
*»Auch der Mensch hat Flügel,
er hat die Fantasie.«*

Søren Kierkegaard



Fliegen Sie mit Leichtigkeit durchs Leben

Wenn wir ehrlich sind und einem der Alltag so schwer auf die Schultern drückt, wünscht man sich manchmal so etwas wie Flügel, die neuen Schwung verleihen, uns vielleicht nach oben katapultieren und in manchen Situationen sogar dabei helfen, einen davonfliegen zu lassen, nicht wahr? Der Blick aus der Ferne würde meist schon genügen, um das Alltagsproblem aus einer gesunden Distanz zu betrachten und um festzustellen, dass alles doch gar nicht so schlimm ist, wie es sich momentan anfühlt.

Nein, im Ernst! An besonders trüben oder stressigen Tagen fragen wir uns doch immer wieder, wo die Leichtigkeit des Lebens geblieben ist. Früher war alles irgendwie einfacher. Wer hat uns über die Jahre die Flügel gestutzt? Warum sind wir nicht mehr so gut in der Lage, diese in schweren Zeiten einfach auszubreiten und dem Alltag auf diese Weise mit mehr Gelassenheit, Kreativität, ja sogar Leichtigkeit und Fantasie zu begegnen?

Flügel und Fantasie: Was es damit auf sich hat

Sie halten keine Märchenerzählung in den Händen, keine Sorge. Ich möchte Ihre Fantasie trotzdem ein wenig wachkitzeln und Ihnen mit diesem Buch einen kreativen Weg aufzeigen, wie Sie Ihr Leben vereinfachen können. Dafür benötigen Sie weder zusätzliche Urlaubstage, besonderes Equipment oder mehr Geld. Nur Ihre Vorstellungskraft und etwas mehr Aufmerksamkeit im Alltag sind hierbei gefragt. Denn die Idee oder das Gefühl eines einfachen Lebens hängt weniger mit der materiellen Welt als vielmehr mit unserem Denken, Reden und Handeln zusammen. Schließlich wünschen wir uns alle ein wenig mehr Einfachheit im Alltag und Leichtigkeit im Sein – einen Tanz in allen Lebenssituationen, wenn man so will: Sei es der Umgang mit unseren Lieben, mit Arbeitskollegen oder bei der Verrichtung alltäglicher

12 Fliegen Sie mit Leichtigkeit durchs Leben

Aufgaben während der Woche. Wer stets gelassen und entspannt ist, kann jede noch so schwierige Situation meistern und das Leben als einfach und großartig empfinden. Dass unsere Fantasie dabei eine wesentliche Rolle spielt, können Sie sich schon denken. Schließlich müssen wir uns so etwas Fantastisches wie Flügel erst einmal wieder vorstellen können – als Kind fiel uns das wesentlich leichter.

Flügel stehen im übertragenen Sinne für Leichtigkeit, Schwung, Lebensfreude und Einfachheit im Alltag. Dabei müssen wir besonders unser Denken, Reden und Handeln genauer betrachten. Darum wird es in diesem Buch gehen. Nur schon mal vorab: Was innerlich in uns vorgeht, sprich wie wir über etwas denken, wenn wir einer bestimmten Situation ausgesetzt sind, bestimmt alle weiteren darauf bezogenen Vorgänge: unsere Kommunikation, unsere Meinung darüber und unser alltägliches Handeln. Wie wir schließlich handeln, prägt unser Verhalten, wird zur Gewohnheit und damit ein fester Bestandteil von uns. Am Ende hängt unsere gesamte Gefühlswelt davon ab: Nehmen wir das Leben leicht oder empfinden wir es schwer – alles beginnt in unserem Kopf.

Gedanken sind ein Teil unseres Innenlebens. Sie können sich schon denken, dass unsere Fantasie deshalb viel bewirken kann. Beispielsweise, ob wir ein Erlebnis als nervig, herausfordernd oder bereichernd interpretieren. Ist die verpasste Bahn am Morgen eher eine Katastrophe oder die Chance, etwas mehr Zeit zu haben, sein Heißgetränk zu genießen, mit fremden Menschen ins Gespräch zu kommen oder gar ein paar Schritte mehr zu laufen. Sie haben es letztlich in der Hand. Und wenn Sie deshalb 30 Minuten später zur Arbeit erscheinen, haben Sie selbst hier einen entsprechenden Interpretationsrahmen. Hören Sie auf, sich ständig zu ärgern oder sich ärgern zu lassen, versuchen Sie es mit mal mit etwas Fantasie.

Was ist Fantasie?

