

DR. PHIL. JÖRG BERNARDY

Über die

KRAFT DER EINFACHHEIT

in turbulenten Zeiten

GU

22 philosophische
Einsichten

INHALT

Besser leben heißt einfacher leben	4		
1. Einfach dankbar	6	6. Einfach erfüllt	53
Selbst wenn gar nichts mehr geht, dankbar sein kann ich immer	7	Ich trage bereits alles Wissen und alle Fähigkeiten in mir, die ich für ein erfülltes Leben brauche	54
2. Einfach voller Freude	15	7. Einfach mehr Liebe	60
Mit der Einfachheit ist es wie beim Essen: Der Appetit und die Lust auf mehr kommen meist beim Probieren	16	Unsere Herzen sind offen, damit mehr Liebe fließen kann	61
3. Einfache Klarheit	25	8. Einfach das Glück in die eigene Hand nehmen	67
Jede neu gewonnene Klarheit hat immer etwas Einfaches, auch wenn der Weg dahin nicht immer der klarste oder einfachste ist	26	Wer ist eigentlich auf die verrückte Idee gekommen, unsere Partner seien dafür da, uns glücklich zu machen?	68
4. Einfach mal genießen	36	9. Einfach mal anfangen	75
Heute entscheide ich mich für den leichteren Weg und versuche es mal mit dem Satz »Ich bin, also genieße ich«	37	Aufhören kann man immer noch!	76
5. Einfach der Sehnsucht folgen	45	10. Einfach mich selbst erkennen – Schritt für Schritt	80
Wer seiner Sehnsucht folgt, kommt mit der Unendlichkeit in Berührung	46	Selbsterkenntnis ist kein Selbstläufer, eher ein lebenslanges Beobachten zwischen Himmel und Erde	81
		11. Einfach mich selbst finden	89
		Manchmal ist das Suchen wichtiger als das Finden – und warum Lebenskrisen auf der Reise zu uns selbst so wertvoll sind	90

12. Einfach die Vergangenheit loslassen	98	18. Einfach frei	147
Wer an Vergangenem nicht festhält, hat mehr vom Leben und kommt in den Genuss der Vergänglichkeit	99	Gefangensein beginnt im Herzen, Freiheit auch!	148
13. Einfach mal helfen lassen	106	19. Einfach dem Wandel hingeben	158
Natürlich kann ich meine Probleme selbst lösen, aber manchmal hole ich mir eben die Hilfe, die ich brauche	107	Jetzt ist nicht alle Tage oder warum wir uns öfter im Strom des Wandels treiben lassen sollten	159
14. Einfach Negatives loslassen	111	20. Einfach den Ärger sein lassen	165
Wer sich von negativen Denkmustern befreit, muss sich um Mitgefühl und positive Gedanken keine Sorgen mehr machen	112	Ärger ist ein Angebot, das wir auch ablehnen und mit flexiblem Denken überbieten können	166
15. Einfach der Angst begegnen	119	21. Einfach vertrauen	173
Angst kommt selten allein, genau wie Mut, der erscheint auch meist in Begleitung!	120	Zuversicht ist nicht der Glaube, dass alles gut wird, sondern das Vertrauen, dass alles einen Sinn hat, egal wie es ausgeht	174
16. Einfach das Alleinsein schätzen	130	22. Einfach mal erwartungslos	180
Keiner lebt nur für sich allein, aber manchmal ist Alleinsein das Beste, was uns passieren kann	131	Wer wach und ohne Erwartungen durchs Leben geht, hat vielleicht weniger Absichten, dafür aber mehr Leichtigkeit	181
17. Einfach fokussiert und motiviert	138	Verwendete Literatur	188
Unsere wahren Aufgaben im Leben erkennen wir an unserer Hingabe	139	Studien	190
		Der Autor	191
		Impressum	192

BESSER LEBEN HEISST EINFACHER LEBEN

Einfacher ist mehr! – So ließe sich dieses Buch in drei Worten zusammenfassen. In meinen 22 philosophischen Einsichten möchte ich verschiedene Wege erkunden, wie wir einfacher leben und das Prinzip der Einfachheit im Alltag erfahren und anwenden können. Einfacher leben heißt hier nicht, dass wir zur Natur zurückkehren und in eine einsame Waldhütte ziehen, unsere Bedürfnisse aufgeben und uns von der Gesellschaft abschotten. Es meint vor allem, dass wir unseren Alltag darauf ausrichten, Erfahrungen der Fülle zu machen und dadurch ein neues Bewusstsein der Einfachheit zu entwickeln.

