

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Weniger ist besser

Wünschen Sie sich ein freieres, ruhigeres Leben? Haben Sie erkannt, dass mehr Besitz, mehr Unternehmungen oder mehr Betriebsamkeit Ihre Lebensqualität nicht steigert, sondern eher reduziert? Schon der Freiburger Philosoph Martin Heidegger wusste: „Verzicht nimmt nicht. Der Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.“ „Weniger ist mehr!“, könnte ein passendes Motto lauten. Oder: „Weniger, aber besser!“ Hört sich gut an, gelle? Passt nur nicht so recht in unsere Zeit, in der stetiges Wachstum gebraucht wird, damit das Wirtschaftssystem funktioniert.

Das kann dazu führen, dass wir an den falschen Stellen suchen, wenn wir mehr Lebensqualität möchten. Anstatt Ausschau nach Neuem zu halten, lohnt es sich, einen Blick auf das schon Vorhandene zu lenken. Wir haben verlernt zu genießen, weil wir jederzeit fast alles haben können. Erst wenn wir innehalten und ganz bewusst auf Dinge verzichten, können wir erfahren, was uns wirklich gut tut: freie Zeit ohne Termindruck, sich den Kindern oder Enkeln widmen oder einfach ohne Absichten das Spaziergehen in der Natur erleben. All das sind Genüsse, die man nicht kaufen kann.

Stellen Sie nicht den Verzicht in den Vordergrund, sondern die qualitativen Verbesserungen. Spüren Sie wieder, wie viel Sie schon haben und wie wenig Sie noch brauchen.