

Kerstin Wendel

# Weniger.



*Was wir  
brauchen, um  
mehr Leben  
zu haben*

Kerstin Wendel

# Weniger.



*Was wir  
brauchen, um  
mehr Leben  
zu haben*



Kerstin Wendel

# Weniger.

*Was wir brauchen, um mehr Leben zu haben*

**SCM**  

---

R.Brockhaus

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

ISBN 978-3-417-27056-3 (E-Book)

ISBN 978-3-417-00033-7 (lieferbare Buchausgabe)

Datenkonvertierung E-Book: CPI books GmbH, Leck

© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de) · E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Sämtliche Bibelverse sind entnommen aus: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Umschlaggestaltung: Astrid Shemilt // Büro für Gestaltung, [www.astridshemilt.com](http://www.astridshemilt.com)

Titelbild: Debby Hudson (unsplash.com)

Autorenfoto: Christiane Fritsche

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhaslach

Illustrationen: Kathrin Spiegelberg, [www.spika.de](http://www.spika.de)

Gewidmet  
Lisanne & Samuel, Nils  
und allen, die nach euch kommen werden

Mit Liebe



Ein inspirierendes und vitalisierendes christliches Buch für jene, die ihr Leben aktiv entschleunigen und konzentrieren wollen! Einem vierfachen »Weniger« folgt ein vierfaches »Mehr«. Es gelingt Kerstin Wendel authentisch und ansprechend konkrete Lebenshilfe für Frauen und Männer zu geben.

*Dr. Heinrich Christian Rust, Pastor i.R.,  
Autor und Dozent für Spiritualität*

So oft bin ich zwischen Weniger oder Mehr in meinem Leben hin und her gerissen. Ich als Vollblut-Aktivistin schaffe es immer wieder, mir das Mehr aufzuladen und das Weniger verächtlich zu betrachten. Genau in diese Spannung spricht Kerstin Wendel hinein und lädt mich ein, mit Gott das Weniger ebenso lieb zu gewinnen, damit ich mehr Qualität in meinem Mehr entdecke. Dazu bietet sie fröhliche, biblisch orientierte und anschauliche Tipps, aus der Praxis für die Praxis.

*Evi Rodemann, Theologin, Eventmanagerin und  
Autorin*

Weniger ist mehr! Dieser Grundgedanke des Buches überzeugt und drückt die Sehnsucht nach weniger Überflutung im Alltag, weniger Konsum, weniger Sorgen, weniger innere und äußere »Antreiber« aus – dafür nach mehr Lebensqualität, Ruhe, Leichtigkeit, Befreiung. Ein wichtiges Buch in unruhigen und überfordernden Zeiten!

*Susanne Tobies, Redaktion der Zeitschrift  
AUFATMEN*

Unbeschwerter durchs Leben gehen. Weniger Stress, weniger Dinge, weniger Sorgen – dafür mehr genießen und großzügiger leben. Kerstin Wendel beleuchtet, wie man diesem Ziel näher kommt. Sie gibt viele Denkanstöße für verschiedenste Lebensbereiche. Dabei erzählt sie offen von eigenen Wegen und Umwegen. Das Ziel bei allem: gelassen leben statt

getrieben sein. Als Vorbild dient das Leben von Jesus, der »von innen nach außen« gelebt hat. Fokussiert leben. Innerlich frei werden und zur Ehre Gottes leben. Wer diesem näherkommen möchte, findet in diesem inspirierenden Buch viele wertvolle Impulse und hilfreiche Praxistipps. Eine Anleitung für einen unbeschwerteren Lebensstil – als Kind Gottes.

*Ellen Nieswiodek-Martin,  
Redaktionsleiterin der Zeitschrift LYDIA*

Wer wollte nicht gern mit weniger Stress und Überlastung durchs Leben gehen und dafür mehr aufatmen, entspannen und loslassen? Kerstin erzählt ehrlich aus ihrer eigenen Geschichte und beschreibt Übungen, die ihr helfen, zum Weniger und Mehr zu gelangen – und das sehr persönlich und authentisch!

