

DR. PHIL. JÖRG BERNARDY

Über die

KRAFT DER EINFACHHEIT



in turbulenten Zeiten

G|U

22 philosophische
Einsichten

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Simone Hoffmann, Fabian Riedel

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäscher

 ISBN 978-3-8338-9581-4

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung:

Illustrationen: Adobe Stock; iStockphoto.com; Korbinian Schultze; The noun project

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9581_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

BESSER LEBEN HEISST EINFACHER LEBEN

Einfacher ist mehr! – So ließe sich dieses Buch in drei Worten zusammenfassen. In meinen 22 philosophischen Einsichten möchte ich verschiedene Wege erkunden, wie wir einfacher leben und das Prinzip der Einfachheit im Alltag erfahren und anwenden können. Einfacher leben heißt hier nicht, dass wir zur Natur zurückkehren und in eine einsame Waldhütte ziehen, unsere Bedürfnisse aufgeben und uns von der Gesellschaft abschotten. Es meint vor allem, dass wir unseren Alltag darauf ausrichten, Erfahrungen der Fülle zu machen und dadurch ein neues Bewusstsein der Einfachheit zu entwickeln.

Viele unserer Konflikte und Probleme entstehen aus der Unfähigkeit, die Dinge in ihrer Einfachheit zu sehen. Was uns fehlt, ist das Vermögen, aus einem Bewusstsein der Einfachheit heraus zu fühlen, zu denken, zu urteilen und zu handeln. Weltweit stehen sich in unserer Gesellschaft zwei unversöhnliche Positionen gegenüber: Die einen sind überzeugt, es bräuchte um jeden Preis mehr Wachstum, die anderen meinen, dass weniger mehr ist. Das Prinzip der Einfachheit verbindet und inkludiert, statt auszuschließen. So hilft es uns, das Wesentliche zu fokussieren und unsere innere Balance zu finden und zu halten. Wir erkennen, dass es zwischen »mehr« und »weniger« noch etwas gibt, nämlich »einfacher«.

In der Einfachheit liegt die Kraft

Einfach im Moment sein und die Leichtigkeit des Lebens genießen, wer möchte das nicht. Was nicht bedeutet, dass wir dafür auf Leistung, Effizienz oder Optimierung verzichten müssten. Ein erfülltes und ausgeglichenes Leben braucht beides, Effizienz und Einfachheit. Sie sind zwei Seiten derselben Medaille. Ein einfaches Leben bedeutet nicht, dass wir nicht auch Effizienz und Optimierung anstreben

können. Ein effizientes und optimiertes Leben wiederum schließt nicht aus, dass wir Einfachheit praktizieren und einfacher leben wollen. Damit uns das gelingt, müssen wir zwei Ideale verinnerlichen: 1. Nicht nur »Höher, schneller, weiter« ist der Weg zur Erfüllung, sondern auch »einfacher«. 2. Nicht nur »Weniger ist mehr«, sondern auch »Einfacher ist mehr«.

Mit diesem Buch laden wir die Einfachheit in unser Leben ein. Sie ist ein unterschätzter Glücksfaktor, den wir für ein erfüllteres und leichteres Leben nutzen können. Freiwillige Einfachheit ist weder Verzicht noch asketische Selbstbeschränkung. Sie ist auch nicht gleichzusetzen mit einem minimalistischen Lebensstil, bei dem wir unsere Wohnung ausmisten, unseren Konsum reduzieren und unsere Alltagsabläufe optimieren, entschleunigen und vereinfachen. Das alles kann ein Aspekt des einfachen Lebens sein, die Haltung der Einfachheit jedoch geht weit darüber hinaus. Einfachheit ist Lebensprinzip, innere Haltung und Schlüssel zu einem glücklichen und sinnerfüllten Leben.

»Simplify, then add lightness« lautete das Motto von Colin Chapman, Ingenieur und Gründer der Rennsportmarke Lotus. Eine ähnliche Formel habe ich auch in meinen 22 philosophischen Einsichten über die Kraft der Einfachheit gefunden:

Leichtigkeit ist das Ziel,
Einfachheit der Weg.

