

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Werden Sie genügsam!

Es gibt Wörter, die heute nicht mehr modern sind, „Genügsamkeit“ gehört dazu. Die meisten Menschen haben sich die Haltung zu eigen gemacht, „genug ist immer ein bisschen mehr, als man braucht“. Für unseren blauen Planeten sieht es wahrlich nicht rosig aus. Die Luft, unser Wasser und die Ozeane sind verschmutzt. Und die Menschen sind bedroht von weltweit schwelenden Finanzkrisen und Kriegen, letztendlich um Rohstoffe. Es ist vor allem unser Konsum, der die meisten unserer finanziellen und ökologischen Probleme verursacht. Wir nehmen mehr, als wir geben. Wir wissen, dass wir unsere Schulden früher oder später zurückzahlen müssen, aber wir schieben das beiseite.

Könnten wir nicht auch mit etwas weniger glücklich oder sogar besser leben? Fangen Sie mit Ihrem Hausstand an: Sehen Sie nach, wie viele Scheren Sie haben, wie viele Stifte, wie viele Shampoos, wie viele ungetragene Schuhe im Schrank usw. Schalten Sie um von Quantität auf Qualität: eine herrlich scharfe Schere, ein Becher mit sieben einwandfrei funktionierenden Stiften, zwei Lieblingsshampoos und im Schrank nur Schuhe, die Sie gerne tragen ... Spüren Sie den Unterschied?

Nur fürchte ich, dass sich wenig ändern wird. Dabei wusste schon Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach: „Sich mit wenigem begnügen ist schwer, sich mit vielem begnügen noch schwerer.“ Versuchen Sie es wenigstens.