

Regina Tödter

Buddha räumt auf

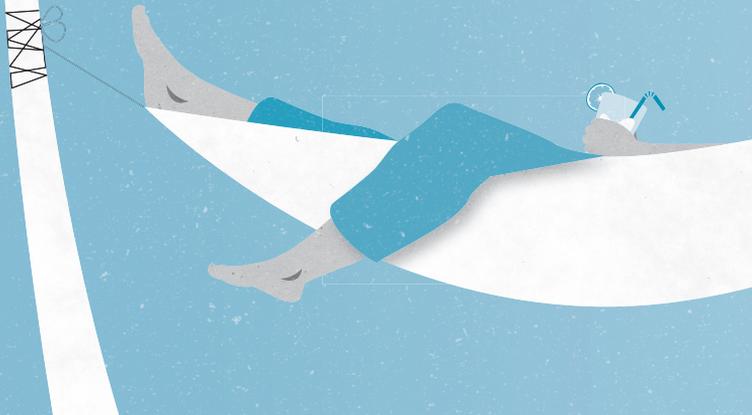
Wie man mit weniger glücklich wird

südwest

Inhalt

Was ist Minimalismus?	5
In Urlaubsstimmung	6
Vom Workaholic zur Minimalistin.....	9
10 überzeugende Vorteile	
Über Minimalisten, Jäger und Sammler	13
Raus aus dem Teufelskreis.....	16
Buddha wird zum Aufräumprofi	21
Ein Weg zwischen den Extremen.....	22
Erleuchtung <i>to go</i>	23
Ich fühle mit dir	24
Achtsamkeit und Meditation.....	27
Was für ein Affentheater!	29
Einfach loslassen	30
Buddha räumt auf	33
Mit Buddha die Wohnung ausmisten.....	34
Unser Zuhause – ein Spiegelbild unserer Seele.....	35
Wissen und Handeln	36
Vier Edle Kisten	38
Ordnung halten	43
Tatort Kleiderschrank.....	45
Aber wo bleibt die persönliche Note?	48
Legen Sie noch heute los!.....	49
Mit Buddha besser essen und bewegen	52
Was den Körper nährt.....	53
Weniger Essen?.....	54
Achtsam durch den Supermarkt.....	56
Mehr Bewegung	58
Yoga auf Tibetisch	60
Stille Atem sind tief.....	64
Der Weg zur Mitte	66
Mit Buddha im Büro	68
Auf die Balance kommt es an.....	69
Loslassen und vorankommen.....	72
Schweigen ist Gold	73

Vom Chaos zur Karriere	74
Nein sagen.....	78
Take a Break!	79
Die Vier Ohren.....	81
Mit Buddha das Teilen lernen	84
Let's Share	85
Warum wir teilen	86
KoKonsum versus Egomane	88
Spieglein, Spieglein in meinem Kopf	89
Übung ist alles	91
KoKonsum heute	93
Auch Wissen ist teilbar	98
Mit Buddha durch die Freizeit	100
Wie Freizeit länger glücklich macht.....	101
Die Qual der Wahl.....	102
Die Kunst liegt im klugen Verzicht.....	103
Spaß, Medien und Couch-Potato	105
Medienrausch	106
Buddha und Fernsehen	108
Freizeit ist Glückszeit	109
Versenkung statt Versinken	112
Den Stecker ziehen und sich engagieren	114
Da wächst etwas	116
Garden in the City.....	119
Die Reise zu sich selbst	123
Ab in den Urlaub.....	124
Wohin die Reise geht	125
Ich reise, also bin ich?	127
Ich bin dann mal hier	132
It's Your Turn	134
Anhang.....	136
Sharing-Plattformen.....	136
Literaturtipps	141
Links	143
Blogs.....	143



Was ist Minimalismus?



In Urlaubsstimmung

Jeder macht gerne Urlaub, keine Frage! Denken Sie an Ihren letzten: zwei Wochen nichts tun, die Seele baumeln lassen und jeden einzelnen Tag genießen. Dabei lebt man aus dem Koffer und hat nur das Nötigste dabei. Das Lieblingsteil ist schnell zur Hand. Man steht nicht stundenlang vor dem Kleiderschrank und überlegt, was man anziehen soll. Auch die ständige Suche nach Schlüssel, Schuh und Smartphone kann man sich sparen. Alles ist überschaubar und an seinem Platz.

