

Sehnsucht nach weniger

Einfachheit durch Loslassen

Christian Zehenter

Unzählige Dinge, Werte, Beziehungen, Aktivitäten und Konzepte haben sich in unserem Lebensraum breitgemacht. Wir meinen sie oft auch dann zu brauchen, wenn sie schwer auf unseren Schultern lasten und jede echte Bewegung lähmen. Doch wie entrümpeln wir unser Leben innerlich und äußerlich, sodass Begegnung, Erfahrung, Wandel und Aufbruch wieder möglich werden?

Vieles scheinen wir für ein gelungenes Leben zu brauchen: Menschen, Aufgaben, Unterhaltung, Aktivitäten, Anerkennung, Geld – und jede Menge Dinge. Haben wir ein Objekt der Sehnsucht erlangt, wartet schon das nächste. Dies schlägt sich vielfach in einem immer volleren und fixierteren Leben nieder. Doch mit jedem Festhalten fühlen wir uns nicht erfüllter und vitaler, sondern nervöser, leerer und erschöpfter.

Schweres Gepäck: 10.000 Dinge in jedem Haushalt

Von Natur aus sucht der Mensch nach angenehmen Dingen, Beziehungen und Möglichkeiten. Doch was, wenn das Angebot plötzlich viel zu groß ist? Rund 10.000 Dinge besitzen Menschen im Schnitt – die sie überwiegend schon lange nicht mehr benutzt haben. Ungenutztes Lagergut türmt sich in Schränken, Wohn- und Abstellräumen, Kellern und Dachböden. Auch Schuppen, Garagen, Hinterhöfe, Gärten und Brachflächen dienen ihm als Lebensraum. Geschirr, Kleidung, Stoffe, Werkzeug, Bastel- und Baumaterial zählen ebenso dazu wie Bücher, Papiere, Sammlungen, Möbel, Fahrzeuge, Sportgeräte, Sportausrüstung, Schmuck und Accessoires aller Art. Auch Kartons, Gardinenstangen, Pflanzentöpfe, Fotos, Spielzeuge, Küchengeräte, Klobrillen und Fahrräder bevölkern die stattliche Sammlung. Alle eint: Wir brauchen sie nicht, tragen sie aber auf unseren Schultern durch das Leben und investieren Aufmerksamkeit, Geld und Lebenszeit in ihren Bestand. Doch gehören bei genauerer Betrachtung nicht uns diese Dinge, sondern wir ihnen. Dies gilt auch für vieles weitere, was Geld oder andere Ressourcen kostet, ob Kurse, Veranstaltungen, Unterhaltung, Kommunikation, Sport, Ernährung, Therapien oder Reisen. Wo sind wir dabei Kunde oder Akteur – und wo Produkt oder Statist?

Berg auf den Schultern: Immobil durch Immobilien?

Manche Dinge sind winzig wie Schmuck oder Schreibwaren, andere riesig wie Wohnmobile, Maschinen, Häuser, Grundstücke oder landwirtschaftliche Betriebe. Sie können das Leben bereichern oder wie Berge auf ihren (potenziellen) Besitzern und deren Beziehungen lasten. So sind Immobilien mitunter kein Hort der Entspannung, Geselligkeit und Zufriedenheit, sondern (auch) Quelle von Zerrüttung, Existenzsorgen, Stress – und Immobilität. So kann die Heimat im ungünstigsten Fall zum Gefängnis werden. Denn Besitz hungert nach unserem inneren Frieden und Lebensraum, ist eifersüchtig und lässt uns nur widerwillig wieder los. Er will unterhalten, verteidigt, finanziert, vermehrt, bespielt und bedacht werden. Was, wenn er Schaden nimmt, an Wert verliert oder verloren geht? Wenn wir ihn nicht mehr finanzieren können? Auch sonstiges Vermögen fordert Aufmerksamkeit: Wie, wann und wo sollen wir Werte anlegen, ausgeben, versteuern und erwerben? Was ist sicher und was Risiko?

