



Gabi Rimmele

# Mit Leichtigkeit zur Lebensfreude

Patmos Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.verlagsgruppe-patmos.de](http://www.verlagsgruppe-patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Sergiy Bykhunenko / Shutterstock

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1404-7

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>Teil I</b>	
<b>Leichtigkeit durch bewusstes Loslassen .....</b>	<b>13</b>
<b>Weniger Habenwollen, mehr Leben im Sein .....</b>	<b>15</b>
Mangelware Zeit .....	15
Weniger ist mehr .....	18
Veränderung von Konsumgewohnheiten .....	21
Loslassen oder bewahren? .....	23
Besitz und Identität .....	24
<b>Digitalen Konsum reduzieren .....</b>	<b>27</b>
Das Smartphone als vielseitiger Alltagsbegleiter .....	27
Vereinnahmungsdynamiken der sozialen Medien .....	31
Selbstbestimmter Umgang mit sozialen Medien .....	36
Informationen hinterfragen und entdramatisieren .....	38
Digital entrümpeln .....	40
Lebensmomente dem analogen Leben vorbehalten ...	41
<b>Bildungsstress loslassen .....</b>	<b>44</b>
Bildung der Persönlichkeit .....	44
Wenn Wissenslücken Stress erzeugen .....	46
Zugehörigkeit durch Bildung .....	47
Sich mit den eigenen Bildungslücken aussöhnen .....	49
Bildung als Geschenk begreifen .....	51
<b>Belastendes Pflichtgefühl abstreifen .....</b>	<b>53</b>
Lebensfreude durch solidarisches Handeln .....	53
Belastung durch grenzenloses Helfen .....	54
Die Ausprägung der helfenden Rolle .....	55

Alte Glaubenssätze loslassen .....	57
Das stimmige Maß an Verantwortung finden .....	59
Hilfe und Gegenleistung annehmen lernen .....	62
<b>Den eigenen Perfektionismus zähmen .....</b>	<b>64</b>
Alltägliche Beispiele für Perfektionismus .....	64
Perfektionismus als Abwehr von Kritik .....	67
Wie Perfektionismus entstehen kann .....	68
Neue Maßstäbe finden .....	70
Fehlerfreundlichkeit lernen .....	72
Die eigene innere Motivation und Vorlieben entdecken .....	75
<b>Inneren Frieden mit unerreichten Lebenszielen schließen .....</b>	<b>77</b>
Das begrenzte Vermögen, das Leben zu planen .....	78
Die Unausweichlichkeit des Lebens .....	80
Trauern und sich aussöhnen .....	81
Neuorientierung .....	85
<b>Teil 2</b>	
<b>Ein erfülltes Leben gestalten .....</b>	<b>89</b>
<b>Das persönliche Bild von Glück neu entwerfen .....</b>	<b>91</b>
Unseres eigenen Glückes Schmied? .....	92
Zum Glück ohne Vergleichen .....	94
Glücksmomente genießen .....	97
Glücklich sein .....	99
Glück durch die Verwirklichung unseres Selbst .....	101
Lebenssinn als Weg zum Glück .....	103
<b>Beziehungen stärken .....</b>	<b>107</b>
Die stärkende Kraft von Beziehungen .....	107
Spannungen akzeptieren .....	108
Konfliktfähiger werden .....	111
Anliegen und Wünsche klar äußern .....	115
Auf wertschätzende Beziehungen achten .....	117
Balance im Kontakt mit sich selbst und anderen finden ..	119

<b>Das Leben vereinfachen</b> .....	121
So komplex wie nötig, so einfach wie möglich .....	122
Entscheidungen vereinfachen .....	123
Einfachheit als Lebenskunst .....	126
Der Intuition vertrauen .....	129
<b>Ruhe und Aktivität gleichermaßen genießen</b> .....	132
Regelmäßige Pausen im Alltag .....	133
Alltägliches mit Muße tun .....	136
Aktivität als wesentlicher Bestandteil eines erfüllten Lebens .....	138
Balance zwischen Ruhe und Aktivität finden .....	139
<b>Wohlwollend zu sich selbst und anderen sein</b> .....	143
Wohlwollen als Schlüssel zur Selbstliebe .....	143
Sich selbst und anderen verzeihen .....	145
Großzügigkeit zulassen .....	149
Sich selbst ein Lächeln schenken .....	151
Humor als freundlicher Wegbegleiter .....	153
<b>Zum Schluss</b> .....	156
<b>Dank</b> .....	158
<b>Anhang</b> .....	159
Glossar digitale Medien .....	159
Anmerkungen .....	160
Literatur .....	163



## Einleitung

Ein glückliches und erfülltes Leben führen – wer möchte das nicht? Wir sehnen uns nach unkomplizierten, bereichernden Beziehungen, nach Zuwendung und Anerkennung, nach Lebensfreude und nach unbeschwerter Leichtigkeit. Aber das Leben macht es uns nicht immer leicht. Unsere alltägliche Realität ist manchmal beschwerlich, kompliziert und alles andere als einfach. Verdichtete Arbeitsprozesse und die Geschwindigkeit technischer und elektronischer Neuerungen verstärken den Druck, den wir mitunter spüren. Was können wir tun, um die Herausforderungen des Lebens gut zu bewältigen und ein zufriedenes und glückliches Leben zu leben?