Viele unserer Konflikte und Probleme entstehen aus der Unfähigkeit, die Dinge in ihrer Einfachheit zu sehen. Was uns fehlt, ist das Vermögen, aus einem Bewusstsein der Einfachheit heraus zu fühlen, zu denken, zu urteilen und zu handeln. Weltweit stehen sich in unserer Gesellschaft zwei unversöhnliche Positionen gegenüber: Die einen sind überzeugt, es bräuchte um jeden Preis mehr Wachstum, die anderen meinen, dass weniger mehr ist. Das Prinzip der Einfachheit verbindet und inkludiert, statt auszuschließen. So hilft es uns, das Wesentliche zu fokussieren und unsere innere Balance zu finden und zu halten. Wir erkennen, dass es zwischen »mehr« und »weniger« noch etwas gibt, nämlich »einfacher«.

In der Einfachheit liegt die Kraft

Einfach im Moment sein und die Leichtigkeit des Lebens genießen, wer möchte das nicht. Was nicht bedeutet, dass wir dafür auf Leistung, Effizienz oder Optimierung verzichten müssten. Ein erfülltes und ausgeglichenes Leben braucht beides, Effizienz und Einfachheit. Sie sind zwei Seiten derselben Medaille. Ein einfaches Leben bedeutet nicht, dass wir nicht auch Effizienz und Optimierung anstreben

können. Ein effizientes und optimiertes Leben wiederum schließt nicht aus, dass wir Einfachheit praktizieren und einfacher leben wollen. Damit uns das gelingt, müssen wir zwei Ideale verinnerlichen: 1. Nicht nur »Höher, schneller, weiter« ist der Weg zur Erfüllung, sondern auch »einfacher«. 2. Nicht nur »Weniger ist mehr«, sondern auch »Einfacher ist mehr«.

Mit diesem Buch laden wir die Einfachheit in unser Leben ein. Sie ist ein unterschätzter Glücksfaktor, den wir für ein erfüllteres und leichteres Leben nutzen können. Freiwillige Einfachheit ist weder Verzicht noch asketische Selbstbeschränkung. Sie ist auch nicht gleichzusetzen mit einem minimalistischen Lebensstil, bei dem wir unsere Wohnung ausmisten, unseren Konsum reduzieren und unsere Alltagsabläufe optimieren, entschleunigen und vereinfachen. Das alles kann ein Aspekt des einfachen Lebens sein, die Haltung der Einfachheit jedoch geht weit darüber hinaus. Einfachheit ist Lebensprinzip, innere Haltung und Schlüssel zu einem glücklichen und sinnerfüllten Leben.

»Simplify, then add lightness« lautete das Motto von Colin Chapman, Ingenieur und Gründer der Rennsportmarke Lotus. Eine ähnliche Formel habe ich auch in meinen 22 philosophischen Einsichten über die Kraft der Einfachheit gefunden:

Leichtigkeit ist das Ziel,
Einfachheit der Weg.

Wenn wir Erfahrungen der Einfachheit machen, lernen wir, einfacher zu denken, zu fühlen und zu handeln. Machen wir diese Erfahrungen regelmäßig, entwickeln wir eine Haltung und übertragen das Prinzip der Einfachheit auf alle Bereiche unseres Lebens. Wir beginnen einfacher zu atmen, zu arbeiten, zu konsumieren, zu schlafen, zu arbeiten, kurz: einfacher zu leben.



4 EINFACH MAL GENIESSEN



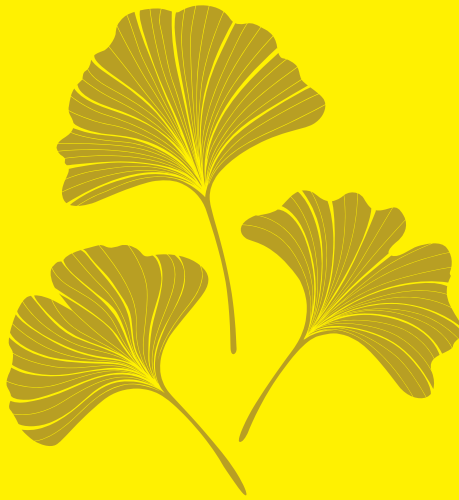
HEUTE ENTSCHEIDE ICH MICH FÜR DEN LEICHTEREN WEG UND VERSUCHE ES MAL MIT DEM SATZ »ICH BIN, ALSO GENIESSE ICH«

