

Christian Firus

Was wir
gewinnen, wenn
wir verzichten



PATMOS

Christian Firus

Was wir gewinnen, wenn wir
verzichten

Patmos Verlag

Inhalt

Vorwort

Warum Verzicht etwas mit seelischer Gesundheit zu tun hat

Ist Hans ein Loser oder ein Held?

Was wir von Hans im Glück lernen können

1. Worauf wir verzichten können

Wenn das Glas voll ist, passt nichts mehr hinein

Verzicht auf (noch) mehr

Lieber ankommen als hinterherjagen

Verzicht auf Vergleich und Selbstoptimierung

Vom to go zum to be

Verzicht auf nebenbei noch schnell

Das Nein zu anderen und das Ja zu mir

Der Verzicht darauf, zu gefallen

Entscheidungen treffen

Verzicht darauf, sich alles offen zu lassen

Vorfahrt für das Leben

Verzicht auf Anspruchsdenken

Verzicht in der Krise

Wenn wir plötzlich verzichten müssen

2. Auf der Spur des WENIGER

Was hat Dankbarkeit mit Verzicht und

Lassen zu tun?

Warum Verzicht Freude bereitet

Entschleunigung

Die Motivation über das Annäherungsverhalten

Den Körper als Feedback- und Impulsgeber nutzen lernen

Kleine Schritte gehen

Mit Schwierigkeiten rechnen

Persönliche Werte und authentisches Handeln

Nachwort: Das Überleben der Menschheit kann nur mit weniger gelingen

Ausblick

Dank

Literatur

[Zitatnachweise](#)

[Anmerkungen](#)

[Über den Autor](#)

[Über das Buch](#)

[Impressum](#)

[Hinweise des Verlags](#)

Wir brauchen nicht so fort zu leben,
wie wir gestern gelebt haben.
Macht euch von dieser Anschauung los,
und tausend Möglichkeiten
laden uns zu neuem Leben ein.

Christian Morgenstern

Vorwort

Stellen Sie sich vor, Sie stehen an der Käse- oder Wursttheke, Sie haben 200 Gramm bestellt und werden plötzlich gefragt: »Darf's auch etwas weniger sein?« Vermutlich würden Sie aus allen Wolken fallen und denken, Sie hätten nicht richtig gehört. So vertraut ist uns die gegenteilige Frage: »Darf's auch etwas mehr sein?« Sie haben, wenn Sie dieses Buch in der Hand halten, allerdings bereits bewiesen, dass Sie bereit sind, sich genau mit diesem Weniger zu beschäftigen.

Ich möchte Ihnen nichts wegnehmen. Vielmehr möchte ich Ihnen zeigen, was Sie gewinnen, wenn Sie sich mit dem Weniger anfreunden. Die Forschungsergebnisse aus den sogenannten blauen Zonen, in denen überdurchschnittlich viele Frauen und Männer – Letzteres erstaunt am meisten – über hundert Jahre alt werden, weisen in Richtung Einfachheit. Es handelt sich bei den blauen Zonen um Regionen mit überdurchschnittlich alten und gleichzeitig gesunden Menschen. Der Erstbeschreiber Dan Buettner (»The Secrets of a Long Life«) identifizierte fünf Regionen, die er mit einem blauen Stift – daher der Name – umrandete: Okinawa (Japan), Sardinien (Italien), die Nicoya-Halbinsel (Costa-Rica), Ikaria (Griechenland) und Loma Linda (Kalifornien), wo Siebenten-Tags-Adventisten leben. Wesentliche Bedingungen für ein langes Leben sind tägliche Bewegung (und damit ist nicht zwangsläufig Sport gemeint), einfaches Essen, ohne sich zu überessen, ein soziales, liebevolles Miteinander in Familie und Freundeskreis, Verbundenheit mit der Natur und Sinnorientiertheit. Viel Geld braucht es dafür nicht!

