

Johanna Wagner

# Verlauf' dich nicht

Lebe einfach und bewusst

*Gewidmet meinen Eltern*

*die meinen Geschwistern und mir die Werte vermittelt haben,  
mit denen wir uns nicht verlaufen,  
aber unsere eigenen Wege gehen können*

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © by Johanna Wagner

Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv: Johanna Wagner

Titelfoto: Windjana-Gorge-Nationalpark, Westaustralien

Layout und Satz: Johanna Wagner

Druck und Bindearbeiten: Horn Digitaldruck, Melsungen

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-00-058493-0

*Papier: Dieses Buch wurde aus dem Recycling-Papier EnviroTop produziert, das zu einhundert Prozent aus Altpapier besteht und einer CO2-neutralen Produktion entstammt. Das Papier ist mit dem »Blauen Umweltengel« ausgezeichnet.*

<http://marieposamedien.com>

# INHALT

## *Prolog*

### I

#### EINFACHHEIT

lebe einfach

*die äußere Welt aufräumen*

Reduziere // warum ein einfaches Leben das Leben vereinfacht

Entrümple // warum Ausmisten dein Leben ordnet

Trenne dich // warum Erinnerungen wertvoller sind als Materie

Halte inne // warum du entspannen kannst, wenn du weißt, was dich stresst

### II

#### GEDANKEN

denke nicht gedankenlos

*die innere Welt aufräumen*

Sei dankbar // warum ein veränderter Fokus glücklich macht

Sei tapfer // warum schwere Zeiten wichtig sind und wie du sie bestehst

Sei wachsam // warum positives Denken so schwer ist und wie es gelingt

Sei bewusst // warum die Atmung der Anker ins Jetzt ist

### III

#### SELBSTFÜRSORGE

sorge dich nicht, Sorge für dich  
*zu sich finden*

Sei gut zu dir // warum Selbstfürsorge so wichtig ist und wie sie gelingt  
Bade im Wald // warum Bäume uns guttun  
Bleib dir treu // warum wir lieben sollten, was wir tun  
Verwirkliche dich // warum wir uns vertrauen sollten

### IV

#### BEZIEHUNGEN

schätze deine Schätze  
*mit anderen sein*

Liebe // warum uns wahres Glück zu Füßen liegt  
Liebe achtsam // warum kleine Dinge entscheiden, ob eine Beziehung gelingt  
Sei du selbst // warum das Leben einfacher ist, wenn wir keine Rolle spielen  
Verbringe Zeit mit dir // warum Alleinsein stark macht

*»Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart.  
Der wichtigste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht.  
Das notwendigste Werk ist stets die Liebe.«*

Meister Eckhart



## Prolog

**E**s ist schon einige Zeit vergangen, seit ich mich auf den Weg machte, um andere Kulturen und Lebensweisen kennenzulernen. Doch die mehrmonatigen Aufenthalte in Lateinamerika und das Jahr bei den Ureinwohnern Australiens prägen mein Leben noch heute.

Während ich meine Leidenschaft fürs Reisen lebte, habe ich meine Leidenschaft fürs Schreiben entdeckt und die Erlebnisse und Emotionen in meinen Büchern, *Schlaflos in der Regenzeit*, 2013 und *Zwischen den Zeilen reisen*, 2015 verarbeitet. Auf meinen Lesevorträgen *Südamerika mit anderen Augen* nehme ich die Zuhörer mit in die Wirklichkeit Lateinamerikas.

Fast immer, wenn ich meine Lesung beende, richtet einer der Zuhörer die Frage an mich: »Und, wohin wirst du als nächstes reisen?«. Und fast enttäuschend muss ich eingestehen, dass ich zurzeit keine Reisepläne habe. Mich zieht es nicht mehr weg. Ich bleibe hier und übe mich im Ankommen. Die innere Sehnsucht und das Fernweh, das jedes Heimweh besiegte, sind gestillt. Ich bin froh und sehr dankbar, dass ich erleben durfte, was ich erlebt habe. Und zwar genau zu jener Zeit: Etwas naiv, weitestgehend

analog, mit freiem Geist und offenen Sinnen, die sich noch nicht an die weite Welt gewöhnt hatten. Die Neues aufnehmen wollten und konnten, weil das eigene Dasein noch nicht mit den Sorgen eines erwachsenen Lebens belegt war.