*Anja Schäfer, Redaktionsleitung andersLEBEN*



# INHALT

Über die Autorin

Mein Anfang

Teil 1: Weniger

1. Überflutet und unruhig

2. Verführt und verletzt

3. Beschwert und belastet

4. Getrieben und gedrängt

Teil 2: Mehr

5. Achtsamer im Heute

6. Genussvoller im Alltag

7. Großzügiger im Leben

8. Zentrierter im Glauben

Anders leben geht (fast) immer

Danke

Literatur

Anmerkungen

# ÜBER DIE AUTORIN



**KERSTIN WENDEL** (Jg. 1965) lebt mit ihrem Mann in Wetter/Ruhr. Sie ist Autorin, Speakerin und Seminarleiterin. In ihrer Freizeit ist sie am liebsten draußen in der Natur oder liest und engagiert sich in der EFG »ruhrkirche«.

# MEIN ANFANG

Endlich! Mit einem Seufzer der Erleichterung lasse ich mich in den Sessel fallen. Urlaub! Frei! Raus aus dem Alltag!

Koffer und Rucksack stehen noch ungeöffnet in der Ecke. Durch das offene Fenster höre ich das Geschrei der Möwen, rieche die geliebte salzhaltige Luft. Herrlich! Mein Blick schweift in dem kleinen Wohnzimmer umher, das nun für zwei Wochen unser Zuhause sein wird. Diesmal haben wir es besonders gut getroffen, denn alles ist so schön nordisch eingerichtet. Helle Farben. Viel Licht. Ich mag das. Aber was mir am allermeisten gefällt, das ist die Leere, die mich umgibt.

Leere? Ein paar wenige Bücher für Regentage, eine Kerze auf dem Tisch, eine Fensterbank mit gerade mal zwei kleinen Dekoteilen. Sonst nichts. Und weil wir auf der autofreien Nordseeinsel Juist sind, werden wir auch außerhalb der Wohnung viel Ruhe haben, denn hier gibt es ja nur Pferdegetrappel oder Fahrradklingeln zu hören.<sup>1</sup> Sonst nichts.

Mein Bester ist gerade noch vor der Tür. So kann ich diese ersten Minuten für mich auskosten.

Ich weiß genau, warum ich diese Leere am Urlaubsstart so sehr schätze. Weil mein Leben oft so voll ist. Das ist der Grund, warum mich blank gefegte Tische, Regale und Fensterbänke im Urlaub magisch anziehen. Sie zeigen mir, was ich mir manchmal im Alltag herbeisehne: Überschaubarkeit, Einfachheit, Ruhe, Leichtigkeit, Zufriedenheit, Entschlackung.

Manchmal wünsche ich mir nur eines: weniger. Weniger von so vielem, was mein Leben oft füllt. Und wenn ich sie dann endlich habe: Zeiten, in denen *Weniger* das Programm ist, dann kenne ich gleichzeitig eine andere ganz starke Sehnsucht. Nämlich? Die Sehnsucht nach mehr. Mehr Erfüllung. Mehr Genuss. Lebensfülle. Sorglosigkeit. Glaubenstiefe, Glück, Sinn.

Schon in den ersten Minuten auf Juist lauern die Ängste in meinem Herzen: Ich werde doch wohl genug Erholung finden? Vor allem »Gottmomente« haben? Die Tage genießen können? Die Ruhe aushalten? Und gleichzeitig die Zeit auskosten?

Meine ersten Urlaubsminuten! Manchmal empfinde ich, dass mein ganzes kleines Leben dort in wenigen Minuten für mich fühlbar und erlebbar ist. Mit all seinen Herausforderungen.

In den letzten Jahren habe ich vieles entschlackt und anderes entdeckt. Ich habe mich auf die Suche begeben nach dem Weniger, was ich brauche, um mehr Leben zu haben.

Magst du mit mir zusammen auf Schatzsuche gehen?

TEIL 1

Weniger.



Kellerräume entwickeln oft eine Eigendynamik. Jedenfalls unser Keller. Mit einem Mal ist wieder »alles voll«. Huch! Wo ist das denn alles hergekommen? Da tummeln sich plötzlich an die dreißig Kartons mit Sachen, die man sicher verscherbeln könnte. Hier liegen die nicht aufgeräumten Dinge vom letzten Anstreichprojekt. Und da stehen Blumentöpfe in Hülle und Fülle. Auch die eher hässlichen. Eigentlich nicht schlimm?