Es ist außerdem ein herrliches Gefühl, anzukommen und sofort fühlbar zu entspannen. Das Hotelzimmer ist simpel eingerichtet, es ist hell und duftet nach Sauberkeit. Nichts Ablenkendes oder Störendes! Keine vollgestellten Bücherregale, brummenden Drucker, überfüllten Kleiderschränke oder mit Bildern vollgehängte Wände. Minimalismus pur. Keine lästigen Aufgaben halten einen von den Freizeitaktivitäten ab. Zu Hause bedarf es großer Überwindung, wenn man abends nur mal zum Yogakurs gehen will. Im Urlaub dagegen denkt man nicht lange nach, man braucht keine Pro-&-Contra-Listen, sondern tut einfach das, worauf man spontan Lust hat! Es müssen vorher weder E-Mails beantwortet noch das Badezimmer geputzt, Geschirr abgewaschen oder Papierkram erledigt werden. Stattdessen schlendert man gemächlich durch die Gassen, schreibt Postkarten und schaut sich um nach aufregenden Aktivitäten.

Im Urlaubsort kann man sich neuen Dingen sofort öffnen, und selbst fremde Leute werden schnell zu netten Bekanntschaften. Wohingegen im normalen Alltag der lang geplante Volkshochschulkurs aus Zeitnot wieder gecancelt werden muss und sich der Freundeskreis immer mehr auf Facebook und Co. verlagert. Urlaub ist auch deshalb etwas Besonderes: Man ist bei all seinen Aktivitäten im Hier und Jetzt! Man denkt nicht an vergangene Probleme und sorgt sich nicht wegen der Zukunft. Das Einzige, was einen im jeweiligen Moment wirklich interessiert, ist das

nächste Mittagessen, die Hängematte oder das Abendprogramm mit Freunden. Könnte denn nicht jeder Tag wie Urlaub sein?

Eine gute Frage! Kann man sich den Urlaub nach Hause holen? Werden nicht selbst die schönsten Ferien irgendwann lästig und langweilig? Arbeit gehört zu unserem Leben, bildet einen festen Bestandteil. Sie gibt uns Sinn, überträgt uns Verantwortung, prägt unsere Identität, erfüllt uns mit Stolz und weist uns nicht zuletzt unsere gesellschaftliche Stellung zu. Wir wollen ein erfülltes Leben führen. Unser Berufsleben ist ein Teil davon.

Aber in diesem Buch geht es weniger um die Frage nach dem Sinn der Arbeit und noch weniger um Tipps für hervorragende Reiseveranstalter. Vielmehr möchte ich Ihren Blick auf etwas ganz Spezielles lenken, das sich ebenso wohltuend wie auch befreiend auf uns Menschen auswirkt und anscheinend nur noch in der Ferne – weit weg von unserem stressigen Alltag und der übervollgestellten Wohnung – zu finden ist.

Bei meiner letzten Urlaubsreise achtete ich besonders darauf, was genau dieses so „Angenehme“ und „Entspannende“ war, woher es kam und wodurch das Gefühl hervorgerufen wurde. Warum kann ich gerade anderorts so gut abschalten und loslassen? Weshalb bin ich in der Fremde wie ausgewechselt, erlebnisorientiert und offen für Neues?

Ich stellte fest, dass es offenbar egal ist, ob ich mich dabei in Schweden, auf Kreta oder am Steinberger See aufhalte. All diese Urlaubsregionen verbindet eine Tatsache: Die Reduzierung der Dinge auf das Wesentliche, das Weglassen überflüssiger Dinge, das bewusste Innehalten und die Wahrnehmung dessen, was mich gerade umgibt, kurz: der Minimalismus!

Nun verrate ich Ihnen etwas: Das eben beschriebene Urlaubsszenario muss nicht mehr länger Ihr lang ersehnter Traumurlaub bleiben, sondern kann Teil Ihres ganz normalen Alltags werden. Ich lebe meinen Traum bereits, denn ich bin Minimalis-

tin. Mein Leben habe ich so drastisch entrümpelt, dass es heute dem anfangs beschriebenen Urlaub wirklich sehr nahekommt! Derzeit besitze ich nur noch etwa 300 Dinge, arbeite freiberuflich und lebe gemeinsam mit meinem Mann in einer gemütlichen kleinen und mitten im Zentrum gelegenen Wohnung. Unsere Zimmereinrichtung gleicht eher einem süßen Ferienapartment als einer überfüllten und einengenden Wohnung, was sie vorher definitiv war. Wir benötigen auch kein eigenes Auto mehr. Aufgrund der zentralen Lage unseres Zuhauses lässt sich alles zu Fuß oder mit dem Rad erreichen. Manchmal leihen wir uns einen Wagen, nutzen Mitfahrzentralen und Fernbusse, um weiter entfernte Ziele zu erreichen.