Meine Perspektive ist die der Entrümpelungsberaterin. Seit 2012 begleite ich Menschen bei ihrem Prozess des Loslassens und auf ihrer Suche nach Leichtigkeit. Ebenfalls seit 2012 betreibe ich zusammen mit anderen Freiwilligen das Tauschmobil, eine Art Schenkladen auf Rädern: Mit einem Kleintransporter stehe ich jeden Samstag auf einem Wochenmarkt in Berlin-Prenzlauer Berg. Hier können Menschen Gegenstände, die sie selbst nicht mehr nutzen, verschenken und so den Dingen ein zweites Leben ermöglichen. Das Tauschmobil ist für viele ein Ort geworden, um das Loslassen ganz praktisch und unkompliziert einzuüben. Manchmal kommen wir dabei ins Gespräch und so erfahre ich Lebensgeschichten in ihren vielfältigen und überraschenden Besonderheiten.

Menschen, die bei mir Beratung suchen, kommen meist mit dem Wunsch zu mir, sich von äußerem Ballast zu befreien. Sie beginnen damit, sich mit ihrem Zuviel in der Wohnung auseinanderzusetzen und dieses zu sortieren und wegzugeben. Viele bemerken jedoch sehr schnell, dass es nicht nur um das Entrümpeln von Gegenständen geht, sondern dass auch emotionaler Ballast sie bedrückt und ihrem Glück im Weg steht. Sie leiden beispielsweise unter Beziehungen, die ihnen missglückt sind, oder darunter, dass

sie wichtige Lebensziele nicht erreicht haben. Manche fühlen sich erdrückt unter dem Gewicht der Pflichten, die sie sich regelmäßig und unhinterfragt aufladen. Und manche tragen schwer an einem großen inneren Kritiker, der ihnen auf der Schulter sitzt und kein gutes Haar an ihnen lässt.

Und so widme ich den ersten Buchteil dem Loslassen: Indem Menschen loslassen, was sie unnötig beschwert, kann ihr Leben leichter werden. Es entsteht Raum zum Durchatmen und um sich neu auszurichten. Wie in meinen Beratungen beginne ich auch hier mit einem Blick auf unser materielles Zuviel. Wie viel brauchen wir wirklich, um ein glückliches Leben zu führen? Dann schaue ich weiter auf die Dynamik der sozialen Medien, die darauf ausgerichtet sind, uns rund um die Uhr zu beschäftigen. Wie können wir diese Medien selbstbestimmt und lustvoll nutzen, ohne dass sie unser Leben bestimmen? Ich beleuchte emotionale Themen, die viele Ratsuchenden belasten: Ein übertrieben ausgeprägtes Pflichtgefühl oder ein starkes perfektionistisches Ich sind oft der Grund dafür, dass sich Menschen regelmäßig überfordern. Wie können wir das übermäßige Pflichtgefühl loslassen oder dem Perfektionisten in uns Einhalt gebieten, sodass wir zur Ruhe kommen und das Leben mehr genießen können? Schließlich richte ich meinen Blick auf unerreichte Lebensziele. Ein Festhalten an Wünschen und Idealen, die sich nicht verwirklichen lassen, kann unsere Lebensenergie in einem Maß binden, dass es uns schwer ums Herz wird. Wie können wir unseren Frieden mit unserem Leben, wie es geworden ist, schließen und uns dem gegenwärtigen Leben öffnen?

Gelingt es uns, Belastungen loszulassen, schaffen wir uns Freiräume. Wir gewinnen äußeren Raum in unserer Wohnung und wir gewinnen Zeit. Zugleich vergrößern wir unseren inneren Raum, der uns ermöglicht, wieder neugierig auf das Leben zu sein, neue Perspektiven einzunehmen und unser Leben an der ein oder anderen Stelle umzugestalten. Haben wir uns Freiräume geschaffen, erkennen wir leichter, was wir selbst dazu beitragen können, dass unser Leben lebenswert wird. Und so ist der zweite Buchteil ein Strauß an Ideen, wie wir unser Leben selbst aktiv gestalten können, damit wir es als glücklich und erfüllend empfinden.