Es war gut wie es war und es ist auch jetzt gut wie es ist.

*Was ich aus den Erfahrungen jener Zeit gelernt habe?*, ist dann meist die nächste Frage, gefolgt von: »Wie war es, wieder in Deutschland anzukommen?«.

Ich habe daraus gelernt, dass niemand die Welt verändern kann. Ich bin auch nicht losgeflogen, um die Welt zu verändern. Ich wollte einfach eine andere Lebensweise kennenlernen. Doch beim Kennenlernen eines von Armut und begrenzten Möglichkeiten bestimmten Alltags, wurden mir das Chaos und die Ungerechtigkeit unserer Welt unverschont aufgezeigt. Den Kulturschock an mich heranzulassen und die Bilder von arbeitenden Kindern und Bretterhütten, in denen Großfamilien leben, *wahrzunehmen*, zu sehen, also hinzuschauen, macht betroffen, nachdenklich und verändert das ganze Leben – zumindest meins.

Zurück in Deutschland hinterfragte ich alles: *Wie kann es uns so gut gehen, wenn ein Großteil der Weltbevölkerung um das Überleben kämpft? Wie kann so ein Ungleichgewicht überhaupt entstehen? Und: Ist nicht eigentlich genug für alle da?*

Ich habe meine Welt auf den Kopf gestellt und irgendwann bemerkt, dass in Wirklichkeit nur ich mich querstelle, und sich die Welt – von meinen Gedanken ganz unbeeindruckt – genauso weiterdreht.

Ich habe gelernt, dass ständiges Klagen und Kritisieren die Lebensfreude klaut. Ich habe gelernt, dass wir unseren



Wohlstand schätzen dürfen – ja sogar sollten, wenn wir dabei den Nächsten nicht vergessen. Ich habe gelernt, dass man bei sich und nicht gleich mit der ganzen Welt anfangen sollte. Ich habe gelernt, dass es einfach ist, sich über das große Ganze zu echauffieren und sehr schwer, sein eigenes kleines Leben aufgeräumt zu halten. Ich habe gelernt, dass ein kleines aufgeräumtes Leben große Wellen schlagen kann.

Das habe ich gelernt. Und dies umzusetzen, ist eine viel weitere Reise und größere Herausforderung als nach Südamerika zu fliegen oder die eigene Welt auf den Kopf zu stellen.

Inzwischen sind acht Jahre vergangen. Ich verreise nur noch selten, aber ich schreibe noch – seit Oktober 2016 für den Online-Blog myMONK von Tim Schlenzig. Die veröffentlichten Artikel vermitteln wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse emotional verpackt und sind, leicht abgewandelt, Inhalt des vorliegenden Buches.

Die Texte geben Tipps und Anregungen für ein gutes, einfaches und zufriedenes Leben. Hinweise, warum man manchmal stolpert und kleine Hilfen, wie man wieder aufsteht und besser weitergeht, damit es besser weitergeht. Die Texte sind wie gute Schuhe, in denen man einfach und bewusst durchs Leben läuft.

Viel Freude beim Lesen.



I

EINFACHHEIT

lebe einfach

*die äußere Welt aufräumen*



## Reduziere // warum ein einfaches Leben das Leben vereinfacht

**V**ollgestopfte Schränke, ein ständig vibrierendes Smartphone und ein überfülltes E-Mail-Konto. Eine Anrufliste, die auf meine Rückrufe wartet, ein Bücherregal, das an eine Bibliothek erinnert und Berge von Klamotten, die für drei Leben reichen. Wenn ich zwei Punkte meiner To-Do-Liste abgehakt habe, sind längst vier neue hinzugekommen. *Hilfe!*

Dass sich die Papiere auf meinem Schreibtisch nicht nur auf einem Stapel stapeln, sondern sich schon die Stapel stapeln, ist nur ein äußerliches Sinnbild für meine innere Welt. In mir drin sieht es oft genauso voll und un-aufgeräumt aus.