Es kommt sogar noch besser: Weniger hat das Zeug zum Glücklich-Machen, Weniger bietet auf vielen Ebenen einen Weg zu mehr Gesundheit, Freiheit und Entfaltung. Auf diese Entdeckungsreise möchte ich Sie mitnehmen. Dabei

werden wir Hans im Glück als einen vermeintlich verrückten Experten für Verzicht kennenlernen. Ich bin gespannt, ob er vielleicht sogar zu einer Galionsfigur für eine neue Kultur werden kann.

In vielen Bereichen des persönlichen und gesellschaftlichen Lebens wird spürbar, dass das Fass längst voll ist und oft genug bereits überläuft. Dennoch gießen wir munter weiter ein, ohne dass wir uns zur Wehr setzen und Stopp sagen. Die Folgen zeigen sich in einer sehr deutlichen Zunahme von stressbedingten Erkrankungen: Bluthochdruck, Übergewicht und Fettleibigkeit, Suchterkrankungen, Burn-out und viele andere Krankheiten. Und auch der Erde geht an manchen Stellen die Puste aus: durch fortgesetzten übermäßigen Konsum, Rohstoff- und Ressourcenverbrauch und ungezügelter Wegwerfverhalten.

Die Menschen, die mir mit all dem in der psychosomatischen Behandlung begegnen, möchten raus aus diesem Hamsterrad. Oft finden sie den Ausgang allerdings nicht. Dieses Buch möchte dazu beitragen, rechtzeitig und immer wieder aufs Neue den Ausgang zu finden. Dabei geht es nicht darum, dauerhaft aus unseren privaten, beruflichen oder gesellschaftlichen Verpflichtungen auszusteigen oder gar auszuwandern. Aber immer wieder einmal, auch und gerade im täglichen Tun, Abstand zu bekommen von dem, was uns hetzt und treibt, und Zeit und Muße zu finden für die kleinen Auszeiten und Parkbuchten am Wegesrand, dazu möchte ich mit diesem Buch anregen.

Die Vision lautet:

Weniger Fremdbestimmung, mehr Selbstbestimmung!

Weniger Müssen, mehr Wollen!

Weniger (Selbst-)Optimierung, mehr (Gestaltungs-)Freiheit!

Weniger Tun, mehr (Sein-)Lassen!

Weniger Vergleichen, mehr Dankbarkeit!

Weniger Hast, mehr Rast!
Weniger Pflicht, mehr Kür!
Weniger Ich, mehr Miteinander!

Ich wünsche uns allen, dass wir Mittel und Wege dazu finden und ein neues Offensein für Veränderung hin zu mehr Lassen entwickeln. Ängste, darauf weisen unsere menschlichen Erfahrungen hin, gehören dazu, sie wollen erkannt und ernst genommen werden. Nur so können wir sie hinter uns lassen. Picasso spricht einmal von der »Gnade des Gehaltenseins« in der Angst des Loslassens. Das macht Mut, tiefer zu blicken und über die Ängste hinauszuwachsen. Das ist auch notwendig, weil Ängste unsere Entfaltungsmöglichkeiten und unsere Kreativität einschränken und Vorurteile begünstigen. »Wie psychologische Forschung vielfach gezeigt hat, geht Angst mit Genauigkeit, Kleinteiligkeit und Fehlervermeidung einher, nicht jedoch mit Offenheit, gedanklicher Weite und Mut für neue Ideen.«¹ Von Letzterem möchte ich in diesem Buch erzählen.

Aus aktuellem Anlass habe ich ein Kapitel zur Coronakrise hinzugefügt. Gerade in dieser Krise werden einige Gedanken, die ich in diesem Buch darstellen möchte, besonders anschaulich.

Ich verstehe mich in sämtlichen Themen dieses Buches nicht als abgehobener Experte, der Ihnen wie ein erleuchteter Meister meilenweit voraus ist. Vielmehr bin ich selbst Lernender, probiere aus, verwerfe und versuche neugierig etwas Anderes. Bei vielem, was ich schreibe, meine ich genauso mich selbst. Ich bin also genauso auf dem Weg wie Sie und die meisten anderen, die sich diesem Thema zuwenden. Gehen wir also zusammen, das macht sowieso viel mehr Freude!