Wenn wir Erfahrungen der Einfachheit machen, lernen wir, einfacher zu denken, zu fühlen und zu handeln. Machen wir diese Erfahrungen regelmäßig, entwickeln wir eine Haltung und übertragen das Prinzip der Einfachheit auf alle Bereiche unseres Lebens. Wir beginnen einfacher zu atmen, zu arbeiten, zu konsumieren, zu schlafen, zu arbeiten, kurz: einfacher zu leben.



1 EINFACH DANKBAR



SELBST WENN GAR NICHTS MEHR GEHT, DANKBAR SEIN KANN ICH IMMER

Es gibt Tage, da empfinde ich schon beim Aufwachen eine tiefe Dankbarkeit. In meiner Bauchregion regt sich dann ein leichtes und wohliges Kribbeln. Ich vertiefe meinen Atem und eine leichte Gänsehaut läuft von der Wirbelsäule über den Nacken bis zur oberen Kopfhaut. Ich spüre die Wärme meines Körpers und antworte darauf mit einem inneren Lächeln. Körper und Bewusstsein sind zu diesem Zeitpunkt noch komplett miteinander verschmolzen. Ich fühle mich wie ein ruhiger Bergsee. Auf dessen glatter Oberfläche spiegelt sich alles, was in diesem Moment passiert. Ich höre, wie Geräusche an mein Ohr dringen, ein vorbeifahrendes Auto, Vogelgezwitscher, menschliche Stimmen und Schritte.

Und dann sehe ich ihn heraufziehen, meinen ersten Gedanken des Tages. Ich beobachte mich selbst beim Denken und empfangen alles mit einem warmen Lächeln. Bewusstes Einatmen, tiefes Ausatmen. Ein wohliges Gefühl durchströmt meine Körper. Ich genieße diesen einmaligen Ruhezustand vor dem morgendlichen Aufstehen und beobachte, wie Körper und Bewusstsein miteinander spielen, wie sie fließend ineinander übergehen. Ich ruhe in mir und schwebe gleichzeitig durch die Weite dieses inneren Raumes. Entspannt, zu allen Seiten hin offen und zutiefst dankbar für diesen Augenblick.

Die Wärme der Dankbarkeit spüren

Natürlich wache ich nicht jeden Morgen so klar und leuchtend auf. An manchen Tagen fühle ich mich auch erschöpft oder spüre Druck, weil ich weiß, dass mir ein voller Tag bevorsteht und ich viel Leistung bringen muss. Doch auch dann nehme ich ein paar tiefe Atemzüge und suche meist nach etwas, für das ich dankbar bin. Für das warme Bett zum Beispiel, für die Wärme meines Körpers.

Oder dafür, dass mein Körper und mein Geist mir so vieles ermöglichen. Manchmal denke ich auch gezielt an Menschen, mit denen ich mich besonders verbunden fühle und schicke ihnen ein aufrichtiges und stilles Danke. Ich fühle mich dann automatisch reich und beschenkt.



IMPULS: EINFACH MAL DANKE SAGEN

Schließe die Augen und denke an zwei oder drei ausgewählte Menschen, die dir wichtig sind. Stelle dir ihr Gesicht vor und bedanke dich mehrmals bei ihnen. Verbinde dich mit ihnen, indem du ihnen ein paar Minuten lang ein tiefes, inniges und stilles Danke zukommen lässt. Achte auf das angenehme und warme Gefühl, das dabei in deinem Körper entsteht.