Stress und Abhängigkeit: Materielle Werte und ihr Preis

Dies hat seinen Preis. So müssen die meisten Menschen im Beruf gegen ihre Bedürfnisse handeln, können sich aber keinen anderen Weg leisten. Dementsprechend berichteten in einer repräsentativen Studie (Swiss Life/YouGov) 51 % der Berufstätigen von einem hohen bis sehr hohen Stresslevel. Andere sind durch materielle Abhängigkeit in schwierigen Beziehungen oder Verhältnissen verfangen. Hier müssen wir fragen: Welche Werte und Güter machen unser Leben wirklich heiterer, sinnhafter, besser – statt nervöser, bedrückender und abhängiger? Welche verleihen uns Schwung, und welche hängen wie Gewichte an unseren Beinen? Denn kein

„Schmerzensgeld“ und kein goldener Käfig ist großartig genug, um mit Sorgen, Druck, Stress, Selbstbeschränkung und krummem Rückgrat unterwegs zu sein, statt Freiheit, Echtheit, Kreativität und Lebendigkeit zu spüren.

Wer auch immer materielle Werte ansammelt: Er muss dabei ständig die Erkenntnis vermeiden, dass sie erstens nicht glücklich (häufig sogar gierig, ängstlich, wütend oder eifersüchtig) machen und zweitens vergehen werden: Selbst einstige Königshäuser und Dynastien haben durch Krisen, Streit, Dekadenz oder geopolitische Veränderungen alles verloren. Denn der Wert einer Sache, Aktivität oder Zahl ist bei näherer Betrachtung rein theoretischer Natur und rieselt wie Sand durch unsere Finger.

Ab 50.000 macht Einkommen nicht glücklicher

Zwar wächst die Zufriedenheit bis zu einem mittleren Einkommen (ca. 50.000 €), genauer: Stress und Mängel durch materielle Probleme gehen zurück. Doch darüber hinaus machen Einkommen und Wohlstand kaum noch glücklicher. Im Gegenteil: Angenommen, ein Affe würde mehr Bananen sammeln, als er braucht, so würde er sich vor allem Bauchschmerzen, Verlustängste, Neider und viel zusätzliche Arbeit einhandeln. So begann auch für viele Lotteriegewinner nach dem großen Wurf keine Glückssträhne, sondern ein Trauerspiel des gesundheitlichen und sozialen Abstiegs. Denn fast kein Glückskriterium ist materieller Natur – darunter Gesundheit, Familie, Partnerschaft, Freundschaft, Frieden, Authentizität, Emotionalität, Freiheit, Sicherheit, Liebe, Natur, Kunst und Spiritualität. Sie alle können wir weder kaufen noch machen, haben oder behalten.

Erwachsene Beziehung oder abhängige Verwicklung?

Der äußere Raum spiegelt zu wesentlichen Teilen unser Inneres. Dort sind es nicht Geld, Reisen und Besitz, sondern Beziehungen, Gewohnheiten, Erwartungen und Ängste, die uns umtreiben, festhalten und unsere Lebensräume füllen. Beziehungen sind für den Menschen lebenswichtig, begonnen mit der Bindung zu den ersten Bezugspersonen im Leben. Haben wir über diese jedoch nicht genug Geborgenheit, Sicherheit, Nähe, Autonomie, Bestätigung und Wirksamkeit erhalten, versuchen wir dies ein Leben lang nachzuholen bzw. zu kompensieren – sofern wir diese versteckten Muster nicht gezielt erkennen und auflösen. Die Folge: Wir klammern uns an Beziehungspartner wie Kinder, Angehörige, Partner, Freunde, Chefs, Kollegen oder Tiere, um unser Selbstwertgefühl, Wirksamkeitsbedürfnis und Grundvertrauen zu stabilisieren. Da diese aber nicht von außen erworben werden können (sondern von Geburt an in uns wohnen), bleibt dieser Wunsch ungestillt. Auch alte Entbehrungen von Nähe, Sinn, Geborgenheit und Gebrauchtwerden können nicht durch abhängige Beziehungen erlöst werden. So finden wir uns in komplexen, oft dysfunktionalen sozialen Settings wieder, die von kindlichen Bedürftigkeiten, Ängsten, Aversionen und Abhängigkeiten geprägt sind. Dazu zählen eng verwobene Beziehungen zu Eltern, die uns längst nicht mehr durchs Leben begleiten, oder zu herangewachsenen Kindern, die schon lange nicht mehr auf unserem Schoß sitzen. Studien zeigen, dass junge Menschen heute deutlich länger zu Hause wohnen und finanziell von ihren Eltern abhängig sind, mehr psychische Probleme entwickeln sowie später zu Hause ausziehen, in einen Beruf starten oder eine Familie gründen als ihre Vorgängergenerationen.