Entscheidungen für etwas, bedeuten immer auch Verzicht auf etwas Anderes. Jedes Ja beinhaltet ein Nein. Das ist mitunter herausfordernd und schwer, es macht am Ende

des Tages allerdings lebendig und zufrieden. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich nämlich mit den Entscheidungen, die wir treffen. Sie machen uns und unser Leben einzigartig. Mit ihnen behauen wir den Stein, der somit mehr und mehr zu unserer persönlichen Lebensskulptur wird. So gewinnen wir letztendlich viel mehr, als wir zu verlieren meinen, wenn wir Dinge sein- oder loslassen.

Verzichten lernen beinhaltet, so paradox es klingen mag, das Versprechen von Gewinn. Auszusteigen aus der Hetze des Schneller, Weiter und Mehr, des Vergleichens und Hinterherjagens lässt Freiheit und Raum entstehen. Beides sind Grundbedingungen menschlichen Wachstums. Wenn wir uns gegenseitig dabei unterstützen, wird der Gewinn für alle größer werden. Das klingt fast nach einer kapitalistischen Maxime und geht doch gerade darüber weit hinaus.

Warum Verzichten etwas mit seelischer Gesundheit zu tun hat

*... dass deine Wahrheit langsam wachsen wird, denn sie ist
Geburt eines Baumes und nicht glücklicher Fund einer Formel.*

Antoine de Saint-Exupéry

Verzichten, das klingt zunächst einmal überhaupt nicht verlockend, vielleicht sogar abstoßend. Möglicherweise weckt das Wort ungute Assoziationen aus Kindheit und Jugend. Unter Umständen erinnert es sogar manche an die Kriegs- und Nachkriegszeit, die von Mangel und Verzicht gekennzeichnet war. Wozu soll das gut sein? Und was daran ist gesund?

Diese Fragen sind sehr verständlich. Haben wir doch oft genug die Erfahrung gemacht, dass wir etwas brauchen, um gesund zu werden, dass uns etwas fehlt, was es auszugleichen, zu ersetzen oder zu reparieren gilt.

Und dennoch mehren sich auf vielen Ebenen Hinweise und wissenschaftliche Erkenntnisse über den Gewinn des Lassens und Verzichtens. So hat in den vergangenen Jahren das Intervallfasten für Furore gesorgt. Es beruft sich auf verschiedene wissenschaftliche Erkenntnisse, die besagen, dass ein Nahrungsverzicht über eine Zeitspanne von vermutlich 14 bis 16 Stunden körpereigene Reparaturvorgänge anstößt, die die Körperabwehr stimulieren und Selbstheilungskräfte in Gang setzen. Dem Heilfasten wird schon lange eine solche Wirkung zugesprochen. Moderne wissenschaftliche Erkenntnisse scheinen dies zu bestätigen. Hier also tragen Verzicht und Weglassen zu einem Mehr an Gesundheit bei. Zumindest in Tierversuchen wurde belegt, dass eine kalorienreduzierte Lebensweise mit einer Lebensverlängerung einhergeht und dass hochgiftige Chemotherapien im Fastenmodus besser vertragen werden. Mittlerweile wird an der Charité in

Berlin dazu auch über die Auswirkung auf den Menschen geforscht.

Lässt sich dies nun auch auf seelische Gesundheit übertragen?