Wenn ich einen schlechten Tag habe, versuche ich bereits im Voraus, Dankbarkeit zu empfinden. Dafür, dass das Leben schon für mich sorgen wird und ich alles gut überstehen werde. Oder für die besonderen Erlebnisse und Menschen, die mich heute vielleicht überraschen und berühren werden. Viel zu häufig haken wir das Thema Dankbarkeit mit dem Erstellen von Listen ab. Als würde das Aufzählen von Dingen schon ausreichen, um dankbar zu sein. In Wirklichkeit ist es viel einfacher. Dankbarkeit entfaltet sich vor allem dann, wenn wir sie empfinden. Wenn wir tief in uns ein Gefühl von echter Dankbarkeit spüren, das sich wie das Licht eines warmen Feuers ganz langsam in unserem Körper ausbreitet. Kaum etwas verbessert unsere Stimmung so effektiv und einfach wie aufrichtig empfundene Dankbarkeit.

Das Glück im Selbstverständlichen sehen

Schon länger gilt Dankbarkeit als ein wichtiger Baustein für psychische Gesundheit und Lebensglück. Kaum eine Coaching- oder Therapiestunde, in der nicht über Dankbarkeitsroutinen gesprochen wird. Die inzwischen weltweit bekannten Langzeitstudien der Positiven Psychologie sprechen eine klare Sprache: Menschen, die ein hohes Maß an Dankbarkeit empfinden, sind mit ihrem Leben insgesamt zufriedener.

Echte Dankbarkeit ist mehr als Optimismus und geht tiefer als die berühmt-berüchtigte Frage, ob das Glas halb leer oder halb voll ist. Sie beginnt damit, erst einmal zu würdigen, dass man überhaupt ein Glas hat. Damit, dass man lebt, atmet, einen Körper hat und in der Lage ist, zu trinken. Ohne Glas müssten wir das Wasser direkt aus dem Hahn trinken, unseren Mund und unsere Hände zu Hilfe nehmen. Und auch hier könnten wir erst einmal dankbar dafür sein, einen Wasserhahn und damit Zugang zu sauberem Wasser zu haben.

Wir alle haben die Angewohnheit, das Schöne und Besondere, das wir bereits jetzt im Leben haben, für selbstverständlich zu nehmen und als Kleinigkeit abzutun. An genau dieser Stelle setzt die Dankbarkeit an. **Wenn wir unseren Alltag durch die Brille der Dankbarkeit betrachten, wird das, was vorher klein und unbedeutend erschien, hervorgehoben.** Wir merken, dass das, was wir haben und erleben dürfen, doch ganz schön viel ist. Das vermeintlich Kleine und Einfache erscheint in einem anderen Licht. Es wird plötzlich bedeutungsvoll und kostbar. Mich auf dieses kleine Glück zu konzentrieren, vergrößert es nicht nur, es lässt mich inneren Frieden und ein tiefes Glücksgefühl erleben. Etwas, das eigentlich immer in meinem Alltag vorhanden ist.

Wenn wir durch die Brille der Dankbarkeit schauen und bereit sind, das große Glück im Einfachen und Selbstverständlichen zu sehen, lässt uns dies inneren Frieden erleben.

Aus Dankbarkeit entsteht Freude

Damit Dankbarkeit ihre volle Wirkung entfaltet, sollte sie von Herzen kommen. Oder anders gesagt: Sie muss freiwillig geschehen. Es bringt nichts, wenn wir uns unter Druck setzen und sagen: »Dafür sollte ich jetzt aber wirklich dankbar sein!« Auch Sätze wie »Mir geht es doch so gut!« oder »Sei doch mal dankbar für das, was du hast!« sind nicht sehr hilfreich. Solange wir uns verpflichtet fühlen oder uns innerlich auffordern müssen, wird sich die gewünschte Wirkung nicht einstellen. Wir können auf Kommando weder glücklich noch dankbar sein. Das liegt nicht zuletzt daran, dass Dankbarkeit eine gebende und eine empfangende Seite hat. **Dankbarkeit ist eine Frage des Teilens.**

Um Dankbarkeit zu empfinden, müssen wir etwas von uns geben, etwas teilen können. Dabei spielt Freiwilligkeit eine wesentliche Rolle, wie eine Gruppe chinesisch-amerikanischer Psychologen untersucht hat. Im Rahmen einer Studie beobachteten sie Kindergartenkinder zwischen drei und fünf Jahren dabei, wie sie Aufkleber mit gleichaltrigen Kindern teilten. Insgesamt gab es zwei Gruppen. Die erste Gruppe konnte ihre Aufkleber aus freien Stücken mit den anderen Kindern teilen. Die zweite Gruppe teilte ihre Aufkleber hingegen, weil sie von den Erwachsenen dazu aufgefordert wurden. An den Reaktionen und Gesichtsausdrücken konnten die Forscher ablesen, wie glücklich die Kinder beim Teilen waren.