Heute kann ich mir meine Arbeitszeit frei einteilen und viel von zu Hause aus erledigen, sodass mir täglich mehrere Stunden zur Verfügung stehen, in denen ich Beschäftigungen nachgehen kann, auf die ich wirklich Lust habe. Trotzdem habe ich nicht das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Im Gegenteil: Mir stehen alle Türen offen.

Ich gehe kaum noch Klamotten kaufen, stattdessen gehe ich zu Tauschbörsen oder trage Sachen, die im Kleiderschrank bereits lange auf mich gewartet haben. Mir war vorher gar nicht bewusst, wie viele Klamotten sich eigentlich über die Jahre angesammelt hatten. Viele davon habe ich überhaupt nur ein einziges Mal getragen. Die meisten Bücher, DVDs oder Zeitschriften leihe ich mir in der örtlichen Stadtbibliothek, dazu nutze ich Online-Tauschbörsen oder kostengünstige Flatrates. Auswärts esse ich immer seltener, stattdessen greife ich selbst zum Kochlöffel, probiere neue Rezepte aus, zelebriere die Ergebnisse dann gerne mit Freunden und genieße sie achtsam. In der restlichen mir nun zur Verfügung stehenden Zeit besuche ich beispielsweise Zeichenkurse, arbeite im Stadtgarten – ich baue dort mein eigenes Gemüse an – und veranstalte Laufkurse. Ich fühle mich täglich wie im Urlaub! Besser könnte mein Alltag nicht aussehen, doch das war nicht immer so.

Vom Workaholic zur Minimalistin

Bis vor Kurzem war auch mein Arbeitsalltag als Assistant Store Manager in einem Modeladen streng getaktet, hektisch und der „Zeitgürtel“ eng geschnürt. Viele Aufgaben konnten nicht immer in der vorgesehenen Arbeitszeit erledigt werden, und so wurde Freizeit nicht selten beruflichen Verpflichtungen geopfert und Familienfeste oder Treffen mit Freunden abgesagt. Paradoxerweise machte mich der berufliche Erfolg gleichzeitig einsam, traurig und unglücklich. Zu Hause blieb zudem vieles liegen: Dinge waren unerledigt, Sachen sammelten sich an und es herrschte Chaos auf allen Beziehungsebenen. Während ich das Gefühl hatte, 24 Stunden am Tag vernetzt und immer für alle erreichbar zu sein, verlor ich den Draht zu mir selbst. Ständig war ich unterwegs, überall mit am Start, aber nie wirklich dabei. Selbst der Feierabend wurde zum Freizeitdauerstress: Vom Fitnessstudio zum Workshop oder zum Englischkurs. Zwischendrin erledigte ich dann irgendwann den Haushalt, die Wäsche und die Steuererklärung. Wo bleibt da noch Zeit für Muße und Erholung?

Und wie bei allen Menschen musste auch bei mir ein Schlüsselerebnis her, um dem eingeschlagenen Weg eine neue Richtung zu geben. Bei mir war es die letzte Urlaubsreise, in der ich spürte, dass ich in einer Sackgasse steckte. Ich musste schleunigst etwas ändern, raus aus dem Hamsterrad, die Geschwindigkeit runterfahren und Ballast abwerfen.

Zurück aus dem Urlaub, bemerkte ich jedoch, dass es gar nicht so einfach ist, den Schalter einfach umzulegen und sein Leben zu entschleunigen. Es fehlte an Struktur, Planung und vor allem an Zeit. Dann kündigte ich meine Stelle, entrümpelte die Wohnung (von 10 000 auf 300 Sachen) und wurde zu dem Aussortierprofi, der ich heute bin. Vorab: Ich bin keine Verhaltenspsychologin oder Hauswirtschafterin im *engeren* Sinne. Ich habe keine Ausbildung – falls es so etwas überhaupt gibt – in dieser Richtung

absolviert. Meine Fähigkeit, Dinge auszusortieren, Ordnung zu schaffen und ganz einfach *loszulassen*, beziehe ich aus einer ganz anderen, und zwar aus einer spirituellen Quelle.