*Aber zum Glück sieht das keiner...*

Da mache ich die Schranktüren einfach zu und strahle nach außen Gelassenheit, Zufriedenheit und ein aufgeräumtes Leben aus. So einfach ist das, vielmehr: so einfach könnte es sein, wenn unser modernes Leben weniger komplex wäre.

Dabei ist längst nicht alles schlecht – der Fortschritt ist ein Geschenk, wenn man mit diesem umzugehen weiß und sich mit zu viel Geschenkband nicht die Luft zum Atmen nimmt.

Ich jedenfalls wünsche mir manchmal, diesen modernen Wahnsinn einfach auszuschalten.

*Klick* – und alles ist mal still.

Die nicht endenden Gedanken mit eingeschlossen.

*Klick* – und alles ist mit einer simplen Bewegung in den

Papierkorb verschoben.

Einfach mal Ruhe, einfach mal nichts

– *vielleicht mal nur ich!?*

*Kann ich das noch?*

*Kann ich das aushalten?*

Wenn ich vom *Überfluss* ins offene Meer gespült werde, längst nicht mehr weiß, wo ich stehe, dann gehe ich unter und denke unwillkürlich an meine Zeit in Südamerika zurück, wo sich das Leben viel langsamer bewegte und die Armut kaum Möglichkeiten ließ. Ich möchte Armut in keinem Punkt mit Minimalismus vergleichen! Aber dort habe ich häufig ein anderes Miteinander erfahren, ein anderes Gefühl für Zeit gespürt und eine andere Gelassenheit erlebt – eben vielleicht gerade wegen der begrenzten Möglichkeiten.

Als würde das begrenzte Materielle den ursprünglichen Fluss des Lebens hervorheben: Die Familie, die Nahrung, das Gespräch, das tatenlose Sitzen am Straßenrand in der Sonne – all das war plötzlich wieder wichtig. *Das Wichtigste!*

Es gab Zeiten, da machte man schlicht nichts. Etwas, das es bei uns kaum noch gibt, weil alles der Effizienz und einem Zweck unterliegt. Die winzige Lücke für das Nichts scheint unsere überladene Welt oft nicht zu offenbaren. In der schnell getakteten Zeit langsam zu sein, fühlt sich längst nicht mehr nur langsam an, sondern vielmehr wie gegen den Strom zu schwimmen.

Doch inmitten des Nichts, im nackten Sein, habe ich mich beim Aufatmen ertappt. Da hat sich das Geschenkband plötzlich gelöst. Ich fühlte mich frei, weil das Innen laut sein durfte und nicht vom lauten Außen erstickt wurde. Ich fühlte mich frei, weil ich nicht ständig für alle erreichbar war.

Internet hatte ich nur im Internetcafé – und nicht in

der Hosentasche. Ich hatte gar kein Handy dabei, einen Laptop besaß ich nicht einmal.

*Wie schnell und wie gewaltig sich die Dinge in nur acht Jahren ändern können...*

Ich habe vielmehr das Gefühl, ich lausche den Geschichten meiner Großmutter, wenn ich von einem analogen Leben erzähle. Denn in Zeiten, in denen das Smartphone und seine Möglichkeiten so selbstverständlich zu unserem Alltag gehören wie das Einschlafen, kann ich manchmal selbst nicht mehr nachvollziehen, wie wir unser Leben vor wenigen Jahren organisierten. Termine spontan zu verschieben, immer und überall mit jedem vernetzt und für jeden erreichbar zu sein, die E-Mails, Bankkonten und Aufgaben des Jobs jederzeit abzurufen – es war einfach nicht möglich.

*Wie wenig wir beim Tun unterbrochen wurden, weil nicht ständig jemand über Whats.App anklopfte. Wie sehr wir im Jetzt waren, weil wir nicht zugleich überall anders sein konnten.*

Ich war am anderen Ende der Erde und das machte *wirklich* einen Unterschied.

