

ENDLICH BEI MIR ANGEKOMMEN

Ich
muss
gar
nix!

Wir sind so frei wie nie – und fühlen uns doch immer stärker fremdbestimmt, getrieben. Dabei unterwerfen wir uns den meisten Zwängen selbst. Höchste Zeit, sich von (Schein-)Bedürfnissen zu befreien und seinen WAHREN MOTIVATOREN zu folgen. Der passende Schlüssel dazu: Downshifting!

TEXT: Nicole Ehlert



UTE BUIR, 52, aus Düsseldorf, Regionalleiterin Vertrieb bei Dr. Hauschka Kosmetik und freie Stilberaterin (www.utebuir.de), ist glücklich mit ihrer „Klamotten-Diät“

„Ich folge nicht jedem Trend.“

Ach, dieses Teil hast du ja auch noch! Wie oft fand ich etwas in meinem Schrank, das ich noch nie getragen hatte. Früher kaufte ich Klamotten nebenbei, ohne lange zu überlegen. Weil mich der Preis magisch anzog oder ich glaubte, diesen angesagten Schnitt oder die Farbe der Saison unbedingt haben zu müssen. Oft belohnte ich mich mit dem Kauf für einen erfolgreichen Arbeitstag oder entschädigte mich für ein Frusterlebnis. Irgendeinen Grund fand ich immer. Das gute Gefühl verpuffte allerdings immer schnell. Zurück blieben ein schlechtes Gewissen wegen all der unnötig gekauften Sachen – und Ärger über mich selbst, weil ich so leicht verführbar war von Werbung und Rabatten. Der viel zu volle Kleiderschrank wurde zur Belastung. Ähnliche Probleme beobachtete ich bei Freundinnen und Klientinnen. Vor etwa einem Jahr entschied ich mich zu einem radikalen Schritt. Ich nutzte meine eigene Beratungskompetenz und analysierte klar, wie viel ich wirklich brauchte: je drei schöne, gut kombinierbare Outfits für Job, Freizeit und Ausgehen – mehr nicht! Ich behielt nur Teile von guter Qualität, bei denen ich überzeugt war, dass sie mir perfekt standen. Weit mehr als die Hälfte meiner Garderobe sortierte ich aus. Meine neue Shopping-Regel: nur noch zweimal pro Jahr gezielt einkaufen! Mir geht es super mit der Veränderung. Der Druck, jeden Trend mitzumachen, ist ebenso Vergangenheit wie die Qual der Wahl beim Anziehen und das schlechte Gewissen. Ich spare Geld und Zeit. ➔

„ Irgendwann steht jeder vor der Aufgabe, Nein zu sagen“

Stell dir vor, es wird gefeiert, und du machst dich einfach aus dem Staub. Entschwindest dem Trubel, überlässt den Small Talk den anderen. Tief durchatmen und loslaufen, vorbei an den Häuserreihen mit ihren penibel gepflegten Vorgärten, vor den Carports glänzende Autos. Den Sommernachmittag anders verbringen, ganz unspektakulär. Vielleicht nur mit sich selbst im Grünen? Den passenden Song dazu hat die Band Revolverheld geschrieben: „Lass uns gehen“, ein Hit, der den Nerv unserer Zeit trifft. „Bist du nicht auch längst schon müde der Straßen, der Menschen, der Massen, hast du das nicht satt? Bin immer erreichbar und erreiche doch gar nichts. Ich halte es hier nicht mehr aus. Lass uns hier raus...“

Doch meistens bleiben wir. Auf der Party, die uns langweilt. In einem Outfit, für das wir uns vor dem Kleiderschrank den Kopf zerbrochen haben, um dann kritisch zu vergleichen, ob es der Konkurrenz standhält. Wir schauen verstohlen auf die Uhr – ab wann wäre ein Abgang sozial verträglich? Was denken die Gastgeber? Der Kopf ist sowieso schon beim nächsten Tag: Joggingrunde, aufräumen, Kuchen backen für den Kaffeebesuch. Den Anruf bei Mutter nicht vergessen, danach noch die Sitzung des Sportvereins vorbereiten. Und nicht zu spät ins Bett, schließlich gilt es ab Montag wieder, im Job alles zu geben. Denn welche Stelle ist heute noch sicher? Man müsste mehr netzwerken, sich weiterbilden, dann könnte es mit der Gehaltserhöhung noch was werden. Das Studium der Kinder muss ja finanziert, das Haus

abbezahlt werden. Und wollten wir nicht auch mal eine Kreuzfahrt machen, von der alle so schwärmen?