Der 37-jährige Herr M. war als Entwicklungsingenieur einer großen deutschen Firma seit Jahren erfolgreich in verschiedenen Tätigkeitsfeldern aktiv gewesen. Seine Erfolge hatten dazu geführt, dass er auf der Karriereleiter schnell nach oben geklettert war. Die Erwartungen an ihn waren damit nicht kleiner geworden. Zunehmend hatte sich etabliert, dass lange vor dem Abschluss eines intensiven Projekts bereits ein neues angestoßen wurde. Hinweise an seinen Vorgesetzten, dass dies zeitlich nicht zu leisten sei, beantwortet dieser stets mit wohlwollendem Schulterklopfen und Sätzen wie: »Das schaffen Sie schon Herr M., Sie sind mein bestes Pferd im Stall, das wissen Sie doch!« Dies führte dazu, dass Herr M. sich mehr und mehr anstrengte, die tägliche Arbeitszeit längst bei zwölf Stunden und mehr angelangt war und er an den Wochenenden zu Hause am Computer weiterarbeitete. Zuletzt nahm er mit seiner Familie nur noch das Abendessen gemeinsam ein, um sich anschließend zu Hause in sein Büro zurückzuziehen und die Arbeit fortzusetzen.

Lange Jahre hatten ihm sportliche Ausgleichsaktivitäten gutgetan, auch hatte er an den Wochenenden mit seiner Familie und nicht zuletzt in Urlauben entspannen und abschalten können. Dies alles hatte längst aufgehört, ohne dass er es richtig bemerkt hatte. Auf Hinweise seiner Frau reagierte er zunehmend gereizt und verkroch sich immer mehr in die Arbeit.

Im Winter erlitt er einen fieberhaften grippalen Infekt. Da jedoch wieder einmal ein Projekt vor dem Abschluss stand, schleppte er sich wie gewohnt zur Arbeit. Später berichtete er, dass er sich bereits wie in einem Tunnel befunden hätte. Er könne sich nur noch daran erinnern, mit ausgeprägter Luftnot, Schweißausbrüchen, Herzrasen und Druck auf der Brust von einem Notarzt ins Krankenhaus gebracht worden zu sein. Einen Herzinfarkt konnte man ausschließen. Dennoch fühlte er sich derart schwach, dass er zunächst nicht entlassen werden konnte. Ein hinzugezogener Facharzt für psychosomatische Medizin diagnostizierte eine Panikattacke und ein schweres Burn-out-Syndrom. Herr M. wurde krankgeschrieben.

Im Rahmen des sich anschließenden Klinikaufenthaltes musste Herr M. feststellen, dass er sich in den zurückliegenden Jahren vollständig verausgabt und erschöpft hatte. Gleichzeitig hatte er den Kontakt zu seiner Familie und auch zu sich selbst verloren. Um den letztlich unerfüllbaren Vorgaben irgendwie gerecht zu werden, hatte er unermüdlich das Tempo erhöht. Wie ein Marathonläufer, der vergisst, während des Laufs ausreichend zu trinken und

zwischen den Trainingseinheiten zu regenerieren, war er völlig erschöpft zusammengebrochen. Nun erkannte er in kleinen Schritten, dass es nicht immer um ein Mehr, sondern um ein Weniger an Aufgaben und beruflichen Herausforderungen gehen müsse, um gesundheitlich auf Dauer bestehen zu können. Dem »Ja, wird erledigt«, lernte er ein »Nein, nicht mit mir« entgegenzusetzen. Dies mündete schließlich in der Erkenntnis, den letzten Karriereschritt wieder rückgängig zu machen. Schon aus der Klinik heraus teilte er dies seinem Vorgesetzten mit.

Diese Fallgeschichte zeigt eindrucksvoll, was Millionen Menschen täglich erleben, wenn sie sich im Hamsterrad der Arbeitsverdichtung und unrealistischen Anforderungen befinden und die Lösung in einer fortgesetzten Beschleunigung vermuten. Oft schlägt dann irgendwann die Burn-out-Falle zu, vermeintlich plötzlich, bei genauerem Hinsehen mit vielen Vorzeichen. Dabei kann es sich um körperliche Vorzeichen von Erschöpfung handeln wie Schlafstörungen, unterschiedlichste Schmerzen und andere körperliche Beschwerden wie unbegründetes Herzrasen oder Schwitzen ohne körperliche Anstrengung und vieles mehr. Die Erholungsfähigkeit lässt nach, man erwacht morgens gerädert und sehnt sich am Montagmorgen bereits nach dem kommenden Freitag.

