

EINFACH DAS LEBEN GENIESSSEN



1 IMPULS

Geht das zusammen: einfach leben und das Leben genießen? Einfach leben – da stelle ich mir einen asketischen Typ vor, der sein Geld zusammenhält, mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, jeglichen Luxus meidet, keinen Alkohol trinkt und auf fair gehandelte Lebensmittel achtet. Ein Lebensgenießer dagegen besucht Gourmetrestaurants und trinkt erlesene Weine, fährt einen teuren Wagen und tut, was ihm Spaß macht.

Tatsächlich aber gibt es Menschen, die das Leben in vollen Zügen genießen und dennoch todunglücklich sind. Andere freuen sich in ihrer Anspruchslosigkeit an einem sonnigen Frühlingstag und an einem wohlschmeckenden Gemüseintopf und auch daran, dass ihr einfacher Lebensstil mit ihrem sozialen und ökologischen Verantwortungsfühl übereinstimmt. Ihr Vorbild ist vielleicht der griechische Philosoph Diogenes, der in Korinth in einer Tonne hauste und eines Tages von Kaiser Alexander besucht wurde. Als dieser ihn fragte, welchen Wunsch er ihm denn erfüllen könne, antwortete Diogenes kurz: »Geh mir bitte aus der Sonne.«

Es passt also vielleicht doch zusammen – einfaches Leben und Genuss. Wer sich nicht vollstopft mit Dingen, wer seine Energie nicht der Macht des Habens übergibt, ist frei, seinen Körper und seine Seele spüren zu lassen, wie schön es ist, zu leben, und wie schön es ist, einfach zu leben.

2 FRANZ VON ASSISI

»Unter allen Gaben, die Gott, der freigebige Spender alles Guten, Franziskus verliehen hatte, ragte eine besonders heraus: dass er durch die Liebe zur Armut den Reichtum der Einfachheit erlangen durfte. Der Heilige bedachte sehr gut, dass diese Eigenschaft dem Sohn Gottes besonders vertraut war.« (Bonaventura, Legenda Major, Kap. VII, 1f.)

3 GEBET

wenn das sonnenlicht
am trägen sonntagnachmittag
in den blättern der birke tanzt
wenn die mönchsgrasmücke
unüberhörbar und vorlaut frohlockt
wenn der tee am morgen
duftet und dampft

dann weiß ich:
es kostet nichts
es mir richtig gut gehen zu lassen

was gott uns gönnt
ist unbezahlbar
und reichlich vorhanden
für jedes lebewesen
in allen universen
und himmeln



4 SCHRITTE

Ich halte während des Tages immer wieder mal kurz an und lasse das volle Leben auf mich wirken. Ich begrüße still das Wetter – wie immer es auch ist –, die Menschen um mich herum, die Tiere und Pflanzen und wünsche allen ein gutes Leben. Was möchte ich tun für Menschen, die wirklich und unfreiwillig arm sind? Die sich Verzicht gar nicht leisten können, weil sie nichts haben?

Wie kann ich meinen Lebensstil vereinfachen? Meine Ernährung? Meine Wohnverhältnisse? Meinen Energieverbrauch? – Bevor ich ganz große Konzepte entwickle, fange ich mit einem kleinen Vorhaben an und freue mich, wenn ich es umsetzen kann.

Auf welche Dinge, Gegenstände, Einrichtungen kann ich verzichten? Wie kann ich meinen Kalender entrümpeln? Wie viel Zeit möchte ich mir für Freizeit, Lektüre, Kontaktpflege nehmen?