Auch (Ex-)Partner, die uns seit Jahren nicht mehr lieben, mäandern möglicherweise weiter mit uns durchs Leben, ebenso wie Freunde und Teams, mit denen wir nur noch wenig gemeinsam haben. Hierdurch kann das Leben leicht zu einem Museum erstarrter Träume und Erfahrungen werden. Dies verwehrt jedoch neuen Beziehungen und Erfahrungen den Eintritt. So dürfen wir immer prüfen, ob wir uns und unseren Beziehungspartnern die natürliche Autonomie, Würde und Selbstbestimmung zugestehen. Bestärken und ermächtigen wir unser Gegenüber oder verweben wir es in Abhängigkeiten, um unser Bedürfnis nach Nähe, Sinn und Bedeutung zu stillen? Fühlen sich unsere Beziehungen frei, gesund, bewusst und erwachsen an – oder eher wie ein Labyrinth aus unausgesprochenen Erwartungen und Ängsten? Denn erst, wenn sich Beziehungspartner altersentsprechend voneinander emanzipieren und sich aus freien Stücken begegnen (und voneinander lösen, wenn es an der Zeit ist), sind gesunde Beziehungen und ein bewusstes Leben

möglich. Der Dalai Lama bemerkt dazu: „Der Mensch lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“

Gewohnheiten: Lust, Frust oder Sucht?

Der Mensch ist ein Gewohnheitswesen. Doch wenn sich Gewohnheiten verselbstständigen, blockieren sie unsere Entwicklung und Lebensgestaltung. Entsprechend sind Menschen heute im Schnitt immer gestresster, obwohl sie beruflich und privat immer weniger arbeiten. Der Grund liegt vielfach im Freizeitstress. Denn wer die Kunst des Nichtstuns, Gewahrseins, Verweilens und Regenerierens nicht erlernt hat, ist ständig auf der Jagd nach der nächsten Stimulation oder Erlösung.

Vier Stunden Smartphone verdrängen reales Leben

An erster Stelle steht dabei das Handy, das Menschen im Schnitt rund vier Stunden täglich in seinem Bann hält, gefolgt von weiteren technischen Geräten jeder Art. Ob Messaging, Social Media, Videos, Filme, Spielen, Partnersuche, Kaufen, Porno, Musik, Telefonieren oder Information: Fast das gesamte Belohnungssystem wird durch Online-Aktivität rund um die Uhr angesprochen. So sind laut einer DAK-Studie in Deutschland rund 680.000 Kinder und Jugendliche handysüchtig, und 31 % der Menschen verspüren einen Zwang, ständig auf ihr Smartphone zu schauen – was ebenfalls die Suchtkriterien erfüllt. Damit stellt Smartphone- und Internetsucht alle anderen Krankheiten in den Schatten – und wirkt wie jede Sucht entfremdend, dissoziierend und „narkotisierend“ auf die Gesellschaft.

Im Rahmen der Digitalisierung wird die ständige Beschäftigung mit virtuellen Systemen dennoch sogar als Tugend und Wirtschaftsmotor angepriesen. Tatsächlich macht die digitale Transformation Menschen jedoch in vielen Bereichen messbar gestresster und unproduktiver. So sind viele Berufstätige heute mehr mit der digitalen Verwaltung ihrer Arbeit als mit der Arbeit selbst beschäftigt, weshalb bereits heute viele Produkte und Leistungen rarer oder teurer werden.