Die eigenen Gedanken kreisen häufig um Themen wie »Das schaffe ich nicht mehr« oder »Wie soll ich den Tag bloß überstehen?«. Zunehmend kann sich ein Überdruß gegenüber Kollegen oder in sozialen Berufen gegenüber den Hilfesuchenden entwickeln. Emotional geht der Schwung für die Aufgaben des Alltags verloren, schließlich auch für die Dinge, die man eigentlich gerne tut.

Man könnte die leidvolle Burn-out-Symptomatik als eine Krankheit des »Zuviel« beschreiben. Ein Ausweg liegt im Weniger. Die Analogie zu einem leer gefahrenen Tank beim Auto kann verdeutlichen, um was es geht: Man wundert sich zunächst, dass man schon wieder tanken muss und stellt dann bei genauerer Betrachtung fest, dass das erhöhte Tempo, das Vollgasfahren, den Tank logischerweise

schneller zur Neige brachte. Jeder Autofahrer weiß, dass ein langsames, umsichtiges, vorausschauendes Fahren spritsparender ist und damit die Reichweite erhöht.

Bei uns selbst verhält es sich durchaus ähnlich: Vollgasfahren erschöpft schneller! Nur sehen wir das in der Regel nicht so rasch und anschaulich wie durch die Tankanzeige beim Auto. Und doch: Die oben erwähnten Frühwarnzeichen könnten bei besserer Kenntnis helfen, rechtzeitig gegenzusteuern. Beim Auto leuchtet das unmittelbar ein, bei uns selbst anscheinend nicht. Ich behaupte, dass die meisten Menschen mit ihrem Auto pfleglicher umgehen als mit sich selbst. Und das, obwohl ein Auto viel leichter zu ersetzen ist.

Das hat sicherlich auch damit zu tun, dass Leistung in unserer Gesellschaft einen extrem hohen Stellenwert hat. Schon im Kindergarten beginnt für nicht wenige Eltern die Vorbereitung auf die spätere Karriere. Der Druck setzt sich in der Schule und dem Studium fort – mit spürbaren Folgen: einer Zunahme von Burn-out und anderen seelischen Erkrankungen in dieser frühen Lebensspanne. Das ist in doppelter Weise bedeutsam. Es beeinträchtigt die Entwicklung in jungen Jahren leidvoll und erhöht die Wahrscheinlichkeit für wiederholte seelische Krisen und Erkrankungen im weiteren Leben.

Der frühe Leistungsdruck spiegelt sich allerdings auch in einer einseitigen Priorisierung von sogenannten Kernkompetenzen wider, die immer weniger Zeit für die vermeintlich unbedeutenden musisch-künstlerischen und sportlichen Fächer lässt. Das gilt für die Schule und die Freizeit. Diese Schwerpunktsetzung ist fatal, weil sie einerseits durch das Wegfallen von Sport- und Bewegungsangeboten den Zivilisationskrankheiten schon früh die Türe öffnet, andererseits die Entwicklungs- und Reifungsmöglichkeiten unseres Gehirns durch Einseitigkeit beschneidet. Denn es ist heute wissenschaftlich gut belegt, dass Bewegung und künstlerisch-musische Betätigung

unserem Gehirn beim Reifen und Regenerieren helfen und somit das Lernen erleichtern.² Und so kommt es zu dem verrückten Paradoxon, dass die einseitige Verlagerung der Unterrichtsinhalte auf Wissensvermittlung in den vermeintlichen Kernkompetenzen genau diesen Wissenszuwachs behindert.