Das Wort Fantasie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so etwas wie »Vorstellung«, »Gedanke«, »Einbildung« und wird als die kreative Fähigkeit des Menschen bezeichnet. Dabei sind Ihre Ideen und Ihre Vorstellungskraft gefragt! Welche schöpferischen Kräfte schlummern in Ihnen und welche Bilder werden bei Ihnen hervorgerufen? Dem deutschen Psychologen und Philosophen Wilhelm Wundt (19. Jh.) zufolge kann Fantasie dabei helfen, sich besser in jemanden einzufühlen, in entsprechenden Situationen zu improvisieren, kreativer zu denken oder über den Tellerrand hinauszuschauen. Das hört sich doch alles fantastisch an und klingt nach einem guten Plan für den Alltag. Sind wir aber ehrlich, wissen wir auch, dass genau hier unser Problem liegt: Uns stehen Gefühle wie Abhängigkeit oder auch Angst, Sorgen und Unsicherheit ständig im Weg. Das sind Gedanken, die am Selbstbewusstsein nagen und unseren Flow ausbremsen. Kein Wunder, dass es sich anfühlt, als hätte man uns die Flügel gestutzt.

Dennoch können wir einiges tun, um uns den fehlenden Schwung zurückzuholen. Fangen wir wieder zu tanzen an und das Leben einfacher zu nehmen. Wir brauchen mehr Fantasie! Ein Mensch ohne Fantasie, so betonte auch der deutsche Poet Wilhelm Raabe (1831–1910), ist wie ein Vogel ohne Flügel. So auch der anfangs zitierte dänische Philosoph Søren Kierkegaard (1813–1855), der mich mit seinem Gedanken bei der Arbeit dieses Buches inspirierte: Auch der Mensch hat Flügel, er hat die Fantasie.

Damit es gelingt, unseren Alltag leichter zu nehmen, müssen wir unsere Flügel wieder ausweiten, sprichwörtlich, unserem Leben Flügel verleihen.

Niemand hat gesagt, dass das Leben einfach wird

Bei der Frage nach dem, was uns im Alltag oft herunterdrückt, wird die Ursache schnell lokalisiert: unser permanenter Zeitmangel. Drei Stunden am Tag – wenn's hochkommt! – haben wir in der Regel Zeit für uns selbst. Doch in dieser Zeit schaffen wir es kaum, uns zu erholen – geschweige denn, den Dingen nachzugehen, die uns wirklich Spaß machen, uns interessieren und bereichern. Oft brummt der Kopf noch Stunden nach der Arbeit. Wir schlafen schlecht und ernähren uns falsch. Wir haben darüber hinaus das Gefühl, uns ständig vergleichen, optimieren oder rechtfertigen zu müssen.

Zudem werden wir tagtäglich mit Aufgaben, Problemen und Situationen konfrontiert, die wir lösen, beheben oder klären müssen. Manche suchen wir uns selbst aus (z. B. die Entscheidung zu einer zusätzlichen Weiterbildung oder der Kontakt zu Menschen, die uns nicht wirklich guttun), andere sind Teil des ganz normalen Alltags, des Erwachsen- und Älterwerdens. Denken wir an Prüfungen oder das Kümmern um unsere heranwachsenden Kinder bzw. erkrankten Eltern. Es gibt dann noch jene Probleme, die uns plötzlich überraschen und für weitere Schwierigkeiten im Alltag sorgen, auf die wir gerne verzichtet hätten (das sind etwa Krankheit, ein Jobverlust oder gar der Tod eines geliebten Menschen). Mit was auch immer wir uns gerade herumschlagen: Das raubt Kraft und trägt dazu bei, dass uns die Leichtigkeit des Seins immer mehr abhandenkommt.

Fragen wir uns nicht oft genug, seit wann die Welt begonnen hat, so kompliziert zu sein? Warum haben wir immer nur so wenig Zeit, obwohl wir alles Mögliche tun, um eben diese zu sparen? Warum fühlen wir uns ständig unter Druck, obwohl uns keiner wirklich permanent bedrängt oder diesen offensichtlich aufbaut? Warum empfinden wir unser Leben oft stressig, obwohl wir doch hierzulande sehr selbstbestimmt leben können? Warum kann das Leben nicht einfach einfach sein! Das sind Fragen, die immer häufiger aufkommen.

Lichtblicke

Das Leben hat auch immer wieder diese Lichtblicke: der zweiwöchige Urlaub, das Wochenende mit guten Freunden, ein toller Song im Radio, der Frühlingsbeginn, eine neue Liebe. Momente wie diese bereiten regelrecht Schmetterlinge im Bauch. Wir drehen die Musik auf, lachen, klatschen, umarmen uns und tanzen durchs Zimmer. Die positive Energie geht über auf unser Denken und Handeln, wir fühlen uns lebendig und voller Tatendrang. Am liebsten würden wir in solchen Momenten unsere Freude mit der ganzen Welt teilen.