Obsessive Aktivitäten absorbieren Aufmerksamkeit

Viele weitere obsessive Gewohnheiten nehmen unser Leben ein, darunter sonstige Unterhaltung (z. B. TV, Events), exzessiver Sport, Beschäftigung mit Tieren, Kindern, Arbeit, Ehrenamt, Hobby, Haus, Garten, Reisen, Besitz, Familie, Körper, Selbstentwicklung, Gesundheit, ebenso wie (weiteres) Suchtverhalten wie Kaufen, Zocken, Spielen, Sexualität, Essen, Alkohol, Drogen, Koffein, Nikotin oder Medikamente. Es geht dabei wohlgerne nicht um eine gesunde Ausprägung, sondern unkontrollierte und suchtartige Verhaltensweisen. Durch ihre Überpräsenz und Raumforderung absorbieren diese fast jede Aufmerksamkeit, Entwicklung und Empathie. Doch die empfundene Bedeutung unserer Gewohnheiten existiert nicht: Weniger ist mehr, und jedem Loslassen folgt eine Entwicklung.

Akzeptanz statt Konzept, Kompromiss statt Traum

Wer träumt nicht vom großen Wurf, der alles frei, stimmig und ganz macht? Endlich angekommen, werden wir erlöst und glücklich sein. Wandeln wir jedoch dieses romantische Ideal in Konzepte um, kann uns das Leben nur ent-täuschen. Denn kaum ein Mensch oder Vorhaben entspricht wirklich unserer Vorstellung, wie Dinge (nicht) zu sein haben. Und wenn doch, entpuppt sich der Traum über Nacht als Illusion. Denn Konzepte sind nur Figuren in unserem Kopf, ob Traumpartnerschaft, -job, -wohnort, -zuhaus, -kind, -freund oder was sonst noch auf uns zu warten scheint. Die Realität lässt uns hingegen wissen: Haben wir einen Plan, hat sie einen anderen. Dies gilt auch für negative Erwartungen, insbesondere Ängste: Sie erfüllen sich zwar in daraus folgenden belastenden Empfindungen, aber nicht im Außen.

Doch wer hat Unrecht, wenn sich Erwartung und Realität widersprechen? Jedenfalls nicht die Realität. So dürfen wir dieser mit grundsätzlicher Akzeptanz begegnen und dem Vertrauen, dass alles richtig und gut ist, wie es geschieht. Es gäbe keinen anderen nachvollziehbaren Hintergrund für Ereignisse im Universum. Das Gute daran: Für jedes Konzept, das wir fallenlassen, wartet ein

Geschenk auf uns. Denn wenn wir die Welt nicht mehr durch die Angst- oder Erwartungsbrille, sondern offen und akzeptierend betrachten, sind all die Schritte, Wege, Erfahrungen und Begegnungen möglich, die wir bisher vermieden haben.

Einstige Entbehnungen überwinden statt inszenieren

Welche Erschütterungen und Entbehnungen auch immer hinter uns liegen: Sie sind vorbei. Die unerlösten Reaktionen auf das, was uns früher einmal verletzt, enttäuscht, beschränkt, verbogen und ausgeliefert hat, lassen die alte Situation jedoch weiterleben, statt sie zu befreien. Wir dürfen beides loslassen: frühere Dramen – und unsere daraus geborenen (einst logischen) Reaktionen wie defizitäre Selbst- und Beziehungskonzepte, Abwehrstrategien und Abhängigkeiten. Einstige Mängel und Gefahren können und brauchen wir heute nicht mehr lindern. Sie haben unser Leben geprägt, aber ihren Schrecken verloren. Haben wir dies verstanden, können wir unseren Lebensraum vom Ballast ausufernder Erwartungen und Konzepte befreien und uns leichtfüßig auf Neues einlassen. Was uns auch begegnet: Wir können heute selbst für uns sorgen und müssen dies nicht mehr von außen erhoffen.