Ab und an schon, denn vor lauter Sammelsurium finde ich manchmal nur mühsam, was ich eigentlich da unten suchte. Vielleicht Hammer und Nagel oder die Kartoffeln fürs Mittagessen.

Keller sind wie Leben. Wenn wir aktiven Frauen nicht ab und an ausmisten, dann ist alles gefüllt. Und manchmal haben wir Mühe, das »Eigentliche« zu finden. Obwohl Leben doch so kostbar ist. Deshalb dürfen wir es schützen.

Dabei möchte dieses Buch helfen. Es ist besonders den Fleißigen, Kreativen, Verantwortungsbewussten, Einsatzfreudigen, Aktiven gewidmet. Außerdem natürlich allen Ladys, die das Wörtchen *weniger* anlacht.

Im ersten Teil möchte ich ausmisten, entrümpeln, verabschieden. Ich glaube, dass wir auf einiges weitgehend verzichten können. Dazu gehören

- Überflutung durch einen überfüllten Alltag
- Verführung durch Konsum
- Lasten durch Schwermacher
- und Antreiber in Kopf und Herz

Wir entschlacken und befreien also Leben statt Keller? Ja, so ist es. Auf geht's! Weniger ist oft mehr!

# 1. ÜBERFLUTET UND UNRUHIG

## Gesegnet sei mein Bauchgefühl

Es ist Montagabend. Eine Textnachricht plopt auf. Nach einem ganz normalen Arbeitstag habe ich es mir auf dem Sofa gemütlich gemacht. Das Kaminfeuer prasselt, Kerzen leuchten. Feierabend im Advent. Und nun meldet sich Anna. Wie schön!

Anna ist Teil einer Sechsergruppe guter Freunde aus der Marburger Zeit. Nun leben wir alle verstreut in Deutschland, und sie fragt, wie es uns geht. Ich freue mich! Unsere Treffen sind immer wunderschön, tiefsinnig, entspannend, inspirierend, lustig. Viel Verbundenheit trotz großer räumlicher Distanz.

Anna wird konkret: Ob wir nicht mal wieder skypen wollen. Termine hat sie auch schon zur Hand. Donnerstag? Da kann ich nicht. Freitag hat sie ebenfalls genannt. Und schon sehe ich mich begeistert in die Gruppe tippen: »Klar. Sehr gern. Freitagabend passt!« Emoji dazu. Fertig.

Drei Minuten später spüre ich mein wohlbekanntes grummeliges Gefühl. In mir spricht es: »Willst du das wirklich, Kerstin? Mittwochabend hast du eine Sitzung, die Kraft kostet. Und Donnerstag wollte sich deine Freundin Kathy melden. Schaffst du das dann noch?«

Im ersten Moment will ich meine Entscheidung verteidigen: »Das Treffen mit Kathy wird doch kurz, und es ist doch immer so nett mit unserem Sechserteam. Das schaff ich doch noch.« Aber mein Bauch sagt: »Nein! Gönn dir den unverplanten Abend. Feier dein Loch im Kalender. Die Muße. Das Abhängen! Die Ruhe nach einer anstrengenden Woche. Einfach nichts tun.«

Drei Minuten später bin ich wieder am Handy: »Ich merke, mir wird das am Freitag zu viel. Können wir auf nächste Woche gehen?«

Und? Mein Bauch ist zufrieden. Jetzt kann die Feierabendruhe beginnen. Mit einer einzigen Textnachricht habe ich mich mal wieder davor bewahrt,



den Bogen zu überspannen. Daumen hoch, Kerstin! Nicht immer leicht, aber diesmal gut gemeistert!

## **Alles, immer, jederzeit**

Alltag ist oft Kontrastprogramm zur Feierabendruhe. »Ich kann da eigentlich eine ruhige Kugel schieben!« – so der Ausspruch eines Freundes über seine Berufstätigkeit. Ehrlich gesagt: Von Frauen habe ich dieses Votum bisher nicht gehört. Egal, ob wir als Erzieherin, Ärztin, Köchin, Familienfrau, Krankenschwester, Landwirtin, Pädagogin, Einzelhandelskauffrau oder was auch immer arbeiten, es wartet ein strammes Alltagsprogramm. Teilzeit oder Vollzeit. Der Alltag ist gut gefüllt mit Pflichten und Eindrücken. Die meisten kämpfen mit Zeitdruck und Arbeitsfülle.