Die Digitalisierung soll den Alltag einfacher machen und tatsächlich erleichtert sie vieles, aber manchmal vernebelt sie die Sicht auf die wichtigen Dinge – auf die Wirklichkeit – weil sich zwischen ihr und mir immer irgendein Display befindet.

Seit der Rückkehr aus Südamerika bedeutet Minimalismus für mich, mein hochkomplexes, stets durchgetaktetes Leben bewusst zu vereinfachen. Nur weil alles möglich ist, muss ich nicht alles Mögliche möglich machen.

Es gilt, die unendlichen Optionen willentlich zu begrenzen.

Minimalismus in Zeiten des Überflusses bedeutet bewusstes Entsagen und eine Zeit lang nur für die Unerreichbarkeit

erreichbar zu sein. Wenn ich schon nicht verreise, dann darf zumindest mein Handy in den Flugmodus.

Bei sich sein – das ist ganz leicht und scheint doch so schwer: Smartphone aus, offline sein, die Tür schließen – und sich dann mal allein in der Welt fühlen. Nicht in Kontakt mit allen, die sich auf dem Globus verteilen und doch mit im Wohnzimmer sitzen.

Nein! Ich will mich mal wieder atmen hören.

Und hören, ob da tief in mir drin noch jemand spricht.

Minimalismus ist für mich, wenn ich mal zehn Sekunden an nichts denke. Einfachheit passiert nicht nur auf materieller Ebene – Minimalismus beginnt im Kopf. Es gilt, die Stille wieder hören zu lernen und auf die eigene Intuition zu vertrauen. Das haben viele in einer Welt voller Termine und Ratgeber verlernt.

Man denkt immer, das geht nicht. Dabei geht es doch!

Man muss es nur tun.

Sich raus aus dem Strom bewegen und ans Ufer setzen – erst dann ist man wirklich im *Fluss*.

Schau' doch mal von dort aus zu, wie alle um ihr Leben schwimmen, obwohl das ruhige Ufer so nahe ist.

Auch bei uns, inmitten des Wohlstands, der so viele spannende Möglichkeiten anspült, hat sich der Kern des Lebens nicht verändert: Das Leben selbst lebt immer noch vom Atmen, von der Liebe, von der Ruhe und der Nahrung.

Also atme, liebe, ruhe und nähre dich gut,  
damit dein Körper, dein Geist und deine Seele  
noch lange am Ufer sitzen und das Leben bewundern  
und es leben können.

Das Leben ist einfach.

Wir sind es, die es komplex machen.

Also lebe es einfach.



## **Sieben Gründe, unser Leben einfach zu leben**

**Wir haben mehr Zeit und sind entspannter //** Wer Prioritäten setzt und den Tag gut plant, nicht allem und jedem zusagt, erspart sich Hektik und erschafft Freiräume. In einer Welt, in der man immer erreichbar ist, muss man sich zeitweilig unerreichbar machen.

Außerdem: Wer weniger arbeitet und konsumiert, hat mehr Zeit. In all den Stunden, die wir mit Geld verdienen, kaufen, instand halten und entsorgen verbringen, könnten wir einfach nur leben.

**Wir sparen Geld //** »Der einzige Sinn und Zweck des Geldes besteht darin, es nicht zu haben, sondern es zu benutzen. Der Hauptgrund, Geld zu verdienen, ist, sich Erfahrungen zu ermöglichen«, sagte Stuart Wilde.

Weniger konsumieren bedeutet: Es bleibt mehr Geld im Portemonnaie und erlaubt uns die Frage: *Wie könnte ich mein Leben mit diesen Ersparnissen wirklich bereichern?*

**Das Leben wird selbstbestimmter //** Mit weniger Gerümpel, aber mehr Zeit und Geld im Gepäck, können wir uns kleine und große Träume verwirklichen. Wir können verreisen oder entspannen, zu zweit oder allein.

Tue, was du willst, weil du es kannst.

Am besten jetzt.

Denn du weißt nie, wie lange du es noch kannst.