In dieses Buch sind Erkenntnisse aus meinen Beratungen, aus meinen Gesprächsabenden, die ich zum Thema Loslassen veranstalte, und aus den Gesprächen, die ich am Tauschmobil mit unzähligen Menschen geführt habe, eingeflossen. Es spiegelt zugleich meine eigene Lebensgeschichte und meine persönlichen Erfahrungen wider. Mein eigener Lernprozess wurde angestoßen und begleitet durch Menschen, die mir wohlwollend begegnet sind und durch die ich wiederum gelernt habe, mir selbst und anderen gegenüber wohlwollend zu sein. Und so endet dieses Buch mit einem Plädoyer für das Wohlwollen.



# Teil I

## Leichtigkeit durch bewusstes Loslassen

Ein Herzenswunsch vieler Menschen ist es, Leichtigkeit im Leben zu gewinnen: in Bezug auf die täglichen Anforderungen, den Kontakt mit anderen Menschen und in Bezug auf das, was sie besitzen.

Wir haben eine weitreichende Freiheit, unser Leben selbst zu gestalten, z. B. den Beruf frei zu wählen oder uns für unterschiedlichste Modelle einer Partnerschaft zu entscheiden. Diese Wahlfreiheit erfordert aber ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit: Wir *müssen* uns permanent entscheiden, egal, ob wir das wollen oder nicht. Und es gibt noch eine weitere Kehrseite: Je mehr uns die Gesellschaft suggeriert, dass wir *alles* erreichen können, desto schwerer ist es, damit umzugehen, wenn wir unsere Ziele doch nicht verwirklichen können.

Wie können wir trotz ungelebter Möglichkeiten, verpass-ter Chancen und im ganz gewöhnlichen Alltag dennoch ein glückliches Leben führen und ein Gefühl von Leichtigkeit entwickeln?



## Weniger Habenwollen, mehr Leben im Sein

»Kann ich hier etwas abgeben, ohne selbst etwas mitnehmen zu müssen?« Am Tauschmobil erlebe ich jeden Samstag, wie erleichtert viele Menschen sind, wenn sie ihre aussortierten Sachen abgeben können. Sie freuen sich, dass sie wieder mehr Platz in ihrer Wohnung haben, und sind dankbar, dass sie die Dinge nicht wegwerfen müssen, sondern hier verschenken können. Auch in meinen Beratungen und bei den Gesprächsabenden zum Thema »Leichtigkeit durch Loslassen« spüre ich regelmäßig, wie sehr ein Zuviel an Besitz Menschen überfordert und wie sehr sie sich nach mehr Raum, Klarheit, Ordnung und auch nach einer gewissen Vereinfachung in ihrem Leben sehnen. Die Sehnsucht nach Leichtigkeit erscheint mir so weitverbreitet zu sein, dass man geradezu von einem Zeitgeist sprechen kann. Die Buchhandlungen führen Hunderte von Erfahrungsberichten und Ratgebern zum Thema Loslassen, Entrümpeln und Minimalismus. Parallel dazu sind bundesweit unzählige Projekte des Tauschens, Schenkens und Teilens entstanden wie z. B. Schenkflohmärkte, Schenkkläden, Büchertauschboxen sowie digitale Tausch- und Schenkplattformen, bei denen Menschen ihren Wunsch nach Leichtigkeit mit einer nachhaltigen Lebensweise verknüpfen.

Was aber macht es so schwer, ein »leichtes« Leben zu führen? Warum belasten wir uns mit so viel Besitz, von dem wir nur einen (Bruch-)Teil wirklich nutzen? Besitz, der uns Arbeit macht, da wir ihn lagern, verwalten und abstauben müssen. Und der uns Platz und damit Geld und Zeit kostet.

### Mangelware Zeit

Wir alle sind Teil einer Gesellschaft und damit auch Teil ihrer Dynamik. Wir leben in einem kapitalistischen Wirtschaftssystem, dessen Funktionsfähigkeit und Erfolg vollständig auf kontinuierli-

chem Wachstum beruht. Solange das Bruttosozialprodukt wächst, ist unsere Welt »in Ordnung«. Ein Schrumpfen der Wirtschaftsleistung ist nicht vorgesehen; wirtschaftliche Einbrüche oder Rezessionen bringen das System ins Wanken. Und so ist das Handeln von Unternehmen und Politik, vermittelt durch die Medien, darauf ausgerichtet, die Bevölkerung zu kontinuierlichem Konsum anzuregen, auch mittels Rabatten, Kaufprämien, Schnäppchen und Sonderverkäufen, um die Wirtschaftsleistung beständig zu steigern. Eine erfinderische Industrie schafft es, mit immer neuen Produkten täglich neue Bedürfnisse in uns zu wecken. Insbesondere im digitalen Bereich gelingt es den Unternehmen mit neuen Features, Apps und Updates in immer kürzeren Abständen vorhandene Geräte und Funktionen alt aussehen zu lassen und dadurch den Neuerwerb von Geräten und Software zu beschleunigen.

