

## Wie möchten Sie leben?

Wie soll für Sie der perfekte Tag aussehen? Was soll Wirklichkeit werden?

Lassen Sie uns zuerst einmal Fumio Sasaki zu Wort kommen, der in seinem Buch „Das kann doch weg!“ Folgendes über sein früheres und sein jetziges Leben sagt. Er ist bekennender Minimalist und hat sein Leben von Grund auf umgekrempelt.

*Als ich noch eine Menge Zeug besaß, sah mein Alltag ungefähr so aus: Ich kam von der Arbeit heim, schmiss meine Kleidung irgendwo hin und ließ sie dort einfach liegen. Dann duschte ich. Dabei fiel mir jedes Mal der Sprung im Waschbecken auf, der repariert werden musste. Ich setzte mich vor den Fernseher und sah mir Sendungen an, die ich aufgezeichnet hatte, oder einen Film aus der Videothek und macht eine Dose Bier auf. Später am Abend stieg ich dann auf Wein um und es gab Zeiten da leerte ich eine Flasche so schnell, dass ich betrunken zum Laden um die Ecke springen musste, um Nachschub zu holen.*

*Irgendwo hörte ich einmal den Spruch: Alkohol macht nicht glücklich, lässt dich dein Unglück aber einen Augenblick lang vergessen. Das traf in meinem Fall genau zu. Ich wollte vergessen, wie mies ich mich fühlte, nur einen Augenblick lang.*

*Am nächsten Morgen wachte ich dann übelgelaunt auf und wäre am liebsten liegen geblieben. Alle zehn Minuten drückte ich die Schlummertaste an meinem Wecker, bis die Sonne hoch am Himmel stand und ich schon viel zu spät dran war. Ich war verkatert und mein Kopf dröhnte, weil ich wieder zu viel getrunken hatte. Während ich auf der Toilette meinem Geschäft nachging, überprüfte ich meinen Bauchspeck. Dann öffnete ich meinen Wäschetrockner und zog das verknitterte Uniqlo-Hemd heraus, das ich am Vorabend hineingeworfen hatte. Ich zog mich an, warf einen kurzen Block auf den Berg ungewaschener Kleidung und hetzte los.*

*Die blöde Pendelei zur Arbeit ging mir wahnsinnig auf den Senkel. Im Büro surfte ich erst einmal ziellos im Internet, bis ich endlich in die Gänge kam. Ständig checkte ich meine E-Mails und beantwortete alles sofort – so hoffte ich, den Eindruck zu vermitteln, meinem Job leidenschaftlich nachzugehen. Die wirklich wichtige Arbeit schob ich indes ständig vor mir her. Am Abend ging ich dann heim, wenn es Zeit zu gehen war, nicht wenn ich fertig war.*

*Damals fand ich für alles Ausreden. Am Morgen war ich nicht aus dem Bett gekommen, weil ich am Vorabend noch so lang geschuftet hatte. Mein Übergewicht war genetisch vorbestimmt. Wenn ich nur eine bessere Wohnung hätte, könnte ich mich morgens gleich in die Arbeit stürzen. Am Chaos in meiner Wohnung trage ich nun wirklich keine Schuld – die Bude ist einfach zu klein. Und aufzuräumen lohnt sich nicht – schließlich miete ich si nur. Klar, in einer großzügigen Eigentumswohnung würde ich ganz bestimmt Ordnung halten. Aber bei meinem überschaubaren Lohn kann ich mir halt nichts Eigenes leisten.*

*Für alles fand ich eine Ausrede. Mir schwirrten ausschließlich negative Gedanken durch den Kopf. In diesem Trott steckte ich fest, doch mein dummer Stolz verbat mir, etwas dagegen zu unternehmen – schließlich könnte ich dabei ja auch scheitern.*

*Seit ich nur noch das Nötigste besitze, sieht mein Alltag völlig anders aus. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, bade ich erst einmal. Danach wische ich die Wanne gleich wieder aus. Dann ziehe ich meine Gammelklamotten für Zuhause an. Da ich den Fernseher verkauft habe, lese oder schreibe ich jetzt. Ich trinke nur noch in Gesellschaft Alkohol. Vor dem Zubettgehen mache ich jetzt ausführlich Gymnastik – seit der Krempel verschwunden ist, habe ich jede Menge Platz dafür.*

*Ich stehe bei Sonnenaufgang auf, meinen Wecker brauche ich gar nicht mehr. Durch die unverstellten Fenster fällt Sonnenschein auf meine weißen Tapeten, wodurch die Wohnung sehr hell wird. Das Aufstehen, das mir früher so schwer fiel, ist mir inzwischen zu einer angenehmen Routine geworden. Ich räume meine Futon-Matratze weg, genieße in Ruhe mein Frühstück, schlürfe einen Espresso, spüle das Geschirr und räume es sofort wieder auf. Dann meditiere ich, um den Kopf frei zu bekommen. Ich sauge meine Wohnung jeden Tag. Bei schönem Wetter mache ich die Wäsche. Ich ziehe Kleidung an, die sorgfältig gefaltet war, und verlasse die Wohnung gut gelaunt. Mittlerweile gefällt es mir, jeden Tag den gleichen Weg zur Arbeit zu nehmen – so kann ich die allmählichen Veränderungen im Lauf der Jahreszeiten besser würdigen.*

*Ich kann gar nicht glauben, wie sehr sich mein Leben verändert hat. Ich habe meinen Krempel über Bord geworfen und bin jetzt wirklich glücklich.*

Wir müssen nicht gleich Minimalisten werden, um unser Leben verändern zu können. Doch können wir uns ein paar Fragen stellen, die uns helfen, unser Leben an der einen oder anderen Stelle zu verändern.

Stellen Sie sich vor, es käme eine gut Fee und würde Ihre Wünsche über Nacht in Erfüllung gehen lassen.....

... wo würden Sie am nächsten Tag aufwachen?

... wie sieht es in Ihrer neuen Umgebung aus?

... was würden Sie am Morgen als erstes machen?

... mit welchen Menschen wären Sie zusammen?

... welchen Beruf hätten Sie? Und welche Hobbies?

... mit was würden Sie Ihr Geld verdienen? Und für was ausgeben?

... was macht sie in diesem Leben besonders glücklich?

... wie würden Sie sich ernähren?

... was sehen Sie, wenn Sie aus dem Fenster schauen?

... welche Kleidung tragen Sie?

... wie verbringen Sie den Tag?

... was ist Ihnen wichtig? Und was nicht so sehr?

Was haben Sie gesehen? Wie sieht der perfekte Tag in Ihrem Leben aus? Nach der Übung können Sie sich fragen, was Sie in Ihr jetziges Leben integrieren möchten. Was soll Wirklichkeit werden? Was müssen Sie verändern, um das zu erreichen?

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen den Mut zur Veränderung!