**Wir kommen in Kontakt mit uns selbst //** Wer Ballast abwirft, fühlt sich befreit. Alle Besitztümer verlangen nach Aufmerksamkeit und das Unterbewusstsein reagiert auf Chaos. Weniger zu haben und mal unerreichbar zu sein, schärft den Blick für die eigenen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse.

**Wir tanken Kraft und können das Leben neu ordnen //**  
Laut Karen Kingston, Autorin des Buches *Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags*, sammelt sich Gerümpel, wenn Energie stagniert. Aber umgekehrt stagniert Energie, wo sich Gerümpel sammelt. Man kann das Leben wortwörtlich neu ordnen, wenn man aussortiert, weil dies neue Lebensenergie freisetzt.

**Wir fühlen uns frei //** Wer den Kopf ausmistet, die Gedanken sortiert, kleine Sorgen und alte Glaubenssätze über Bord wirft, gewinnt Klarheit. Klare, fokussierte Gedanken und eine offene, freie Geisteshaltung schenken uns einen freien Blick für das Schöne im Leben und lassen aufrichtiges Begegnen zu.

**Wir werden zufriedener //** Es macht zufrieden, wenn wir uns nicht mehr damit beschäftigen, was uns als immer letzter Schritt zum großen Glück noch fehlt. Schau auf das, was du hast und schätze deine Schätze.

### **Minimalismus ist ein Geschenk an uns selbst**

Minimalismus ist das nackte Leben, ein Geschenk an uns. Und wir überlegen viel zu viel, wie wir es anziehen sollen, es schmücken sollen, es füllen sollen, anstatt einfach zu genießen, dass es ist.

Und dass wir sind.

Wir sind!

Meistens ziemlich gesund, meistens ziemlich in Frieden.

Und dass wir alles mitbekommen haben, was wir im Leben brauchen. Und sowieso nichts anderes mitnehmen können, als unsere Erfahrungen und die Liebe, die wir gegeben haben und bekommen durften.

All das Gerümpel bleibt eines Tages hier. Wir sollten anfangen zu reduzieren, uns aufs Wesentliche konzentrieren und unser Leben aufräumen: Die Wohnung, die Schränke, den Kopf und die beschränkten Gedanken. Und vielleicht noch den Kalender, damit mal wieder Zeit bleibt – für uns oder den Nächsten oder zum Nichtstun.

Schalte mal dein Handy aus.

Schalte mal deinen Kopf aus.

Und komme raus aus dem sich immer schneller drehenden Karussell des Lebens, welches das Leben verpasst.

Verpass' dir mal eine Pause!

Atme ein

und

atme aus.

Und überleg' dir, was du dann noch brauchst.



## Entrümpel // warum Ausmisten dein Leben ordnet

**M**eine Wohnung ist der Spiegel meines Selbst: Manchmal perfekt aufgeräumt, manchmal im Chaos versunken. Manches steht nicht mehr in Beziehung zu mir, aber trotzdem noch in meiner Wohnung und manches ist vor Jahren in irgendeiner Schublade versunken, vermeintlich nicht mehr vorhanden, aber in Wahrheit noch immer da. Die Wohnung ist der Spiegel meines Selbst.

Dass ich so viel mit und in mir trage, was mir nicht guttut, hat mir das Prinzip von Marie Kondo aufgezeigt. Zugleich, wie einfach es ist, loszulassen. Wie sehr es befreit, das Leben schöner und leichter macht.

Es gibt viele Möglichkeiten auszumisten und wenige Gründe es nicht zu tun: Bequemlichkeit, die Angst loszulassen, Überforderung, fehlende Zeit, die Gewohnheit an das Altbekannte. Doch die *KonMari Methode* der Japanerin Marie Kondo ist eine geniale Möglichkeit, die eigene Wohnung für immer gerümpel-frei zu halten. *Für immer!?* Ein großes Versprechen, hinter dem sich nur ein kleiner Trick verbirgt.

Sie sagt: »Behalte nur die Dinge, die dich glücklich machen. Danke allem anderen für seinen Dienst und entsorge es«.

*Klingt einfach?*

Ist es bei weitem nicht immer!

Aber das Ergebnis jeden inneren Kampf wert.