Wie leicht kann es angesichts dieses permanenten Verführungspotenzials passieren, dass wir in ein Hamsterrad aus Arbeit und Konsum geraten! Wir arbeiten viel, um möglichst viel konsumieren zu können. Die verbleibende Freizeit verbringen wir damit, aus einem unüberschaubaren Angebot Produkte auszuwählen, sie zu verwalten, über sie zu kommunizieren und sie oberflächlich zu konsumieren – begleitet von der Sorge, vielleicht eine noch bessere Möglichkeit verpasst zu haben. Hochverdichtete Arbeitsprozesse, die uns viel abverlangen, ergänzen wir durch ein hochverdichtetes Freizeitverhalten. Wir überfordern uns damit selbst und leben im Dauerstress. Während wir uns in einer reizüberfluteten Konsumsphäre verzetteln, fehlt uns die Zeit, die einzelnen Konsumgüter in Ruhe zu nutzen und sie zu genießen. Zeit wird immer mehr zur Mangelware und zum scheinbar unerreichbaren Wunschtraum – während wir sie zugleich am Smartphone oft achtlos und ganz nebenbei verspielen.

Macht uns das alles glücklich? Was ist es, das uns guttut? Was brauchen wir wirklich und wie viel davon? Wann haben wir genug?<sup>1</sup> Wenn wir unseren Konsum reduzieren würden, könnten wir dann nicht auch unsere tägliche Arbeitszeit reduzieren, sodass wir plötzlich *mehr* Zeit hätten? Doch dann stellt sich die Frage: Zeit wofür?

Es ist eine verführerische Vorstellung, aus dem alltäglichen Hamsterrad auszusteigen und mehr Zeit zu haben. Zugleich er-

scheint es uns fast unmöglich. Dabei haben wir es selbst in der Hand. Jeder Einzelne von uns verfügt jeden Tag über 24 Stunden, die wir aufs Neue gestalten können. Sicherlich gibt es Rahmenbedingungen, die unsere Entscheidungen beeinflussen: Wir müssen unseren Lebensunterhalt verdienen, also gehen wir arbeiten. Der Haushalt benötigt einen gewissen Zeitaufwand und die Versorgung und Erziehung von Kindern ebenfalls. Wie viel Zeit wir jedoch für das eine oder andere aufwenden, ist nirgendwo festgelegt, es gibt kein Handbuch und niemanden, der uns das vorschreibt. Es ist unsere ganz persönliche Entscheidung, indem wir die Notwendigkeiten des Lebens bewerten, abwägen und Prioritäten setzen.

Es ist für unser menschliches Wohlbefinden unabdinglich, dass unser Einkommen unser Auskommen verlässlich sichert und wir uns keine existenziellen Sorgen machen müssen. Dazu gehört neben der Versorgung mit Wohnraum und Nahrung auch, am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Darüber hinaus tut es gut, sich einen gewissen Luxus leisten zu können: Dinge, die nicht unbedingt notwendig, aber schön und bereichernd sind. Ein höheres Einkommen sichert in gewisser Weise also eine höhere Lebensqualität.

Inwieweit stimmt es aber, dass wir durch ein Mehr an Konsum unser Wohlbefinden steigern, uns besser fühlen und zufriedener mit unserem Leben sind? Glücksstudien zeigen, dass mit einer Zunahme des Einkommens in gewissem Maß tatsächlich auch das persönliche Glücksempfinden zunimmt. Dieser Effekt stellt sich jedoch nur bis zu einem bestimmten Jahreseinkommen ein. Eine Steigerung des Einkommens darüber hinaus hat keinen weiteren Effekt auf unser persönliches Glücksgefühl, weil die Einkommenssteigerung in aller Regel mit einem höheren Zeitaufwand verbunden und weil Einkommen nur ein Element unter anderen ist, das unser Glücksempfinden bestimmt.<sup>2</sup> Wo ist unsere ganz persönliche Schwelle, an der wir, wenn wir noch mehr arbeiten und noch mehr konsumieren, ins Hamsterrad geraten, das uns nicht mehr zur Ruhe kommen lässt?

Es ist vermutlich kein Zufall, dass es den Begriff der »Lebensqualität« gibt, aber nicht den Begriff der »Lebensquantität«.