

Kerstin Wendel

Weniger.

*Was wir
brauchen, um
mehr Leben
zu haben*

SCM
R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2022 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de · E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Sämtliche Bibelverse sind entnommen aus: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Umschlaggestaltung: Astrid Shemilt // Büro für Gestaltung, www.astridshemilt.com
Titelbild: Debby Hudson (unsplash.com)

Autorenfoto: Christiane Fritsche

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Illustrationen: Kathrin Spiegelberg, www.spika.de

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-00033-7

Bestell-Nr. 227.000.033

INHALT

Mein Anfang	11
Teil eins: Weniger	13
1. Überflutet und unruhig	15
2. Verführt und verletzt	38
3. Beschwert und belastet	64
4. Getrieben und gedrängt	92
Teil zwei: Mehr	117
5. Achtsamer im Heute	119
6. Genussvoller im Alltag	142
7. Großzügiger im Leben	167
8. Zentrierter im Glauben	190
Anders leben geht (fast) immer	216
 Danke	223
Literatur	224
Anmerkungen	227

MEIN ANFANG

Endlich! Mit einem Seufzer der Erleichterung lasse ich mich in den Sessel fallen. Urlaub! Frei! Raus aus dem Alltag!

Koffer und Rucksack stehen noch ungeöffnet in der Ecke. Durch das offene Fenster höre ich das Geschrei der Möwen, rieche die geliebte salzhaltige Luft. Herrlich! Mein Blick schweift in dem kleinen Wohnzimmer umher, das nun für zwei Wochen unser Zuhause sein wird. Diesmal haben wir es besonders gut getroffen, denn alles ist so schön nordisch eingerichtet. Helle Farben. Viel Licht. Ich mag das. Aber was mir am allermeisten gefällt, das ist die Leere, die mich umgibt.

Leere? Ein paar wenige Bücher für Regentage, eine Kerze auf dem Tisch, eine Fensterbank mit gerade mal zwei kleinen Deko-teilen. Sonst nichts. Und weil wir auf der autofreien Nordseeinsel Juist sind, werden wir auch außerhalb der Wohnung viel Ruhe haben, denn hier gibt es ja nur Pferdegetrappel oder Fahrradklingen zu hören.¹ Sonst nichts.

Mein Bester ist gerade noch vor der Tür. Manchmal
So kann ich diese ersten Minuten für mich wünsche ich mir
auskosten. nur eines: weniger.

Ich weiß genau, warum ich diese Leere am Urlaubsstart so sehr schätze. Weil mein Leben oft so voll ist. Das ist der Grund, warum mich blank gefegte Tische, Regale und Fensterbänke im Urlaub magisch anziehen. Sie zeigen mir, was ich mir manchmal im Alltag herbeisehne: Überschaubarkeit, Einfachheit, Ruhe, Leichtigkeit, Zufriedenheit, Entschlackung.

Manchmal wünsche ich mir nur eines: weniger. Weniger von so vielem, was mein Leben oft füllt. Und wenn ich sie dann end-

lich habe: Zeiten, in denen *Weniger* das Programm ist, dann kenne ich gleichzeitig eine andere ganz starke Sehnsucht. Nämlich? Die Sehnsucht nach mehr. Mehr Erfüllung. Mehr Genuss. Lebensfülle. Sorglosigkeit. Glaubenstiefe, Glück, Sinn.

Schon in den ersten Minuten auf Juist lauern die Ängste in meinem Herzen: Ich werde doch wohl genug Erholung finden? Vor allem »Gottmomente« haben? Die Tage genießen können? Die Ruhe aushalten? Und gleichzeitig die Zeit auskosten?

Meine ersten Urlaubsminuten! Manchmal empfinde ich, dass mein ganzes kleines Leben dort in wenigen Minuten für mich fühlbar und erlebbar ist. Mit all seinen Herausforderungen.

In den letzten Jahren habe ich vieles entschlackt und anderes entdeckt. Ich habe mich auf die Suche begeben nach dem *Weniger*, was ich brauche, um mehr Leben zu haben.

Magst du mit mir zusammen auf Schatzsuche gehen?

TEIL I

Weniger.



Kellerräume entwickeln oft eine Eigendynamik. Jedenfalls unser Keller. Mit einem Mal ist wieder »alles voll«. Huch! Wo ist das denn alles hergekommen? Da tummeln sich plötzlich an die dreißig Kartons mit Sachen, die man sicher verscherbeln könnte. Hier liegen die nicht aufgeräumten Dinge vom letzten Anstreichprojekt. Und da stehen Blumentöpfe in Hülle und Fülle. Auch die eher hässlichen. Eigentlich nicht schlimm?

Ab und an schon, denn vor lauter Sammelsurium finde ich manchmal nur mühsam, was ich eigentlich da unten suchte. Vielleicht Hammer und Nagel oder die Kartoffeln fürs Mittagessen.

Keller sind wie Leben. Wenn wir aktiven Frauen nicht ab und an ausmisten, dann ist alles gefüllt. Und manchmal haben wir Mühe, das »Eigentliche« zu finden. Obwohl Leben doch so kostbar ist. Deshalb dürfen wir es schützen.

Dabei möchte dieses Buch helfen. Es ist besonders den Fleißigen, Kreativen, Verantwortungsbewussten, Einsatzfreudigen, Aktiven gewidmet. Außerdem natürlich allen Ladys, die das Wörtchen *weniger* anlacht.

Im ersten Teil möchte ich ausmisten, entrümpeln, verabschieden. Ich glaube, dass wir auf einiges weitgehend verzichten können. Dazu gehören

- Überflutung durch einen überfüllten Alltag
- Verführung durch Konsum
- Lasten durch Schwerkörper
- und Antreiber in Kopf und Herz

Wir entschlacken und befreien also Leben statt Keller? Ja, so ist es. Auf geht's! Weniger ist oft mehr!