Die Ergebnisse, die 2017 in der Fachzeitschrift »Frontiers in Psychology« veröffentlicht wurden, sind eindeutig. Die Kinder, die ihre Aufkleber freiwillig teilten, zeigten deutlich mehr Freude im Gesicht. Was schon für sich genommen erstaunlich ist, weil viele Kinder in diesem Alter nicht unbedingt gerne mit anderen teilen. Daher teilten die Kleinkinder ihre Aufkleber auch wesentlich häufiger, wenn sie dazu aufgefordert wurden. Aber glücklicher machte es sie, wenn sie ihre Aufkleber aus freien Stücken

verschenken. Es scheint also von unserer Motivation und Absicht abzuhängen, ob uns eine Wohltat glücklich macht oder nicht.

Ähnlich verhält es sich mit der Dankbarkeit. **Geschieht sie freiwillig, wächst auch das Ausmaß der Freude. Wer freiwillig gibt, empfängt mehr.** Fühlen wir uns hingegen verpflichtet oder werden wir dazu aufgefordert, vermindert dies möglicherweise unser Glücksempfinden. Umgekehrt gilt dies übrigens auch für Geschenke, die wir empfangen. Wir gehen davon aus, dass sie uns freiwillig gemacht werden. Wenn wir dann mitbekommen, dass sich jemand verpflichtet fühlt, uns etwas zu schenken, empfinden wir das eher als unangenehm. Es fällt uns auch schwerer, wirkliche Dankbarkeit zu empfinden, weil wir wissen, dass unser Gegenüber nicht freiwillig gehandelt hat.

Glück empfangen durch Dankbarkeit

Dankbar sein können wir immer und überall, ob im Kleinen oder im Großen. Vielleicht sind wir dankbar für die Sonne, die gerade scheint, für das leckere Frühstück, zu dem uns eine Freundin eingeladen hat, für das unverhoffte freundliche Lächeln auf der Straße heute Morgen oder für die nette Nachricht, die wir soeben von einem Kollegen erhalten haben und die uns in unserem Erfolg bestätigt. Dankbarkeit ist und bleibt aber vor allem eine Frage der Intensität und Qualität. Ohne intensive Empfindung keine Wirkung. Statt nur materielle Dinge aufzuzählen, können wir auch für einfache Erlebnisse, Seinszustände und Erfahrungen dankbar sein.

Die höchste Wirkung entfaltet Dankbarkeit, wenn wir uns in aller Einfachheit auf das Empfinden konzentrieren. Einfachheit bedeutet, dass sich alles um das Empfinden dreht und gar nicht so sehr um das, wofür wir dankbar sind. **»Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern es sind die Dankbaren, die glücklich sind«** lautet ein bekanntes

Zitat des schottischen Pfarrers George Herbert Morrison.
Aus regelmäßig empfundener Dankbarkeit erwachsen innere Freude und Glück. Das ist es, was wir letztlich empfangen: die Freude, dankbar zu sein und das Glück, Dankbarkeit zu erfahren. Denn echte Dankbarkeit potenziert sich mit der Zeit. Genau darin liegt der Kern aller Dankbarkeitsrituale.



