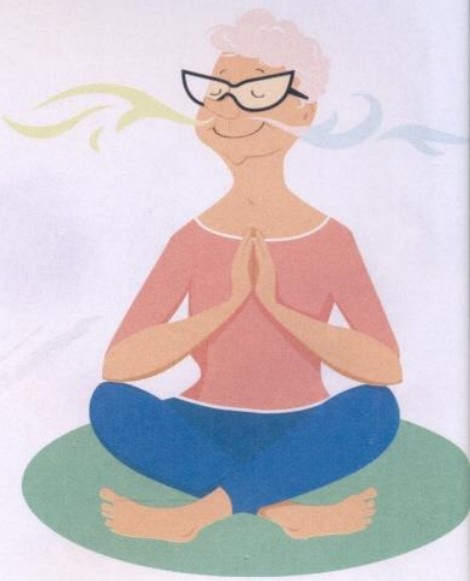
Minimalismus – Rettungsanker in der Not?

Der postmoderne Minimalismus ist der Trend des bewussten Verzichts, der Reduktion auf das Wesentliche. Für die einen ist er eine Art psychische Selbsthilfe, um mit dem Überangebot und der Immer-Verfügbarkeit von Produkten zurechtzukommen – und damit das eigene Wohlfühllevel zu erhöhen. Für die anderen ist es der Anspruch, durch das eigene Konsumverhalten die Gesellschaft im Hinblick auf Nachhaltigkeit zu verändern. Es geht darum zu erkennen, was für ein sinnerfülltes Leben wirklich wichtig ist – und was bloße Ablenkung. Die neue Sehnsucht nach Klarheit, Ordnung und Wohlbefinden durch „less is more" kann sich auf alle Bereiche des Lebens beziehen – von Ernährungsstilen und Wohnkultur über Kleidungsstil bis hin zum Medien-und Umweltverhalten. So oder so: Wenn wir das, was für uns überflüssig ist, aus unserem Leben verbannen, schaffen wir damit Platz, Zeit, Geld und Aufmerksamkeit für das, was uns wirklich wichtig ist.

brechen kann anfangs Schuldgefühle und Verunsicherung in uns hervorrufen. Was werden Freunde oder Kollegen sagen, wenn wir unsere Arbeitsbelastung reduzieren, zum Selbstversorger werden, in der Freizeit das Handy stilllegen oder vom Loft ins Tiny House ziehen? Es braucht eine ordentliche Portion Mut das Risiko einzugehen, dabei auf Abwehr zu stoßen und anders zu handeln als der Mainstream.

Durchhalten

In einem dritten Schritt brauchen wir Kraft im Sinne von Disziplin und Durchhaltevermögen, um diese zerstörerischen Muster langfristig zu sprengen. Mach dir bewusst: Unsere Gewohnheiten entsprechen ausgeprägten neuronalen Verknüpfungen im Gehirn, weshalb sie so mächtig sind. Jeder Blick aufs Smartphone aktiviert unser Belohnungssystem, Dopamin-Stöße schenken uns kurzfristig ein Glücksgefühl. Kurzum: Wir müssen diesem Impuls so lang widerstehen, bis die Synapsen im Gehirn ihre Wirkung verlieren und sich schädliche Marotten aufgelöst haben. Die hierfür benötigte Energie bringen wir nur dann auf, wenn wir von der Veränderung belohnt werden, wenn sie einen spürbaren Mehrwert hat. Das ist genau dann der Fall, wenn sie unsere Grundbedürfnisse nach Nähe und Beziehung, Ordnung und Orientierung Selbst- >



Ruhe. Stille. Sofa und eine Tasse Tee geht über alles.

Theodor Fontane

werterhöhung oder Autonomie befriedigt. Um neue Gewohnheiten zu etablieren benötigen wir in einem vierten Schritt Zeit und Geduld. Was wir uns über viele Jahre antrainiert haben, wälzen wir nicht in ein paar Tagen wieder ab. Es bedarf eines langen Atems und Trainings, bis die neuen Haltungen, Erlebnis- und Verhaltensweisen stärker und lebensbestimmender werden als die gewohnten Muster.
So kann es uns gelingen, wie Enzensberger es beschreibt, uns vom Überflüssigen zu verabschieden und nach dem Notwendigen zu streben.

Weniger ist mehr

Halten wir fest: Was wir uns für unser Lebensglück dringend zurückerobern sollten, ist das Bewusstsein vom maßvollen, „edleren" Leben. Wir gewinnen an Lebensqualität durch: das Weglassen von Überflüssigem, den Reichtum an Zeit, den Mehrwert an Erlebnissen, die Verbindung mit anderen Menschen und die Freude am Selbstausdruck. Es geht darum, wieder in die Spur zu kommen, die Fülle des eigenen Lebens emotional zu erfahren und auf all das zu verzichten, was unseren Blick für das wahrhaft Schöne trübt. Die Abkehr vom Übermaß und die Rückkehr zu Kreativität, zum Innehalten und Gewahrsein verkörpern den Wandel vom Haben zum Sein. Nachhaltiges Glück kommt von innen. Es entsteht aus uns selbst und aus einem sinnerfüllten Leben heraus. Souverän ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht. Möglicherweise führt uns der bedachtere Weg zu einer elementaren Feststellung: Jetzt besitze ich zwar weniger, aber genau davon habe ich viel mehr. <

CONNY THALER

Conny Thaler
ist Psychologin, Coach, Autorin und Yogalehrerin. Nach Jahren als Redakteurin beim ZDF hat sie sich ihre Vision von psychotherapeutischer Arbeit mit einer eigenen Praxis, „Herzöffner", erfüllt.
Blog & weitere Anregungen unter: www.herzoeffner.com

Bilder: © aleutie/stock.adobe.com, © BullRun/stock.adobe.com, © Iryna/stock.adobe.com, © Sappheiros/stock.adobe.com