„**„Müssen“ und „brauchen“ bestimmen unser Leben – nicht „wollen“ und „dürfen“.** Und das – wie paradox! – in einer Zeit, in der wir so frei sind wie nie. „Trotzdem haben immer mehr Menschen das Gefühl, ihren Lebensrhythmus nicht mehr selbst zu bestimmen“, sagt Professor Dr. Joachim Bauer, Neurobiologe und Psychiater aus Freiburg. Das habe viel mit der allgemeinen Beschleunigung zu tun, auch mit der Verdichtung der Arbeit, „vor allem aber mit der Zunahme an Informationen, die aus den Medien ständig auf uns einwirken“. Das Tückische: Lange Zeit merken wir gar nicht, wie stark wir fremdgesteuert sind. Wir versuchen, Erwartungen zu erfüllen, die scheinbar an uns gestellt werden. 60 Prozent der Eltern fühlen sich z.B. von den hohen Leistungsanforderungen der Gesellschaft unter Druck gesetzt, ergab eine Forsa-Umfrage. Auch Karriereberater beobachten bei ihren Klienten überzogene Ansprüche an sich selbst: „Viele glauben, den Anforderungen an eine Stelle nicht zu genügen, obwohl sie genug Potenzial mitbringen“, so die Karriere- und Outplacementberaterin Annemette ter Horst. Das zunehmende Streben nach Selbstoptimierung zieht sich durch alle Lebensbereiche – von Beruf und Besitz über Kindererziehung

und Enkel-Fürsorge bis zu Trendbewusstsein und sozialem Engagement. Alltägliche Hetze, das Nur-für-andere-Dasein, ständiges Reagieren auf mediale Reize oder Verführbarkeit zum Konsum haben, so Professor Bauer, zur Folge, dass wir uns selbst verlieren und damit unsere Fähigkeit zur Selbststeuerung: „Viele merken erst, dass ihre Selbstfürsorge nicht mehr funktioniert, wenn sie vollkommen erschöpft oder krank sind“, so der Experte.

Höchste Zeit also, vermeintliche Verpflichtungen zu hinterfragen, sich auf seine wahren Bedürfnisse zu besinnen und runterzuschalten! Längst gibt es – teils extreme – Gegenbewegungen wie die amerikanische „100 Thing Challenge“, bei der es darum geht, den gesamten eigenen Besitz auf 100 Dinge zu reduzieren. Auch in Deutschland plädieren Berater und Blogger für einen neuen Minimalismus. Dr. Wiebke Sponagel, Coach aus Frankfurt, begleitet Klienten erfolgreich beim „Downshifting“. Das Ziel ist immer gleich, „im Einklang mit sich selbst, sinnerfüllt zu leben“, der Weg jedoch individuell verschieden. Der eine verzichtet auf Karriere, der andere auf Konsum. Sicher ist: „Irgendwann steht jeder vor der Aufgabe, Nein zu sagen. Es ist ein Zeichen innerer Reife“, ist Dr. Sponagel überzeugt. Die Helden des Videos zum Revolverheld-Song „Lass uns gehen“ sind übrigens ein Junge und ein Mädchen, die auf einem Pony dem Animations-Wahnsinn einer Kindergeburtstagsfeier entfliehen. Experten sagen, bei Kindern sei die Selbststeuerung noch intakt. Sie zu reanimieren lohnt sich – wie unsere Beispiele zeigen. **MW**



HEIKE RIESER, 60, Rentnerin, verkleinerte durch einen Umzug vom Land in die Stadt ihren Wohnraum um mehr als die Hälfte

„Der nächste Schritt:
eine WG“

Auf unserem Hof hatten mein Mann und ich 300 Quadratmeter Wohnfläche, dazu einen Riesengarten samt Gemüseanbau. Es gab immer etwas zu arbeiten, kaum zu schaffen zu zweit. Man konnte sich gut aus dem Weg gehen, aber das ist mir erst heute klar. Nach der Trennung zog ich wieder in eine viel zu große Wohnung: 160 Quadratmeter plus Garten in dörflicher Umgebung – ich musste ja Möbel und Krempel unterbringen, und meine Katze brauchte Natur, dachte ich damals zumindest. Schon nach einem Jahr wusste ich, dass es nicht das Richtige war. Ich fühlte mich ständig vom Vermieter, der mit im Haus wohnte, kontrolliert. Und wie viel Zeit ich durch lange Wege vergeudetete, allein um einzukaufen! Als mein Sohn mir von dem Mini-Reihenhäuschen in Bremen erzählte, das er kaufen wollte, um irgendwann selbst einzuziehen, war ich schnell überzeugt: 80 Quadratmeter, nur wenige Fahrrad-Minuten bis in die Innenstadt, keine Gartenarbeit, dafür Nachbarschaft, das reizte mich! Im Herbst 2014 zog ich um, noch mit unzähligen Kartons, und fing hier an zu entrümpeln. Ich bin immer noch dabei, mich Stück für Stück von Vergangenen zu trennen. Das Loslassen fällt immer leichter, auch mein Auto habe ich abgeschafft. Es ist befreiend, die Verantwortung für zu viel Materielles abzugeben. Ich habe den Kopf frei für neue Kontakte und Hobbys – und meine Katze ist auch hier glücklich.“

LOSLASSEN LERNEN

Größere Veränderungen fallen leichter, wenn man im Kleinen übt. Dörthe Huth, Heilpraktikerin und Coach aus Dorsten (www.doerthe-huth.de), empfiehlt kleine Loslass-Rituale wie diese:

ES GEHT AUCH OHNE...