Und zu Hause? Da geht es munter weiter. Wir öffnen den Briefkasten, und schon purzelt uns dies und das entgegen: Kinoprogramm, Reiseziele fürs nächste Jahr, Werbung vom Fitnesscenter, TV-Programm für die nächste Woche, Zeitschriften, Discounterprospekte und zuletzt noch der Flyer vom Italiener am Ort – sie alle kämpfen um unsere Aufmerksamkeit.

Und drinnen in unserem gemütlichen Zuhause? Da warten unsere »Leute«: der Ehemann, quirlige Kids oder die WG-Mitbewohnerin. Vielleicht sogar zu pflegende Eltern. Ganz schön was los!

Haben wir glücklich den Feierabend erreicht, könnte für uns immer noch alles weitergehen: Wir können telefonieren, sooft wir wollen, online shoppen, wann wir wollen, essen, was wir wollen, uns informieren, worüber wir wollen, sogar Gottesdienst feiern, wann wir wollen.

Denn auch die christliche Welt hat längst mitgezogen: Kirchen überfluten uns mit sehr vielen Angeboten. Weit mehr, als wir nutzen können. Und manchmal entsteht das schale Gefühl: »Vielleicht verpasse ich gerade Wesentliches, weil ich nicht dabei bin.« *FOMO: Fear of missing out.*

Es mangelt auch nicht an christlichen Produkten. Schon bekannt, dass du dir selbst die Joyce-Meyer-Bibel<sup>2</sup> gönnen, deinem Sohn ein Basketball-

Zimmer im Sporthotel<sup>3</sup> buchen oder deinem kleinen Neffen ein Magazin für Vorschulkinder<sup>4</sup> bestellen könntest? Kann man, wenn man möchte. Für fast jedes Bedürfnis gibt es auch einen christlichen Wunscherfüller. Manches Bedürfnis wird vielleicht sogar erst geweckt, wenn uns eine besondere Werbung ins Auge sticht.

## **Wo, bitteschön, ist meine Fluchttür?**

Wir leben in einer Welt des »Immer-Mehr«, und es verfolgt uns überall. Scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten werben um unsere Aufmerksamkeit. Unruhe und Reizüberflutung sind eigentlich vorprogrammiert. Denn wie soll man in dieser Fülle sein eigenes Maß finden?

Was das manchmal mit mir macht? Ich suche Fluchttüren. Die Suche bringt mich ab und an zu spontanen Entscheidungen wie dieser: Da bin ich mal wieder auf Discounter-Flucht, habe die Nase voll von allein zehn Regalmeter vollgestopft mit diversen Nudeln und betrete zielbewusst einen kleinen Tante-Emma-Laden. Die haben vielleicht zwei Sorten Nudeln, mehr nicht.

Dieses seltene Exemplar eines Gemischtwarenhandels befindet sich in einem Stadtteil Marburgs, in dem wir früher gelebt haben. Ich schätze, dass er sein Sortiment auf gut achtzig Quadratmetern unterbringt. Unglaublich! Und darunter findet sich tatsächlich noch frisches Brot, wohlschmeckender, von Hand verpackter Gouda und Vogelfutter. Hier kann ich in Seelenruhe einkaufen. Wirklich wahr.

Manche Fluchten sind mir bereits vertraut, weil ich sie immer wieder antrete. Warum? Weil ich es manchmal einfach nicht mehr aushalte. Das volle, beladene, hektische Leben. Denn irgendwann ist es mal wieder so weit: Ich bin überreizt, überdreht, unruhig. Deshalb will ich in den kleinen Laden. Einfach, um meine Ruhe zu haben.

? Welche Flucht hast du zuletzt angetreten, um dich vor dem »Zuviel« zu schützen?

An welchen Stellen deines Lebens hast du dich schon mal bewusst selbst begrenzt und richtig gute Erfahrungen damit gemacht?

