

Johanna Katzera (geb. Wagner)

Verlauf dich nicht

Lebe einfach und bewusst

Gewidmet meinen Eltern,

*die meinen Geschwistern und mir die Werte vermittelt haben,
mit denen wir uns nicht verlaufen,
aber unsere eigenen Wege gehen können.*

4. Auflage 2021

Copyright © 2017 by Johanna Katzera (geb. Wagner)

Umschlaggestaltung und Umschlagmotiv: Johanna Katzera

Titelfoto: Windjana-Gorge-Nationalpark, Westaustralien

Layout und Satz: Johanna Katzera

Druck und Bindearbeiten: Horn Digitaldruck, Melsungen

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-00-058493-0

Papier: Dieses Buch wurde aus dem Recycling-Papier EnviroTop produziert, das zu einhundert Prozent aus Altpapier besteht und einer CO2-neutralen Produktion entstammt. Das Papier ist mit dem »Blauen Umweltengel« ausgezeichnet.

www.einfachachtsam.de

Instagram: [@einfachachtsam_sylt](https://www.instagram.com/einfachachtsam_sylt)

Facebook: [@einfachachtsam](https://www.facebook.com/einfachachtsam)

INHALT

Prolog

I

EINFACHHEIT

lebe einfach

die äußere Welt aufräumen

Reduziere // warum ein einfaches Leben das Leben vereinfacht

Entrümple // warum Ausmisten dein Leben ordnet

Trenne dich // warum Erinnerungen wertvoller sind als Materie

Halte inne // warum du entspannen kannst, wenn du weißt, was dich stresst

II

GEDANKEN

denke nicht gedankenlos

die innere Welt aufräumen

Sei dankbar // warum ein veränderter Fokus glücklich macht

Sei tapfer // warum schwere Zeiten wichtig sind und wie du sie bestehst

Sei wachsam // warum positives Denken so schwer ist und wie es gelingt

Sei bewusst // warum die Atmung der Anker ins Jetzt ist

III

SELBSTFÜRSORGE

sorge dich nicht, Sorge für dich

zu sich finden

Sei gut zu dir // warum Selbstfürsorge so wichtig ist und wie sie gelingt

Bade im Wald // warum Bäume uns guttun

Bleib dir treu // warum wir lieben sollten, was wir tun

Verwirkliche dich // warum wir uns vertrauen sollten

IV

BEZIEHUNGEN

schätze deine Schätze

mit anderen sein

Liebe // warum uns wahres Glück zu Füßen liegt

Liebe achtsam // warum kleine Dinge entscheiden, ob eine Beziehung gelingt

Sei du selbst // warum das Leben einfacher ist, wenn wir keine Rolle spielen

Verbringe Zeit mit dir // warum Alleinsein stark macht

*»Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart.
Der wichtigste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht.
Das notwendigste Werk ist stets die Liebe.«*

Meister Eckhart

Prolog

Es ist schon einige Zeit vergangen, seit ich mich auf den Weg machte, um andere Kulturen und Lebensweisen kennenzulernen. Doch die mehrmonatigen Aufenthalte in Lateinamerika und das Jahr bei den Ureinwohnern Australiens prägen mein Leben noch heute.

Während ich meine Leidenschaft fürs Reisen lebte, habe ich meine Leidenschaft fürs Schreiben entdeckt und die Erlebnisse und Emotionen in meinen Büchern, *Schlaflos in der Regenzeit* (2013) und *Zwischen den Zeilen reisen* (2015) verarbeitet. Auf meinen Lesevorträgen *Südamerika mit anderen Augen* nehme ich die Zuhörer mit in die Wirklichkeit Lateinamerikas.

Fast immer, wenn ich meine Lesung beende, richtet einer der Zuhörer die Frage an mich: »Und, wohin wirst du als nächstes reisen?«. Und fast enttäuschend muss ich eingestehen, dass ich zurzeit keine Reisepläne habe. Mich zieht es nicht mehr weg. Ich bleibe hier und übe mich im Ankommen. Die innere Sehnsucht und das Fernweh, das jedes Heimweh besiegte, sind gestillt. Ich bin froh und sehr dankbar, dass ich erleben durfte, was ich erlebt habe. Und zwar genau zu jener Zeit: Etwas naiv, weitestgehend

analog, mit freiem Geist und offenen Sinnen, die sich noch nicht an die weite Welt gewöhnt hatten. Die Neues aufnehmen wollten und konnten, weil das eigene Dasein noch nicht mit den Sorgen eines erwachsenen Lebens belegt war.

Es war gut wie es war und es ist auch jetzt gut wie es ist.

