

Hier geht's los

entsprechenden Stress-Strudel gezogen zu werden und gar nicht erst ein „Saugurken-Gesicht“ aufzulegen, nahm ich mir vor, meine innere Einstellung täglich nach einem Gedanken von Heinz Detlef Stäps auszurichten: „Wenn ich Gott suche, schaue ich zu Hause nach. Vielleicht versteckt er sich in meinem Alltag, an meinem Arbeitsplatz, in den Menschen, denen ich jeden Tag begegne. Da wo ich ihn am wenigsten vermute.“ So nahm ich mir vor, jeden Tag zu schauen, zu suchen nach Gott in meinen Alltagsbegegnungen und in der angespannten Zeit bewusst Freundlichkeiten und Lächeln zu verteilen. Denn vielleicht schickte Gott mir ja gerade diesen Kollegen bewusst ins Büro und jenen Kunden nicht grundlos ans Telefon.

Und immer wieder ein Lichtblick

Das war nicht immer leicht. An manchen Tagen gab es ziemlich Gegenwind und hin und wieder auch Sprüche wie: „Du immer mit deinem positiven Denken.“ Es war täglich eine Herausforderung, aber ich entschied mich, dranzubleiben. Mal war es der mitgebrachte Kaffee, der zum Lichtblick wurde, mal ein hingelegter Schokoriegel oder Kekse für den Tiefpunkt im Nachmittagsloch, an anderen Tagen ein aufbauendes Wort oder ein aufmerksames Lächeln, statt mit gesenkten Blicken aneinander vorbeizurasen ...

Zum Glück muss ich das kräftemäßig nicht alleine schultern, denn ich habe mit meinem Hausheiligtum einen Ort, an dem ich meine inneren „Gut-Wetter-Akkus“ immer wieder aufladen kann. Für ein gutes Klima in meinem Umfeld.

MIRIAM MÜNCHEN

#weilesallemachen versus #meinebedürfnisse

Es gibt neue Angebote für Tiny Houses, teilt mir ebay gerade mit. Und in meinem Facebook-Account erscheinen ständig Berichte über Menschen, die ihr Glück darin gefunden haben, in einem Van ihr bisheriges Leben hinter sich zu lassen. Herzlich willkommen in meiner Filterblase!

Filterblasen sorgen dafür, dass Nutzer in den sozialen Netzwerken und dem Internet nicht alle Informationen sehen, sondern nur zu ihren bisherigen Suchanfragen passende Beiträge gezeigt bekommen. So habe ich den Eindruck, dass unzählige Singles gerade in ein Tiny House ziehen, um nicht den Großteil ihres Einkommens in die Miete investieren zu müssen, und ganze Familien ihr Hab und Gut verkaufen, um unter dem Hashtag #vanlife für unbestimmte Zeit in einem Camper auf Weltreise gehen zu können. #freiheitpur.

Und ich? Ich verdiene meinen Lebensunterhalt in einem verlässlichen Job und versuche, so gut es irgendwie geht, auch privat für die Rentenzeit vorzusorgen. #spießig und #langweilig wären da wohl passende Hashtags.

Was, wenn ich könnte wie ich wollte?

Raus aus den Zwängen. Neu anfangen. Den selbst angelegten Ketten entfliehen. Null Verpflichtungen. Warum gelingt das anderen, aber mir nicht?

Nur mal angenommen, was würde ich eigentlich tun, wenn die gute Fee vorbeikäme und ich einfach mal nur das tun könnte, was ich will? Rentenvorsorge und Geldanlagen wären das sicher nicht! Vielleicht würde ich nicht gleich ein Ein-Raum-Haus kaufen, aber ein Wohncontainer mit zwei Zimmern und einer perfekten Raumeinteilung wäre schon ein Traum. Und wenn dann wirklich noch ein Bulli vor der Tür stehen würde, mit dem ich einfach ohne Ziel losfahren könnte ...

„Ja, aber ...“, platzt es in meinen Traum von einem Leben ohne Verpflichtungen. Da ist es also: mein persönliches „Ja, aber“-Veto. Es hat fast immer etwas zu sagen: „Ja, aber gerade in der Corona-Zeit hast du ja auch erfahren, wie entlastend es sein kann, ein sicheres Gehalt zu bekommen.“ „Ja, aber in der letzten Zeit häufen sich auch Berichte von Weltbumblern, die dank COVID-19 plötzlich irgendwo auf der Welt festsetzen und genau das Gegenteil von Freiheit erleben.“

Lästig-hilfreiche „Ja, aber“-Vetos

Egal zu welchem Thema: Auf mein persönliches „Ja, aber“-Veto ist Verlass. Es konfrontiert mit möglichen Gegenargumenten. Das Gute daran ist: Das kann zu einer ausgewogenen Entscheidung führen, die verhindert, jeder Laune einfach nachzugeben oder aufgrund einer Filterblase den objektiven Blick zu verlieren. So will ich ja einerseits gar nicht auf diesen „Bedenkenträger“ verzichten. Aber andererseits kann



er auch schnell übermächtig werden und jede Entwicklung oder Veränderung blockieren.

Das ist wie im wahren Leben: In einem Team, einer Firma oder einem Verein gibt es neben den Stimmen, die nach Abwechslung, Veränderung und vor allem nach Freiheit rufen, jene, die immer erst einmal „Stopp“ sagen, um Bedenkzeit bitten, um Für und Wider genau abzuwägen. Das kann nerven. Aber es hat auch Vorteile.

Deshalb ist es hilfreich, die inneren „Ja, aber“-Vetos sehr bewusst wahrzunehmen. Sie in Ruhe aussprechen zu lassen. Vielleicht sogar all ihre Bedenken zu notieren und dann zu überlegen: Welche andere Lösung gibt es für die angesprochenen Probleme noch?

„Ja, es stimmt. Ich sehne mich zwar einerseits nach Freiheit und Unabhängigkeit, aber andererseits brauche ich auch Sicherheit und Verlässlichkeit – jetzt und in der Zukunft.“ Einfach alles verkaufen und – als gäbe es kein Morgen – ins Vanlife zu starten, ist daher, nüchtern betrachtet, sicher nichts für mich. Aber vielleicht sollte ich vermehrt kleine Auszeiten einplanen? Ein Wochenende im Miet-Camper. Einen Tag im Monat ohne Plan und Leistungsdruck. Eine kleine Reduzierung meiner beruflichen Arbeitszeit.

Ich google also „kleine Auszeiten im Alltag“ und plötzlich werde ich von Posts über 5-Minuten-Tagebücher und Achtsamkeitsübungen überflutet. Ob das auch „alle“ machen?

Persönlicher Bedürfnischeck

Eigentlich ist es ja egal. Eigentlich könnte die halbe Welt ihr Leben radikal umkrempeln. Wichtig ist, dass mein Leben meinem Bedürfnis-Check standhält. Den braucht es von Zeit zu Zeit, um nicht all den scheinbaren Wünschen und Sehnsüchten, die mir digital und analog begegnen, zu verfallen. Manchmal hat das kleine Veränderungen zur Folge – oft ein gründliches Ausmisten meiner Wohnung. #ballastabwerfen. Aber ein Tiny House hat es bisher noch nicht wirklich gebraucht. Falls jedoch irgendwann der Tag kommen wird, an dem ein Bulli vor meiner Tür steht und ich mit ihm alles hinter mir lasse, so hoffe ich, dass dies unter dem Hashtag #meinebedürfnisse und nicht #weilesallemachen erfolgt.

KATHARINA RITTER-SCHARDT