## Willkommen in meinem Herzen

Wie gesagt: Nur manchmal flüchte ich. Denn eigentlich bin ich ja in meinem Herzen so gern eine Häwelfrau. Ich spiele damit auf die gute alte Story von Theodor Storm an: *Der kleine Häwermann*. Er schrieb dieses Kunstmärchen 1849 für seinen Sohn Hans. Den Häwermann habe ich schon öfter in meinen Büchern erwähnt, weil er mir so sympathisch ist.

Der Kleine ist putzmunter, im Gegensatz zu seiner müden, eingeschlafenen Mutter. Der Mond schaut durch das Fenster und sieht, wie der Junge sich aus seinem Nachthemd ein Segel gebaut hat und mit seinem Rollenbett im Zimmer umherfährt.

»Als er drei Mal die Reise gemacht hatte, guckte der Mond ihm plötzlich ins Gesicht. ›Junge‹, sagte er, ›hast du noch nicht genug?‹

›Nein‹, schrie Häwermann, ›mehr, mehr! Mach mir die Tür auf! Ich will durch die Stadt fahren; alle Menschen sollen mich fahren sehen.«<sup>5</sup>

Ich kenne die Lust auf »mehr«! Ich erlebe sie so oft! Der schöne Augenblick, die leckeren Erdnüsse, der tiefsinnige Austausch, das opulente Frühstück, das berührende Konzert, der unbekümmerte Urlaub, der wohltuende Brief, die zarte Liebeserklärung, die zeitlose Radtour – von mir aus kann das manchmal endlos sein. Ist doch gerade so herrlich! So beflügelnd, fröhlich, lecker, liebevoll.

Ich kenne die kleine Trauer, das Verlustgefühl, die Enttäuschung, das Loslassen, wenn all dieses Wunderschöne dann eben doch zu Ende ist. Und ich kenne die Unersättlichkeit: Was kommt denn als Nächstes dran? Welcher schöne Augenblick wartet demnächst auf mich? Die Lust am Kick, die Sehnsucht nach Großem, der Hunger nach ...?

Ja, wonach denn? Vielleicht ist es der Lebenshunger, der mich antreibt? Rausholen, was möglich ist? Chancen ergreifen? Auskosten, was geht?

Wenn ich in mich selbst hineinhorche, dann entdecke ich Gründe, die mein »Häwelfrauen-Gen« gefördert haben:

Da ist zunächst wirklich diese Lebenslust, die mir schon als Kind zu eigen war. Sie war es, die mich dazu brachte, viel zu wollen und zu wünschen. Wenn ich zehn Kinder zum Geburtstag einladen durfte, wäre ich nie auf die Idee gekommen, freiwillig nur sieben einzuladen. Warum auch? Natürlich hatte ich zehn Namen auf meiner Liste stehen. Und innerlich wahrscheinlich noch ein paar mehr.

Dann sind es meine Kreativität und mein Verantwortungsgefühl. Beide sorgen für einen Ansturm an Ideen in Kopf und Herz. Es gibt genügend Einfälle für Familie, Ehrenamt und Beruf. Bei mir ist innerlich fast immer was los. Fragt meinen Ehemann Uli, der kennt die »Du, mir ist da eben was eingefallen«-Momente seiner Gattin. Außer wenn ich aktiv dagegen ansteuere, hält mich im Kopf fast immer was beschäftigt.

Und nicht zuletzt war es meine chronische Erkrankung, die mich über vierunddreißig Jahre extrem eingeschränkt hat. Als diese – durch psychotherapeutische Arbeit und Gottes heilendes Handeln – ab Herbst 2019 endlich deutlich besser wurde, erwachten stillgelegte Lebensgeister in mir. Das ist klar! Wie die Geheilten<sup>6</sup> zur Zeit von Jesus sprang ich auf und ahnte neue Möglichkeiten, die mir bisher unmöglich waren. Zu anstrengend oder körperlich unmöglich früher.

Aber nun: endlich ab und an einen Sonntagskuchen backen, einen Tagesausflug mit meinen Kindern machen, ein Wochenendseminar gestalten, einen Urlaub wirklich genießen können! Herrlich! Mehr davon! Wer so lange verzichten musste, der schlägt natürlich über die Stränge. Will weiter, höher, mehr. Ganz natürlich! Ein Zeichen eines nicht mehr gebrochenen Lebenswillens. Halleluja! Gott die Ehre für mein persönliches Wunder!!!

**Gott hält unseren Lebenshunger aus**