

JOHANNA KATZERA

*Verlauf  
dich  
nicht*

LEBE EINFACH UND BEWUSST



Johanna Katzera

# 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.*

7. Auflage 2023

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 *Circleoffset* produziert, das zu einhundert Prozent aus Altpapier besteht und einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion entstammt. Das Papier ist mit dem »Blauen Umweltengel« ausgezeichnet.

[www.einfachachtsam.de](http://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

**E**s ist schon einige Zeit vergangen, seit ich mich auf den Weg machte, um andere Kulturen und Lebensweisen kennenzulernen. Doch die mehrmonatigen Aufenthalte in Lateinamerika in den Jahren 2005 und 2009 und das Jahr bei den Aborigines in Australien drei Jahre später 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 Menschen mit nach Lateinamerika.

Fast immer, wenn ich meine Lesung beende, richtet eine Person 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.

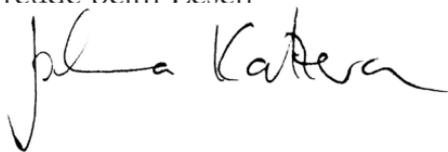
Ich habe gelernt, dass ständiges Klagen und Kritisieren

die Lebensfreude klauen. Ich habe gelernt, dass wir unseren Wohlstand schätzen dürfen – ja sogar sollten, wenn wir dabei unsere 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, das eigene kleine 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 einige Jahre vergangen. Ich verreise nur noch selten, aber ich schreibe noch. Auf meiner Website [www.einfachachtsam.de](http://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 wir manchmal stolpern und kleine Hilfen, wie man wieder aufsteht und besser weitergeht, damit es besser weitergeht. Die Texte sind wie gute Schuhe, in denen wir einfach und bewusst durch unser Leben gehen.

Viel Freude beim Lesen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Julia Katera'. The signature is fluid and cursive, with a large initial 'J' and a long, sweeping underline.



I

EINFACHHEIT

lebe einfach

*die äußere Welt aufräumen*



## Reduziere // warum ein einfaches Leben das Leben vereinfacht

**V**ollgestopfte 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 niemand ...*

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 miteingeschlossen.

*Klick* – und alles ist mit einer simplen Bewegung in den

Papierkorb verschoben.

Einfach mal Ruhe, einfach mal nichts

– *vielleicht mal nur ich?*

*Kann ich das noch?*

*Kann ich das aushalten?*

Wenn ich vom *Überfluss* ins offene Meer gespült werde, längst nicht mehr weiß, wo ich stehe, dann gehe ich unter und denke unwillkürlich an meine Zeit in Südamerika zurück, wo sich das Leben viel langsamer bewegte und die Armut kaum Möglichkeiten ließ. Ich möchte Armut in keinem Punkt mit Minimalismus vergleichen. Aber dort habe ich häufig ein anderes Miteinander erfahren, ein anderes Gefühl für Zeit gespürt und eine andere Gelassenheit erlebt – eben vielleicht gerade wegen der begrenzten Möglichkeiten.

Als würde das begrenzte Materielle den ursprünglichen Fluss des Lebens hervorheben: Die Familie, die Nahrung, das Gespräch, das tatenlose Sitzen am Straßenrand in der Sonne – all das war plötzlich wieder wichtig. Das Wichtigste.

Es gab Zeiten, da machten die Menschen schlicht nichts. Etwas, das es bei uns kaum noch gibt, weil alles der Effizienz und einem Zweck unterliegt. Die winzige Lücke für das Nichts scheint unsere überladene Welt oft nicht zu offenbaren. In der schnell getakteten Zeit langsam zu sein, fühlt sich längst nicht mehr nur langsam an, sondern vielmehr wie gegen den Strom zu schwimmen.

Doch inmitten des Nichts, im nackten Sein, habe ich mich beim Aufatmen ertappt. Da hat sich das Geschenkband plötzlich gelöst. Ich fühlte mich frei, weil das Innen laut sein durfte und nicht vom lauten Außen erstickt wurde. Ich fühlte mich frei, weil ich nicht ständig für alle erreichbar war.

Internet hatte ich nur im Internetcafé – und nicht in

der Hosentasche. Ich hatte gar kein Handy dabei, einen Laptop besaß ich nicht einmal.