Smartphone, Fernseher, Auto – sind nicht unverzichtbar. Ruhig die Dauer der „Abstinenz“ langsam steigern. Ein erster Schritt in Richtung Unabhängigkeit!

SPRUNG INS KALTE WASSER

Nehmen Sie es wörtlich und springen Sie vom 3-Meter-Brett. Kostet Überwindung – doch wetten, Sie fragen sich hinterher, warum Sie sich so geziert haben.

ABSCHIED VON ÜBERHOLTEM

Sortieren Sie Erinnerungsstücke, etwa Fotos oder alte Briefe, aus. In welchen Fällen ergibt das Aufbewahren Sinn? Ein kleiner Beitrag zum Erkenntnisgewinn, was Ihnen wirklich etwas bedeutet.

PERSPEKTIVWECHSEL

Tauschen Sie mit Ihrem Partner gewohnte Rollen, z.B. er kocht – Sie mähen den Rasen. Sie waschen das Auto – er bügelt. Den Blickwinkel zu verändern weckt Ideen.

NEGATIVES ZIEHEN LASSEN

Falten Sie ein Papierschiffchen und schreiben Sie darauf, was Sie ablegen möchten, z.B. Hektik, Perfektionismus, Neid o.Ä. Lassen Sie das Schiffchen auf dem Wasser davonschwimmen.

WAS will ich wirklich?

Wer es schafft, seine Bedürfnisse zu leben, wird zufrieden und ausgeglichen. Dr. Wiebke Sponagel begleitet Klienten im Downshifting-Prozess. Diese Denkanstöße helfen, sich selbst zu finden

Verantwortung übernehmen

Selbstbestimmung bedeutet, aktiv zu entscheiden, was Sie tun oder lassen wollen. Gar nicht so einfach, wenn man eher zum „Driften“ neigt, wie die Expertin es nennt: „Wer sich bisher lieber durchs Leben hat treiben lassen, findet es meist ausgesprochen schwer, seinen Steuermann wieder zu wecken.“ Stellen Sie sich also mental darauf ein, dass Sie ab jetzt mehr Eigenverantwortung für Ihre Lebensgestaltung übernehmen.

Feen-Frage stellen

Starten Sie mit einem Gedankenspiel: Angenommen, eine Fee würde für Sie zaubern, dass morgen alles anders wäre. Wie wäre es dann? Erlauben Sie sich auch Vorstellungen, die Ihnen utopisch erscheinen. Denn ein Kern Wahrheit und Realisierbarkeit wird in Ihrem Wunsch stecken: wichtige Bedürfnisse oder

schlummernde Talente, die im Alltag zu kurz kommen. Notieren Sie sich die Ergebnisse dieser Selbstbefragung. Sie geben wichtige Hinweise für die Richtung, in die Ihr Downshifting gehen wird.

Sich selbst beobachten

Stellen Sie eine Woche lang Ihren Alltag auf den Prüfstand mit Fragen wie: Warum kaufe ich dieses Teil? Warum mache ich bereitwillig Überstunden? Was motiviert mich zum Sport, was zum Fernsehen? Warum habe ich das Ehrenamt angenommen? Die Antworten bringen Klarheit darüber, was Sie lenkt: eigener Antrieb, Leidenschaft? Oder nur Erwartungen von außen? „Überprüfen Sie bewusst Ihren Gemütszustand, mit dem Sie z.B. nach dem Training aus dem Fitnessstudio kommen – beflügelt oder eher ausgelaugt?“ Von Tätigkeiten, die Ihnen nichts geben, sollten Sie sich befreien.

Zeitgefühl überprüfen

Machen Sie den Check, inwieweit Sie selbst über Ihre Zeit bestimmen. Denn es gilt geradezu als „schick“, keine Zeit zu haben; Stress und ständige Erreichbarkeit sind zum Gradmesser für die Wichtigkeit einer Person geworden. Wie viel Prozent Ihres Tages sind durchgetaktet, gibt es auch mal Leerlauf? Was ist für Sie „nutzlose Zeit“? Wie viel Zeit nehmen Sie sich zum Nachdenken und wober denken Sie dann nach? Wann haben Sie zuletzt einen Tag verbummelt?