Was ich aus den Erfahrungen jener Zeit gelernt habe, ist dann meist die nächste Frage, gefolgt von: »Wie war es, wieder in Deutschland anzukommen?«.

Ich habe daraus gelernt, dass niemand die Welt verändern kann. Ich bin auch nicht losgeflogen, um die Welt zu verändern. Ich wollte einfach eine andere Lebensweise kennenlernen. Doch beim Kennenlernen eines von Armut und begrenzten Möglichkeiten bestimmten Alltags wurden mir das Chaos und die Ungerechtigkeit unserer Welt unverschont aufgezeigt. Den Kulturschock an mich heranzulassen und die Bilder von arbeitenden Kindern und Bretterhütten, in denen Großfamilien leben, *wahrzunehmen*, zu sehen, also hinzuschauen, macht betroffen, nachdenklich und verändert das ganze Leben – zumindest meins.

Zurück in Deutschland hinterfragte ich alles: *Wie kann es uns so gut geben, wenn ein Großteil der Weltbevölkerung um das Überleben kämpft? Wie kann so ein Ungleichgewicht überhaupt entstehen? Und: Ist nicht eigentlich genug für alle da?*

Ich habe meine Welt auf den Kopf gestellt und irgendwann bemerkt, dass in Wirklichkeit nur ich mich querstelle, und sich die Welt – von meinen Gedanken ganz unbeeindruckt – genauso weiterdreht.

Ich habe gelernt, dass ständiges Klagen und Kritisieren die Lebensfreude klaut. Ich habe gelernt, dass wir unseren

Wohlstand schätzen dürfen – ja sogar sollten, wenn wir dabei den Nächsten nicht vergessen. Ich habe gelernt, dass man bei sich und nicht gleich mit der ganzen Welt anfangen sollte. Ich habe gelernt, dass es einfach ist, sich über das große Ganze zu echauffieren und sehr schwer, sein eigenes kleines Leben aufgeräumt zu halten. Ich habe gelernt, dass ein kleines aufgeräumtes Leben große Wellen schlagen kann.

Das habe ich gelernt. Und dies umzusetzen, ist eine viel weitere Reise und größere Herausforderung als nach Südamerika zu fliegen oder die eigene Welt auf den Kopf zu stellen.

Inzwischen sind acht Jahre vergangen. Ich verreise nur noch selten, aber ich schreibe noch. Auf meiner Website www.einfachachtsam.de veröffentliche ich regelmäßig Beiträge. Die Texte des vorliegenden Buches basieren auf Artikeln von mir, die auf dem Online-Blog mymonk erschienen sind. Sie vermitteln wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse emotional verpackt und geben Anregungen für ein gutes, einfaches und zufriedenes Leben. Hinweise, warum man manchmal stolpert und kleine Hilfen, wie man wieder aufsteht und besser weitergeht, damit es besser weitergeht. Die Texte sind wie gute Schuhe, in denen man einfach und bewusst durchs Leben läuft.

Viel Freude beim Lesen

A handwritten signature in black ink, reading "Julia Katera". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial 'J'.

I

EINFACHHEIT

lebe einfach

die äußere Welt aufräumen

Reduziere // warum ein einfaches Leben das Leben vereinfacht

Vollgestopfte Schränke, ein ständig vibrierendes Smartphone und ein überfülltes E-Mail-Konto. Eine Anrufliste, die auf meine Rückrufe wartet, ein Bücherregal, das an eine Bibliothek erinnert und Berge von Klamotten, die für drei Leben reichen. Wenn ich zwei Punkte meiner To-Do-Liste abgehakt habe, sind längst vier neue hinzugekommen. *Hilfe!*

Dass sich die Papiere auf meinem Schreibtisch nicht nur auf einem Stapel stapeln, sondern sich schon die Stapel stapeln, ist nur ein äußerliches Sinnbild für meine innere Welt. In mir drin sieht es oft genauso voll und unaufgeräumt aus.

Aber zum Glück sieht das keiner ...

Da mache ich die Schranktüren einfach zu und strahle nach außen Gelassenheit, Zufriedenheit und ein aufgeräumtes Leben aus. So einfach ist das, vielmehr: so einfach könnte es sein, wenn unser modernes Leben weniger komplex wäre.

Dabei ist längst nicht alles schlecht – der Fortschritt ist ein Geschenk, wenn man mit diesem umzugehen weiß und sich mit zu viel Geschenkband nicht die Luft zum Atmen nimmt.

Ich jedenfalls wünsche mir manchmal, diesen modernen Wahnsinn einfach auszuschalten.

Klick – und alles ist mal still.

Die nicht endenden Gedanken mit eingeschlossen.

Klick – und alles ist mit einer simplen Bewegung in den