Besonders glückliche Momente im Leben zeichnen sich häufig dadurch aus, dass sie sich unbeschwert und leicht anfühlen. Wir denken nicht großartig über das nach, was wir machen, und genießen einfach, was passiert. Es sind Momente, in denen alles zu stimmen scheint. Die Zeit steht still und vielleicht wünschen wir uns sogar, dass dieser Moment nie vorbeigeht. Einen solchen Moment erlebte ich bei meinem zweiten offiziellen Tauchgang. Wir waren mit dem Boot unterwegs zu einem Atoll, zu dem es nur zwei Eingänge gab, einen im Norden und einen im Süden. Innerhalb des Atolls befand sich ein riesiges und bunt belebtes Korallenriff. Wir näherten uns von Süden und wollten gerade in das Atoll schwimmen, als uns eine Strömung mehrere Hundert Meter in den offenen Ozean trieb. Das Boot sammelte uns ein und wir starteten einen zweiten Versuch.

Dieses Mal ging der Plan auf und selbst unsere Tauchlehrer kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus. Jetzt trieb uns die Strömung direkt in das Atoll hinein. Ungefähr 45 Minuten dauerte unser Strömungstauchen, bei dem wir nicht mehr machen mussten, als unsere Arme auszubreiten und mit der Strömung über das Riff zu gleiten. Unter uns spielten bunte Fische, kleine Haie und Meereschildkröten. Die Korallen glänzten im Sonnenlicht und das Grün der Algen bewegte sich im Takt. Mittendrin wir als ein Teil dieses einzigartigen Naturschauspiels. Keine aktive Bewegung war nötig, der Körper und alles um uns herum bewegte sich wie von ganz allein. 45 Minuten pure Leichtigkeit, warmes Licht und ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Es gab kaum noch Gedanken in meinem Kopf. Wie beim Floating, nur eben unter Wasser und mit einem spektaku-



7 EINFACH MEHR LIEBE



UNSERE HERZEN SIND OFFEN, DAMIT MEHR LIEBE FLIESSEN KANN

Die Erfahrung von Verbundenheit ist einer der wichtigsten Faktoren für ein erfülltes und glückliches Leben. Unser Leben wird einfacher und fühlt sich sinnvoller an, wenn wir die Fähigkeit entwickeln, Verbindung mit anderen herzustellen. Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell und leicht sich in meinen Gruppenworkshops eine solche Verbindung einstellt. Menschen mit den unterschiedlichsten Hintergründen, Erfahrungen und Ansichten, Personen in den verschiedensten Lebens- und Entwicklungsphasen treffen hier aufeinander mit dem Ziel, persönlich und gemeinsam zu wachsen. Dabei gilt vor allem eine Regel: Je aufrichtiger das eigene Interesse und je stärker die Bereitschaft, sich zu öffnen, desto wahrscheinlicher wird es, dass man neue Erfahrungen macht und neue Erkenntnisse über sich und das Leben gewinnt. Schon die alten Griechen sahen in der »platonischen Liebe« die höchste Form der Verbindung zwischen zwei Menschen. Was allerdings nicht bedeutet, dass es eine innige oder langjährige Freundschaft braucht, damit wir uns mit anderen aufrichtig und intensiv verbinden können. In meinen Workshops erlebe ich immer wieder, dass eine freundschaftliche und zugewandte Haltung bereits ausreicht, um eine echte und tiefe Verbindung herzustellen.

Vieles spricht dafür, dass sich unsere Körper und Herzen sogar ohne unser Zutun miteinander verbinden. In einer Studie von 2014 schauten sich einzelne Testpersonen Videos an, in denen Menschen ihre Hände in Eiswasser tauchen. Die Menschen in den Videos waren Schauspieler und den Testpersonen völlig fremd. Trotzdem passierte etwas, das man in der Forschung auch Temperaturanstechung nennt. Als Reaktion auf die Videos sank bei den Testpersonen die Temperatur in deren Händen. Offenbar reagieren wir körperlich auf das

*Anfängergeist heißt, offen und neugierig zu sein.
Indem wir uns immer wieder bewusst entscheiden,
Anfänger im Geiste zu bleiben, kultivieren wir
Einfachheit in unserem Leben.*