Doch leider hält diese Euphorie nicht lange an. Sie wird schnell wieder von der Realität eingeholt. Der Alltagstrubel wirft dunkle Schatten auf unsere helle Laune und schon steckt man wieder in seinem komplizierten Unterfangen – das wir leider viel zu oft als »unseren Alltag« bezeichnen. Es ist doch so:

*»Die Welt war schon immer komplex –
wir haben heute nur noch mehr Möglichkeiten.
Das macht das Leben nicht immer einfach.«*

Den Traum vom einfachen Leben hat irgendwie jeder von uns. Schon immer träumte der Mensch von der Rückkehr zum Ursprung, den er oft als einen Zustand von Simplizität, Natürlichkeit und Klarheit definiert. Manchmal sehnen wir uns dann auf eine einsame Insel und oft einfach nur dem nächsten Urlaub entgegen. Das Tolle ist – und darüber werden Sie in diesem Ratgeber erfahren –, Einfachheit erlangt man nicht durch die Flucht aus dem Alltag, sondern aus sich selbst heraus. Sie ist im Prinzip jederzeit möglich! Ich möchte Ihnen mit diesem Buch allerdings kein Wunderwerk versprechen. Einige Tipps werden Sie vielleicht schon kennen und bereits woanders einmal gehört haben. Aber das macht nichts. Sie werden gleich zu Beginn erfahren, dass Wiederholung die beste Übung ist, gute Dinge im eigenen Lebensrepertoire fest zu verankern. Wenn es am Anfang auch nur Vor-

schläge oder Tipps sind, die Sie hier vielleicht zum ersten Mal hören oder eben bekannte Ideen wiederentdecken. Es liegt schließlich an Ihnen, was Sie tatsächlich daraus machen. Ich bin sicher, der ein oder andere Tipp wird auch Ihnen guttun!

Ich möchte Ihnen auch keine Anweisungen geben mit dem Versprechen, dass es auf diese Weise klappen wird. Sie wissen schließlich selbst am besten, was gut für Sie ist, und gehen hoffentlich Ihren individuellen Weg! Das Besondere unserer Zeit sind unsere Autonomie und die unglaubliche Chance zu einem möglichst selbstbestimmten Leben. Auch wenn uns das eine oder andere einnimmt, wir manchmal zu hören bekommen, was wir wann wie schnell zu tun haben – im Großen und Ganzen sind wir freie Menschen in einem freien Land mit vielen Möglichkeiten, unseren Traum auf individuelle Weise zu leben. Alles ist stets eine Sache der Perspektive – selbst in der stressigsten Situation!

»Jemand anderes kann zwar unsere Handlungen stören, aber er kann nicht unsere Intention und unsere Geisteshaltung stören. Wir haben die Macht, diese den Bedingungen entsprechend anzupassen.«

Marc Aurel

Niemand hat behauptet, dass das Leben einfach wird. Wir können es uns aber einfach machen, indem wir bestimmte Dinge im Alltag anders machen oder sogar weglassen. Wir müssen also nicht verreisen oder gar auswandern. Wir können aber unser Denkmuster einmal mehr unter die Lupe nehmen, unsere Art von Kommunikation reflektieren und Ideen, die schon lange in uns reifen, endlich mal in die Tat umsetzen – statt ständig nur darüber zu reden.

Was bedeutet einfach leben?

Aber zunächst müssen wir ein paar Missverständnisse aus dem Weg räumen, die vielleicht bei dem ein oder anderen aufgekommen sind: Einfach leben heißt nicht etwa aufs Land ziehen und fortan auf sämtliche Elektronik verzichten – nicht, dass wir uns falsch verstehen. Einfachheit hat auch nichts mit Bildungsferne, Dummheit, Bescheidenheit oder Bequemlichkeit zu tun. Im Gegenteil: Wer es einfach hält – und das vielleicht gerade durch Einsatz von smarterer Technologie –, macht am Ende einen guten Job, auf allen Ebenen. Warum einige Dinge trotzdem komplex sind – und dies hoffentlich auch weiterhin bleiben –, erfahren Sie ebenfalls in diesem Ratgeber. Bestimmte Angelegenheiten bedürfen einer gewissen Komplexität, sonst funktioniert die Welt nicht.

Ich habe das Rad der Leichtigkeit natürlich nicht neu erfunden. Über das einfache Leben haben sich zahlreiche Genies durch die Geschichte hinweg, die ich fasziniert studiert habe, den Kopf zerbrochen. Leider geraten derart kluge Überlegungen schnell in Vergessenheit. Wir werden ständig von vermeintlich wichtigeren Dingen im Leben abgelenkt. Und schon sind wir bei der ersten Übung. Schauen wir uns doch die Ideen von Vordenkern aus Philosophie, Literatur und Psychologie genauer an und überlegen uns gemeinsam, wie wir diese auf unseren Alltag ganz einfach und unkompliziert übertragen können.