IMPULS: METTA-MEDITATION FÜR MEHR DANKBARKEIT

Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit empfinden, sind insgesamt glücklicher. Bewährt hat sich in diesem Rahmen unter anderem die Metta-Meditation, bei der wir uns und anderen etwas Gutes wünschen. Dies geschieht zum Beispiel mit folgenden Sätzen, die du innerlich mehrmals wiederholst:

»Möge ich dankbar und glücklich sein! Mögen alle Wesen Dankbarkeit und innere Zufriedenheit empfinden! Mögen wir dankbar sein und Freude empfangen!«

Das innere Aufsagen ist auch im Rahmen einer geführten Meditation möglich, zum Beispiel über die App »Balloon«, mit der ich regelmäßig meditiere. Bei Sätzen mit »Wir« kannst du gerne auch an bestimmte Menschen denken, denen du deine Wünsche widmen möchtest und mit denen du dich so noch tiefer verbindest.

Dankbar sein können wir übrigens auch für das, was noch kommt. Dankbarkeit bezieht sich nämlich nicht nur auf die Gegenwart und auf das, was wir erlebt haben. Sondern auch auf das, was die Zukunft noch alles bereithält. Einfache Dankbarkeit umfasst immer unser Leben und unsere Seinsweise als Ganzes, nicht nur eine einzelne Sache, für die wir dankbar sind. Danke sagen heißt, etwas von uns geben und etwas empfangen. Wenn wir tiefe Dankbarkeit erfahren, öffnen und verbinden wir uns, weil wir in diesem Moment etwas empfangen. Und zwar ohne zu wissen, was. Das ist die einfachste und vielleicht auch mächtigste Form von Dankbarkeit.

Die Kraft der Dankbarkeit wecken

Wenn ich mich erschöpft, uninspiriert, gestresst oder unverbunden fühle, gibt es drei Dinge, die mir garantiert helfen. Entweder ein ausgedehnter Waldspaziergang, ein Powernap von maximal 15 Minuten oder eine Session Yin Yoga mit anschließendem Yoga Nidra (Tiefenentspannung). Mit diesen drei Ritualen fokussiere ich mich wieder auf mich und auf meinen Körper. Schon nach wenigen Minuten empfinde ich tiefe Dankbarkeit und mein Wohlbefinden kehrt zurück. Manchmal reicht es sogar schon, mir einfach nur vorzustellen, dass ich gerade durch meinen lichtdurchfluteten Lieblingswald spaziere oder auf meiner Yogamatte sitze. Diese Rituale sind so gefestigt, dass allein der Gedanke daran ein Empfinden von Dankbarkeit in mir auslöst. Auch das gehört zum einfachen Leben: zu wissen, mit welchen einfachen Ritualen man seine Dankbarkeit anzapfen kann.

Schon die großen Denker aus der griechischen und römischen Antike hielten Dankbarkeit für unverzichtbar und meinten, dass ein einfaches Leben uns dabei hilft, gelassener und dankbarer durchs Leben zu gehen. Dabei müssen es keine großen Dinge sein, für die wir Dankbarkeit empfinden. **Es ist vor allem wichtig, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie uns das Dankbarsein guttut.** Indem es uns friedlicher, liebevoller und empfänglicher für das Angenehme im Leben macht. Und gerade in den Augenblicken, in denen es uns schwerfällt, Dankbarkeit zu empfinden, könnten wir uns daran erinnern und leise DANKE sagen. In der Hoffnung, dass wir die heilsame Kraft der Dankbarkeit empfangen und spüren, wie sie uns trägt, wie sie uns Wärme und Halt schenkt. Ein Zitat, das dem christlichen Mystiker und Mönch Meister Eckhart zugeschrieben wird, bringt die Einfachheit dieser Haltung auf den Punkt: »Wäre das Wort ›Danke‹ das einzige Gebet, das du je sprichst, so würde es genügen.«





IMPULS: FÜR MEHR DANKBARKEIT AM MORGEN

Achte morgens auf deinen ersten Gedanken und versuche, ihm so freundlich wie möglich zu begegnen. Bedanke dich bei deinem Körper und deinem Geist für alles, was sie für dich tun. Lass die empfundene Dankbarkeit durch deinen ganzen Körper fließen und erlebe die Weite deines inneren Raumes. Auf diese Weise kultivierst du jeden Morgen ein Stück mehr Dankbarkeit.



