

Kolumne Weniger ist mehr



Liebe Leser/innen,

Sie kennen sicher das Prinzip: weniger ist mehr.

Das sagt uns, dass es nicht falsch sein muss, wenn man sich auf das Wesentliche und hauptsächlich darauf konzentriert, was man im Leben wirklich braucht. Das bedeutet aber auch, den ganzen „Schnick-Schnack“ drumherum beiseite zu legen und sich nur auf das zu konzentrieren, worauf es ankommt. Was wirklich wichtig und notwendig ist.

Aber, so einfach ist das nicht. Dabei wollen wir es auch allen Recht und es so gut wie möglich machen. Wir wollen effizient und vor allem gut sein. So, wie es der Bauhaus-Architekt Mies van der Rohe formulierte: „Ich will nicht interessant sein, ich will gut sein!“

Schon der chinesische Gelehrte Konfuzius sagte: „Das Leben ist einfach, aber wir bestehen darauf, es kompliziert zu machen.“ Das ist wohl wahr und wenn ich es so recht überlege, Recht hat er damit.

Machen wir nicht ab und an alle den Fehler, dass wir uns zu viel zumuten und aufbürden – privat wie beruflich. Müssen wir wirklich ständig unter Strom zu stehen?

Sicher nicht, denn dadurch setzen wir uns einem Dauerstress aus, der sogar krank machen kann.

Sie kennen sicher den Begriff „Minimalismus“. Ich verstehe darunter, sich vom Ballast zu befreien, so dass man sich den Aufgaben, Menschen und Dingen widmen kann, die einem wirklich wichtig sind. Das ist viel einfacher, als man glaubt. Bereits kleine Veränderungen im Alltag können so viel für unser Wohlbefinden tun!

Seien wir doch ruhig einmal minimalistisch.