Erster Schritt: Ausstieg aus dem Brauchen

So ist der erste Schritt in die Einfachheit auch der schwierigste: der Ausstieg aus dem Brauchen, Festhalten, Wollen und Sehnen. Gebraucht-, Anerkannt- und Geliebtwerden, scheinbar unverzichtbare Dinge, Aktivitäten, Erlebnisse, Gefühle und Überzeugungen: Sie alle stehen als Objekte des Begehrens und Festhaltens für das Ausfüllen innerer Leere und die Überwindung der Vergänglichkeit. Diese Versuche werden jedoch nicht gelingen, sondern Bedürftigkeit und Sorge vergrößern. Denn es bedarf einer grundsätzlichen Versöhnung mit unserer Vergangenheit (Verletzungen) und Zukunft (Vergänglichkeit). Erst dann sind wir frei, die Ersatzobjekte -handlungen und -erzählungen loszulassen und die Dinge so zu akzeptieren, wahrzunehmen, zu verstehen und zu integrieren, wie sie sind.

Lebenskunst Einfachheit und Minimalismus

Einfachheit und Minimalismus könnten an Verzicht, Askese oder Freudlosigkeit denken lassen. Doch wer damit beginnt, kann damit seine Lebendigkeit, Freiheit und Zufriedenheit wiederfinden: Mit einem Berg von Dingen, Beziehungen, Aufgaben und Konzepten auf den Schultern startet niemand auf eine Reise. Und mit einem ständig überreizten Belohnungssystem entstehen keine gesunden Beziehungs- und Lebensräume. Somit heißt es Loslassen – psychologisch spricht man von Detachment und Entidentifizieren. Statt einem Impuls begierig oder ängstlich zu folgen und ihn evtl. sogar noch mit äußeren Zwängen oder höherer Moral zu erklären, halten wir inne und betrachten das Geschehen, ohne uns damit zu identifizieren. Wir (also unser altes Selbstkonzept) müssen gewissermaßen sterben, um zu leben. Dies kostet zunächst Überwindung, fällt dann aber desto leichter, je freier wir fühlen. Springen manche dazu gleich ins tiefe Wasser, so beginnen andere Schritt für Schritt. Dabei hilft jeweils die Erkenntnis: Nichts auf der Welt gehört wirklich uns, nichts können wir haben, besitzen oder festhalten, nichts ist beständig und unveränderbar. Es gibt keine naturgesetzliche Zuordnung von Dingen oder Lebewesen zu einzelnen Menschen und nichts außerhalb eines ständigen natürlichen Wandels. Alles befindet sich in einem gewachsenen, sich ständig wandelnden Biotop wechselseitiger Einflüsse und Prozesse. Dies mag zunächst erschreckend klingen, bedeutet aber tatsächlich eine Befreiung – von dem Zwang festzuhalten und der Angst loszulassen hin zu der Gewissheit: Wer nichts hat, wird nie etwas verlieren.

Möbel, Kisten, Spielzeug: Raus mit dem Lagergut

So können wir mit altem Lagergut beginnen, das wir seit Jahren nicht mehr benutzt haben, darunter Werkzeuge, Fahrräder, Möbel, Bau- und Bastelmaterial, Kisten, Spielzeug, Vasen, Pflanzentöpfe, Geräte, Wohnaccessoires, Geschirr, Bücher und anderer Hausrat: Was seit Jahren unseren Lebensraum anfüllte, ohne gebraucht zu werden, darf uns – einfach so – verlassen. Wertvolles kann über digitale Marktplätze oder Flohmärkte verkauft werden. Dabei stellen wir meist fest, dass wir den Marktwert unseres Besitzes überschätzten und mit dem Grad unserer Anhaftung verwechselten.

So dürfen die meisten noch gebrauchsfähigen Dinge über Nachbarschaftsportale, soziale Annahmestellen oder Geschenkkisten verschenkt werden. Erstaunlich: Wir werden nichts davon vermissen, sondern uns in unserem Lebensraum wieder leichter und freier fühlen.

Sind wir Gestalter oder Getriebene?