Ursprünglich habe ich Religionswissenschaft studiert. Während des Studiums lernte ich den Buddhismus intensiv kennen. Buddhistische Lehren und Unterweisungen zeigen einem aber nicht, wie man sein Zimmer aufräumt oder den Keller ausmistet. Sie geben einem auch keinen konkreten Leitfaden für einen sinnvoller strukturierten Alltag oder zur besseren Stressbewältigung im Job. Trotzdem können einen Buddhas Erkenntnisse zum Umdenken anregen. Nicht zufällig werden heute Meditationen und Übungen in Achtsamkeit wie MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction* – „achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“) im klinischen und psychologischen Bereich verstärkt als erfolgreiche Methoden zur Stressbewältigung angeboten. Diese sind jedoch losgelöst von religiösem – ursprünglich buddhistischem – Gedankengut. Neueste medizinische und neurowissenschaftliche Studien betonen die herausragende positive Wirkung von Meditation und Kontemplation. Gehirnstrukturen verändern sich nachhaltig zum Besseren, wie die sogenannte funktionelle Magnetresonanztomografie (fMRT) zeigt. Regelmäßige Meditation hilft beim Umgang mit Stress, Angst und Depression und verbessert die Konzentration und Achtsamkeit im Alltag. Selbst Empathie lässt sich durch regelmäßiges Meditieren erlernen.

Achtsamkeit und Empathie sind die Herzstücke der buddhistischen Lehre und bedeuten kurz gefasst, dass man in jedem Augenblick ganz präsent ist, ohne Bewertung und im Mitgefühl mit sich, der Umwelt und den Mitmenschen. Buddhas Hauptanliegen ist die Befreiung von Leiden. Denn jeder Mensch strebt am Ende doch nur nach einem glücklichen und zufriedenen Leben. Buddhas Weisheitslehren haben demnach kein bisschen von ihrer Aktualität verloren. Im Gegenteil: Buddhas *Anleitung zum Loslassen* lässt sich wunderbar auf die heutige Situation übertragen

und kann zu einer besseren Alltagsbewältigung verhelfen. Buddha räumt Ihr Leben auf! In gewissem Sinn kann man Buddha als den „Prototyp des Minimalismus“ betrachten. Gerade in einer gefühlten Highspeed-Gesellschaft, wo wir vor lauter Bäumen kaum noch den Wald sehen, kann uns die buddhistische Weisheitslehre eine wundervolle Inspirations- und Motivationsquelle sein.

In den ersten Wochen nach meiner Kündigung suchte ich nach einer Arbeitsalternative und stieß auf alte Studienunterlagen und darin enthaltene Texte über den Buddhismus. Während alles andere im Papierkorb landete, nahm ich die buddhistischen Weisheitslehren näher unter die Lupe. Schnell wurde mir klar: Minimalismus ist mehr als nur das Aussortieren überflüssiger Gegenstände. Mit Buddha können wir bedeutende und oft vergessene Lebensenergien wiederentdecken und den Weg zum wahren Glück neu beschreiten. Plötzlich spürt man, was es heißt, mit weniger wirklich glücklich zu sein.



Tipp

Vier typische Einwände – und wie man sie entkräftet

1. Minimalismus lässt sich in der Stadt besser realisieren als auf dem Dorf.

Das stimmt so nicht ganz! Gerade das Dorfleben lädt dazu ein, minimalistisch, naturverbunden und bewusster zu leben. Hier ist man weniger Sinneseindrücken und keiner städtischen Hektik ausgesetzt. Auf den Dörfern wird die Gemeinschaft in der Regel stärker gepflegt als in der Großstadt. Gegenseitige Unterstützung und gemeinsamer Zeitvertreib ergeben sich auf dem Land eher als zwischen Hochhausblöcken.



Regina Tödter

Buddha räumt auf

Wie man mit weniger glücklich wird

Paperback, Klappenbroschur, 144 Seiten, 13,5 x 21,2 cm

ISBN: 978-3-517-09356-7

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2015

Loslassen und das Leben entrümpeln

Ob es der viele Kram zu Hause ist, die Arbeitsbelastung im Büro, unsere Ernährungsweise, der Freizeitstress oder unsere Aktivität in sozialen Netzwerken – alles ist oft einfach zu viel. Dass ein erfülltes Leben aber nichts mit Überfüllung zu tun hat, sondern eine Konzentration auf das Wesentliche braucht, wusste der Entrümpelungsmeister Buddha schon vor 2500 Jahren. Er ist Vorbild für ein achtsames und bewusstes Leben. Mit ihm gelingt es uns, loszulassen von zu viel Besitz, zu vielen Verpflichtungen und gedanklichem Ballast, damit wir wieder voll am Leben teilhaben können. Wie uns Buddha dazu inspirieren kann, in all unseren Lebensbereichen auszumisten, und wie sehr uns die neue Kultur des Teilens bereichern kann, zeigt Regina Tödter in diesem buddhistischen Aufräumratgeber. Mit ausführlicher Übersicht über Sharing-Portale im Internet!