*Wie schnell und wie gewaltig sich die Dinge innerhalb weniger Jahre ändern können ...*

Ich habe vielmehr das Gefühl, ich lausche den Geschichten meiner Großmutter, wenn ich von einem analogen Leben erzähle. Denn in Zeiten, in denen das Smartphone und seine Möglichkeiten so selbstverständlich zu unserem Alltag gehören wie das Einschlafen, kann ich manchmal selbst nicht mehr nachvollziehen, wie wir unser Leben vor wenigen Jahren organisierten. Termine spontan verschieben, immer und überall vernetzt und erreichbar sein, die E-Mails, Bankkonten und Aufgaben des Jobs jederzeit abzurufen – es war einfach nicht möglich.

*Wie wenig wir beim Tun unterbrochen wurden, weil nicht ständig jemand über Whats.App anklopfte. Wie sehr wir im Jetzt waren, weil wir nicht zugleich überall anders sein konnten.*

Ich war am anderen Ende der Erde und das machte *wirklich* einen Unterschied.

Die Digitalisierung soll den Alltag einfacher machen und tatsächlich erleichtert sie vieles, aber manchmal vernebelt sie die Sicht auf die wichtigen Dinge – auf die Wirklichkeit – weil sich zwischen ihr und mir ständig irgendein Display befindet.

Seit der Rückkehr aus Südamerika bedeutet Minimalismus für mich, mein hochkomplexes, stets durchgetaktetes Leben bewusst zu vereinfachen. Nur weil alles möglich ist, muss ich nicht alles Mögliche möglich machen.

Es gilt, die unendlichen Optionen willentlich zu begrenzen.

Minimalismus in Zeiten des Überflusses bedeutet bewusstes Entsagen und eine Zeit lang nur für die Unerreich-

barkeit erreichbar zu sein. Wenn ich schon nicht verreise, dann darf zumindest mein Handy in den Flugmodus.

Bei sich sein – das ist ganz leicht und scheint doch so schwer: Smartphone aus, offline sein, die Tür schließen – und sich dann mal allein in der Welt fühlen. Nicht in Kontakt mit allen, die sich auf dem Globus verteilen und doch mit im Wohnzimmer sitzen.

Nein! Ich will mich mal wieder atmen hören.

Und hören, ob da tief in mir drin noch jemand spricht.

Minimalismus bedeutet auch, mal zehn Sekunden an nichts zu denken. Einfachheit passiert nicht nur auf materieller Ebene – Minimalismus beginnt im Kopf. Es gilt, die Stille wieder hören zu lernen und auf die eigene Intuition zu vertrauen. Das haben viele in einer Welt voller Termine und Ratgeber verlernt.

Man denkt immer, das gehe nicht. Dabei geht es doch.

Man muss es nur tun:

Sich raus aus dem Strom bewegen und ans Ufer setzen – erst dann sind wir wirklich im *Fluss*.

Schau doch mal von dort aus zu, wie viele um ihr Leben schwimmen, obwohl das ruhige Ufer so nahe ist.

Auch bei uns, inmitten des Wohlstands, der so viele spannende Möglichkeiten anspült, hat sich der Kern des Lebens nicht verändert: Das Leben selbst lebt immer noch vom Atmen, von der Liebe, von der Ruhe und der Nahrung.

Also atme, liebe, ruhe und nähre dich gut,  
damit dein Körper, dein Geist und deine Seele  
noch lange am Ufer sitzen und das Leben bewundern  
und es leben können.

Das Leben ist einfach.

Wir sind es, die es komplex machen.

Also lebe es einfach.

»

Wir laufen Gefahr,  
im *Überfluss* und in der *Informationsflut*  
unserer *Zeit* unterzugehen  
und uns selbst aus den Augen zu verlieren.

Dabei liegt der Schlüssel zum Glück  
– allem Wohlstand und Fortschritt zum Trotz –  
noch immer in den kleinen Dingen  
oder manchmal nur im veränderten *Blickwinkel*.

*Verlauf dich nicht*  
soll ein Wegweiser  
für ein einfaches und bewusstes *Leben* sein.

«

ISBN 978-3-00-058493-0



€ 14,90 (D)

9 783000 584930

[www.einfachachtsam.de](http://www.einfachachtsam.de)