Doch damit fängt die Entrümpelung des Lebens erst an: Ist unser Leben frei, beweglich und leicht – oder eher überfüllt, getrieben und verwickelt? Dann dürfen wir prüfen, was uns festhält und vor allem: was *wir* festhalten. Abhängige, unerlöste Beziehungen zu Kindern, Eltern, Partner, Angehörigen, Freunden, Tieren und beruflichen Kontaktpersonen dürfen durch Loslassen, (Selbst-)Entwicklung und (Selbst-)Versöhnung erwachsen werden, in den Fluss kommen und sich neu ordnen. Denn Aufgabe einer Beziehung ist nicht das Stillen von Ängsten und Bedürftigkeiten oder das Errichten eiserner Beständigkeit, sondern das Öffnen und Halten eines Raumes der Entwicklung, Begegnung, Kreativität und Lebendigkeit – solange dies dauern soll und wird.

Welche unserer Aufgaben und Gewohnheiten eröffnen (auch für andere) Sinn, Freiheit und Entwicklung – und welche bedienen eher eine alte persönliche Sehnsucht nach Geborgenheit, Bedeutung, Anerkennung und Erfüllung? Welche Aktivitäten inspirieren und beschenken uns und andere – oder dienen vielmehr der Zerstreuung und Ablenkung, um unsere Irrelevanz und Vergänglichkeit als Individuum im Universum zu übertönen? Wo sind wir Gestalter – und wo vom eigenen Wollen und Brauchen getrieben und erschöpft?

Was uns umtreibt und fixiert, darf gehen

Alles, was uns ohne tieferen Sinn und Nutzen umtreibt, beschränkt und fixiert, darf gehen. Dies gilt auch für Überzeugungen wie: „Ich muss viel leisten und Aufgaben perfekt ausführen, um wertvoll zu sein“, „Ich darf nie allein sein“, „Die Anerkennung anderer ist lebenswichtig“, „Besitz und Erlebnis bedeuten ein gutes Leben“, „Ich muss so gut sein wie andere (es erwarten)“, „Ich muss gebraucht werden, um liebenswert zu sein“, „Glück kommt von außen“, „Ein erfülltes Leben ist ein volles Leben“ oder „Alles muss für immer Bestand haben“. Diese und weitere Konzepte verengen unsere Möglichkeiten und Horizonte und machen uns eng, blind, gierig, ängstlich und getrieben – statt offen, großzügig und entspannt. So dürfen wir unseren Wahrnehmungs- und Wirkungskreis wieder erweitern – bis zum grenzenlosen offenen Raum, in dem alles mühelos gemäß seiner Natur geschieht – in Würdigung aller Menschen und Vorhaben, die mit uns aus freien Stücken auf dem Weg sind. Wir dürfen dabei wieder Unbegrenztheit, Überraschungen, Nichtzugreifen und pures Dasein aushalten und lieben lernen. Je weniger wir beschäftigt, fixiert und auf vorgegebene Wege festgelegt sind, desto eher werden wir etwas spüren, neue Räume betreten und mit Neugier, Nachsicht und Leidenschaft das Leben und schenken, was in unserer Natur liegt. Was bringt uns in den Flow? Vielleicht Sinnlichkeit, handwerkliche Arbeit, körperliche Bewegung, Zärtlichkeit, Natur und Meditation? Oder Zuhören, Beistand, künstlerischer Ausdruck, echte Begegnung und Verbindung?

Einfachheit ist kein Projekt, sondern ein Kurs und Lebensweg. Und tatsächlich steigt die Entspannung, Zufriedenheit, innere Balance und Vitalität von Menschen mit dem Grad der Einfachheit in ihrem Leben. Der imaginäre Markt unendlicher Möglichkeiten und das ständige Aktivieren unseres Belohnungssystems darf echter Lebensbewegung und Akzeptanz weichen: Dankbarkeit statt Sehnsucht, Sein statt Haben, Loslassen statt Festhalten, Vertrauen statt Kontrolle. Dies führt vom Muss zur Lust, von der Überforderung zur Authentizität, vom Konzept zum Gefühl und vom Niemalsabreisen zum Aufbruch.