2 EINFACH VOLLER FREUDE



MIT DER EINFACHHEIT IST ES WIE BEIM ESSEN: DER APPETIT UND DIE LUST AUF MEHR KOMMEN MEIST BEIM PROBIEREN

»Weniger ist mehr«, »All you need is less« oder »Kein Mehr mehr« – immer wieder höre und lese ich solche Sätze, wenn es um das einfache Leben geht. Ob Minimalismus, Suffizienz-Bewegung oder Frugalismus, meist geht es darum, den Konsum zu reduzieren und um die Frage, wie wir mit der Formel »Weniger ist mehr« unser Leben verbessern können. In diesen Kontexten wird Einfachheit häufig mit Verzicht, Selbstbeschränkung und Mangel in Verbindung gebracht. Oder mit der Tugend der Mäßigung, der Kunst des Weglassens und mit der Reduktion auf das Wesentliche gleichgesetzt. In wirklich extremen Fällen sogar mit Zwang, Askese oder forciertem Mangel. In so gut wie allen Weltreligionen und auch in manchen Philosophien gilt Verzicht auf übermäßigen Genuss als heilige Tugend. Als positive Beispiele werden oftmals Buddha, Sokrates, Epikur, Jesus, Mohammed, Diogenes, der heilige Franz von Assisi, Teresa von Avila, Rumi, Lanza del Vasto, Gandhi, Wittgenstein oder der japanische Zen-Meister Dogen genannt.

Natürlich haben all diese Menschen ein relativ einfaches Leben geführt und auf ihre Weise die Tugend der Mäßigung vorgelebt. Und es ist auch nicht ganz falsch, wenn man das »einfache Leben« als Selbstbeschränkung, Kunst des Weglassens und als Kultur des Weniger auffasst. Aber es ist dann auch kein Wunder, wenn die Idee der Einfachheit als abgehoben, realitätsfern und harte Schule für besonders Leidensfähige gilt. Verzicht ist in der Regel weder positiv besetzt noch per se etwas Gutes. Schon der Philosoph Epikur warnte vor einem Zuviel des Weniger: **»Es gibt auch im kargen Leben ein Maßhalten. Wer dies nicht beachtet, erleidet ähnliches wie derjenige, der in**

Maßlosigkeit verfällt.« Und wer von uns sieht seine Erfüllung oder Berufung schon darin, über den Weg des eiskalten Verzichts zur Erleuchtung zu gelangen, oder darin, ein Heiliger zu werden? Letztlich sind Fülle und Freude stärker als Verzicht.

Einfachheit als innere Fülle

Auszuschließen ist das bei einigen wenigen natürlich nicht. Auch ich empfinde eine starke Faszination für all die Mystiker, Dichter, Heilige und Philosophen, die in Einfachheit gelebt haben. Aber wirklich alltagstauglich sind diese Vorbilder für die meisten von uns am Ende dann doch nicht. Die anhaltende Verherrlichung und Glorifizierung des »Weniger ist mehr« offenbart vielmehr eine Reihe von Missverständnissen und Vorurteilen, die es in Bezug auf das einfache Leben gibt. Die allerwichtigste und alles entscheidende Voraussetzung ist zunächst einmal, dass es freiwillig geschieht. Einfachheit fängt damit an, dass wir die Wahl haben. Wir entscheiden uns aus freien Stücken für ein einfacheres Leben. Damit aber nicht genug: **Alles beginnt damit, dass wir uns auf unsere innere Fülle konzentrieren.** Denn Leichtigkeit und Fülle sind das Ziel, die Philosophie der Einfachheit ist der Weg.

Vermehrt aus der Fülle zu schöpfen, zu fühlen, zu denken und zu handeln, und immer weniger aus einem Gefühl des Mangels heraus zu agieren, ist ein wichtiger Aspekt der Einfachheit.