Das »Lassen« durch ein bewusstes Weniger auf unterschiedlichen Ebenen wird zu einem wichtigen Ausweg aus der Krise. Zu ihm gehört auch das Nein-Sagen, ohne das ein Lassen nicht geht. Dass dies meist ein Ja zu mir selbst bedeutet, wird oft erst im Laufe eines inneren Prozesses deutlich, der nicht nur einfach ist. Dieses Ja zu mir selbst bedeutet einen Abschied von Perfektion und Selbstoptimierungszwang, unter dem viele Menschen zunehmend leiden. Im Vergleich mit anderen scheint immer etwas unzureichend und verbesserungswürdig. Hier liegt eine Triebfeder für die beschriebene Dynamik von schneller, höher, weiter, besser, erfolgreicher.

Die gegenwärtig an Fahrt gewinnende Klimadebatte sowie der extreme Ressourcenverbrauch der Menschheit machen auch global deutlich, dass wir, unsere Nachkommen, die Menschheit als Ganzes nur eine Chance haben werden zu überleben, wenn uns ein Weniger gelingt. Dass dies nicht mit einer miesepetrigen Stimmung einhergehen muss, sondern durchaus von Freude und Dankbarkeit geprägt sein kann, davon möchte ich in diesem Buch berichten.

Darf's auch ein bisschen weniger sein? Vielleicht werden Sie am Ende der Lektüre dieses Buches darauf mit Ja antworten, aus freien Stücken und mit einem guten Gefühl. Das wünsche ich Ihnen und uns als menschliche Gemeinschaft! Übrigens sind Sie längst nicht mehr alleine mit diesem Thema. Vielmehr entwickelt sich spätestens seit der weltweiten Bewegung von Fridays for Future eine neue Sichtweise auf ein eigentlich uraltes Erfahrungswissen. Aus

der Angst, etwas zu verpassen und abgehängt zu werden und deswegen zu konsumieren und hinterherzujagen (FOMO = Fear of missing out), entwickelt sich mehr und mehr die Lust am Lassen (JOMO = Joy of missing out)! Lassen Sie uns dabei sein und gemeinsam neue Erfahrungen machen mit diesem lebendigen und lebensverlängernden Elixier!

Ist Hans ein Loser oder ein Held?

Was wir von Hans im Glück lernen können

*Ich glaube, es kommt nicht so sehr darauf an,
was wir sehen können, sondern vielmehr darauf,
wofür wir unseren Blick öffnen.*

Ralf Isau, Der silberne Sinn

Hans hatte sieben Jahre bei seinen Herren gedient. Vermutlich handelte es sich um die vereinbarte Zeit, vielleicht die seiner Ausbildung, darüber jedenfalls spricht das Märchen nicht. Sein Meister dankt ihm und entlässt ihn mit einem Stück Gold als Lohn, ein Zeichen dafür, dass Hans rechtschaffen und schwer gearbeitet hatte. Glücklicherweise packt Hans den Goldklumpen in ein Tuch und macht sich auf den Heimweg zu seiner Mutter. Da dieser Goldklumpen offensichtlich ordentlich groß ist, beginnt er ihn schon bald zu drücken, was offensichtlich ein herannahender Reiter bemerkt. Für diesen scheint es ein Leichtes zu sein, Hans von einem Tausch »Gold gegen Pferd« zu überzeugen. Hans willigt übergelukkig und dankbar in diesen Tausch ein und schwingt sich auf das Pferd, um seine Reise fortzusetzen.

Zunächst fühlt Hans sich vom Glück begünstigt und so lässt er das Pferd bald schneller reiten. Da er jedoch des Reitens unvertraut ist, fällt er rasch vom Pferd und landet unwirsch in einem Graben. Dies sieht zufällig ein herannahender Bauer, der eine Kuh vor sich hertreibt. Da Hans nach dieser Erfahrung keinesfalls wieder das Pferd besteigen möchte, willigt er in einen erneuten Tausch »Pferd gegen Kuh« unverzüglich und freudestrahlend ein. Hans hatte diesen Tausch auch unter der Vorstellung vollzogen, dass er seine Kuh jederzeit melken könne, um damit seinen Durst zu stillen. Als er dies jedoch im ersten Anlauf nicht zustande bringt, sondern vielmehr noch einen