Der Schweizer Theologe und Buchautor Walter Ludin etwa sagte einmal:

*»Wer fliegen will, muss Mut haben,
den Boden zu verlassen.«*

Und ich frage Sie jetzt: Sind Sie bereit, Ihrem Alltag ein wenig Schwung zu verleihen, sodass auch Sie bald mit Leichtigkeit durchs Leben fliegen? Dann kommen Sie mit auf eine wunderbare Reise.



Warum es sich lohnt, sein Leben zu vereinfachen

1. Wer sein Leben vereinfacht und alles Unnötige, Ablenkende und Zeitraubende aus dem Weg räumt, konzentriert sich wieder auf das Wesentliche, auf das, was einem wirklich wichtig ist. Auf diese Weise kommt man in seinen Vorhaben schneller voran und schließt Dinge endlich auch ab.
2. Mit Einfachheit behält man stets den Überblick und braucht sich nicht unnötig in komplizierte Vorgänge einzuarbeiten.
3. Wer sein Leben und damit die typischen Alltagsaufgaben einfach hält, erkennt auch schneller, wenn er vom Weg abkommt. Wer einfach lebt, kann dann auch eher wieder die Richtung wechseln, ohne das Gefühl zu haben, schweren Verlust zu erleiden.
4. Einfachheit ist eine gute Methode gegen den eigenen häufig selbst auferlegten und manchmal von der Gesellschaft anerzogenen Perfektionismus – der uns oft ausbremst, zweifeln lässt und die Sache verkompliziert. Einfach tun – und am Ende trotzdem ein perfektes Ergebnis erzielen.
5. Wer unkompliziert denkt, redet und handelt, führt ein insgesamt entspanntes Leben und wird gleichzeitig besser von seiner Umwelt verstanden. Das wirkt sich positiv auf das Miteinander aus. Denn jeder umgibt sich gerne mit entspannten und gelassenen Menschen.
6. Wer es einfach nimmt, ist auch weniger emotional involviert oder aufgeladen, was schnell dazu führt, etwas persönlich zu nehmen – was leicht zu Ärger und Enttäuschung führen kann.
7. Man gewinnt einfach mehr Freiheiten im Alltag,
8. kann auf diese Weise viel flexibler auf Neues reagieren
9. und begreift neue Dinge viel schneller.
10. Wer sein Leben vereinfacht, darf sich auf ein schwingvolles, tänzerisches, aber auch gelassenes Dasein freuen, das seinem Alltag endlich wieder Flügel verleiht.



Kapitel 1: Einfach denken

Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln

Sie kennen doch sicherlich den berühmten und vielfach interpretierten Ausdruck:

»Cogito ergo sum. Ich denke, also bin ich.«

Er stammt von niemand anderem als dem französischen Philosophen René Descartes. Mit diesem Satz soll er das auf der Vernunft aufbauende, kritische und damit moderne Denken um 1700 eingeläutet haben.

Der Satz bringt zum Ausdruck, worum es im Folgenden gehen wird: Wir machen uns viele Gedanken, ständig, ununterbrochen. Das Denken bestimmt unser Dasein, unser Bewusstsein, unsere Sicht auf die Welt. Ständig haben wir eine Meinung zu etwas. Selbst wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen, urteilen wir automatisch über alles, was uns in den Sinn kommt. Wir starten schon morgens mit einer Art innerem Monolog und gehen selbstverständlich mit diesem Kopfgeplapper ins Bett. Wir können nicht nicht denken – bis zu 60 000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Aber gibt es da oben auch mal eine Redepause, eine innere Stille?

Dreißig Minuten still sitzen und schweigen. Wer es schon einmal mit Meditation probiert hat und sich bemühte, seine Gedanken zur Ruhe zu bringen, weiß, dass es fast unmöglich ist. Je leiser es nämlich um uns herum wird, desto lauter wird es bekanntlich in unserem Kopf. Es kommt eine Menge hoch – auch Unangenehmes oder bereits vergessene Erinnerungen und Gefühle, was sehr überraschen kann. Dennoch beruhigt sich beim Meditieren der Wirrwarr im Kopf und irgendwann stellt sich sogar innere Ruhe ein. Das funktioniert wirklich. Wir brauchen nur etwas Geduld und müssen es immer wieder üben. Haben Sie es schon mal mit Meditation oder einer anderen Form von Kontemplation ver-