Die Welt mit neuen Augen sehen

Aus dieser Perspektive betrachtet, kann es auch keine Angst mehr davor geben, sein Leben zu verlieren. Denn erstens können wir nichts verlieren, das uns nie gehört hat und zweitens wissen wir ja gar nicht, was wir womöglich gewinnen, wenn wir sterben. Wir tun meist so, als seien Geburt und Tod einmalige Ereignisse, dabei sind Anfang und Ende unsere ständigen Begleiter. Etwas abschließen und neu beginnen sind aber zwei Seiten derselben Medaille, meistens passiert es sogar gleichzeitig. Wenn wir uns aktiv mit dem beschäftigen, was wir abschließen wollen, können wir das nur, wenn wir innerlich neu beginnen und Anfänger im Geiste werden. Und wenn wir uns aktiv auf einen Neubeginn fokussieren, werden wir damit automatisch auch Altes verarbeiten und im Laufe der Zeit mehr und mehr damit abschließen.

Anfänger im Geiste zu werden, ist ein wesentlicher Baustein für mehr Einfachheit und ein einfaches Leben. **Neu beginnen heißt dann vor allem, dass wir die uns bekannte Welt mit neuen Augen sehen und etwas Bekanntes wieder neu entdecken.** Schon der Kaiser und Stoiker Marc Aurel meinte, dass sich das Wechseln der Perspektive so anfühlt, als würden wir ein neues Leben beginnen. Es ist nicht wichtig, wie und mit welchen Methoden wir uns in diesen Moment fallen lassen. Ob mit Yoga, Sport, Musik, Stille, Alleinsein oder mit echten Begegnungen und Gesprächen. Entscheidend ist, dass wir es als Anfänger tun und darauf vertrauen, dass die nächste Gelegenheit, der nächste Moment und die nächste Chance

schon irgendwo auf uns warten. Aber statt darauf zu warten, sind wir bereits heute dankbar für das, was wir in diesem Moment erleben, was wir bisher erleben durften und was wir in Zukunft noch erleben dürfen.

Wenn wir uns im Anfangen und in dieser allumfassenden Dankbarkeit üben, werden wir immer mehr Leichtigkeit in unserem Leben spüren. Wir entschleunigen und merken, dass wir uns nicht beeilen müssen, weil wir schon heute dankbar sind für das, was morgen auf uns wartet. Wir beginnen in kleinen Schritten einfacher zu leben. Wir wissen und haben die Erfahrung gemacht, dass man die großen Erfolge und Verluste im Leben eigentlich immer geschenkt bekommt. **Die großen Gelegenheiten und Erfolge des Lebens können wir nicht planen.** Aber wir können bis zum letzten Atemzug neu beginnen. Bis wir uns irgendwann in diesem Leben zum letzten Mal fallen lassen und ein letztes Mal Anfänger im Geiste werden. Aber wer weiß schon, welche Neuanfänge uns dann noch erwarten.



IMPULS: SICH MIT DEM MOMENT VERBINDEN HEISST NEU BEGINNEN

Wer den Moment genießt, hat in der Zukunft schöne Erinnerungen aus der Vergangenheit. Unsere Gegenwart ist nicht losgelöst oder abgetrennt von Vergangenheit und Zukunft. Konzentriere dich jeden Tag auf das Beginnen. Nimm dir im Laufe des Tages immer wieder einmal Zeit, dich daran zu erinnern, dass du Anfänger im Geiste werden willst. Beginne immer damit, dich in diesen Moment fallen zu lassen. Denn sich mit dem Moment verbinden heißt neu beginnen.

Einfacher ist mehr!

**Im Moment sein und die Leichtigkeit des Lebens genießen,
wer möchte das nicht?**

Lass dich ein auf eine Entdeckungsreise in die Welt der Einfachheit. Dabei wirst du erfahren, dass Einfachheit weit mehr ist als nur materieller Verzicht – sie ist eine innere Haltung, ein Zustand des Seins, der sich auf wundersame Weise in unserem äußeren Leben widerspiegelt.

Praktische Übungen in Dankbarkeit, Akzeptanz und Liebe zeigen dir, wie du deine innere und äußere Welt in Einklang bringen kannst. Wie du einfacher atmen, arbeiten, konsumieren, kurz: einfacher leben kannst. Erlebe, wie die Magie der inneren Klarheit dich verzaubert und verwandelt.

*Leichtigkeit ist das Ziel,
Einfachheit der Weg.*

WG 481 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-9537-1



www.gu.de