Nichtstun lernen

Widerstehen Sie dem gewohnten Reflex, jedes frei werdende Zeitfenster sofort wieder zu verplanen. „Nutzen Sie es zum Träumen, lassen Sie einige Minuten lang nur schöne Bilder im Gehirn entstehen“, rät Dr. Sponagel. „Das setzt Glückshormone frei und macht Geistesblitze möglich, die einem nicht kommen, wenn man nur Pläne abarbeitet.“ Für die Erkenntnis, was einem guttut, sind solche Pausen unverzichtbar. Nicht von ungefähr ist Meditation ein wissenschaftlich anerkannter Baustein der Burn-out-Therapie.

Andere einbeziehen

Sie haben erkannt, in welchem Lebensbereich Sie runterschalten sollten, um glücklicher zu werden? Ob Sie den Job wechseln, ein Hobby aufgeben, auf Konsum verzichten oder umziehen möchten: In der Regel betreffen die Veränderungen, die Sie für notwendig halten, auch andere. Sprechen Sie über Ihre Pläne – allein schon, weil die Umsetzung ohne Unterstützung viel schwieriger ist. „Sie müssen allerdings damit rechnen, beim Partner oder Freunden auf Unverständnis zu stoßen“, sagt Dr. Sponagel. Seien Sie trotzdem ehrlich, wecken Sie keine falschen Hoffnungen, lassen Sie sich nicht manipulieren. Wer es wirklich gut mit Ihnen meint, wird Verständnis haben.

KONSUMSPERRE Wählen Sie ab und zu eine kostenlose Alternative: Blumen selbst pflücken statt einen Strauß kaufen, Picknick im Grünen initiieren statt in den Biergarten gehen. Vermeintliche Beschränkungen erweisen sich oft als Gewinn.

TREIBEN LASSEN Paddeln Sie im Badensee nicht gezielt auf der Luftmatratze umher, sondern vertrauen Sie sich eine Weile mit geschlossenen Augen der Strömung an. So losgelöst haben Sie sich schon lange nicht mehr gefühlt.

BARFUSS LAUFEN Mit nackten Füßen über Gras oder Sand zu gehen fühlt sich nicht nur ungewohnt schön an, sondern schärft die Sinne und gibt das gute Gefühl, „geerdet“ zu sein.

FOTOS: Sabine Büttner, Ellen Jöckel/www.heimatperlen.com, privat

TANJA KESSLER, 45, sattelte von Werbung auf Naturpädagogik um und gründete ein Zentrum für naturnahes Leben im Odenwald

„Weniger Geld, dafür frei!“

Zuerst wusste ich nur: So geht es nicht weiter. Aber was wollte ich stattdessen? 20 Jahre lang hatte ich sichere, gut bezahlte Anstellungen. Bereits in meinem ersten Marketing-Job in der Autobranche jettete ich quer durch Europa. 2001 gelang mir der Wechsel in eine Werbeagentur als Texterin – das war schon cool. Doch nach einigen Jahren war ich nicht mehr so heiß wie früher auf das nächste Projekt oder auf hippe Events wie Preisverleihungen. Und es nervte, dass meine Arbeit so fremdbestimmt war: vom Zeiterfassungssystem bis zur willkürlichen Bewertung meiner Texte durch andere. Dass ich inzwischen zwei Kinder hatte, verstärkte die Sinnkrise. Wir wohnten mittlerweile 35 Kilometer von meinem Arbeitsplatz entfernt auf einem ehemaligen Bauernhof und hatten ein Au-pair-Mädchen. Eigentlich war keiner zufrieden. Ich

begann, mir selbst Fragen zu stellen: was ich als Kind liebte, wen ich bewunderte, welche Fähigkeiten ich hatte. Alle Antworten führten zu einer freien Tätigkeit, die mit der Natur zu tun hatte. Ein Gründungsberater riet ab. Wenn's schiefginge, würde ich mit über 40 so schnell keine gute Position mehr bekommen. Ich machte trotzdem eine Ausbildung zur Naturpädagogin und eröffnete 2012 den „Glücksgarten“ (www.gluecksgarten-otzberg.de). Dort biete ich z.B. Kochkurse und Kräuterwanderungen an, habe außerdem einen Lehrauftrag an der Naturschule Freiburg. Das alles erfüllt mich sehr. Viele träumen von Ähnlichem, fürchten aber den finanziellen Rückschritt. Wir haben unsere Prioritäten verändert: Anstelle eines 4000-Euro-Urlaubs gehen wir zelten. Wir brauchen auch keinen modernen Flachbildfernseher – man muss nicht haben, was jeder hat!“