

ANJA SCHÄFER



# Anleitung zum Weglassen

50 IDEEN FÜR MEHR ÜBERSICHT IM LEBEN

SCM



# SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2016 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten  
Internet: [www.scmедien.de](http://www.scmедien.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Die Bibelverse sind folgender Übersetzung entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

S. 82 „Jetztzeit“: Prediger 3,1-2.6-7, S. 90 „Genusstag“:

Jakobus 5,13, S. 98 „Stilletag“: Prediger 12,1

Gesamtgestaltung und Illustrationen: Christina Custodis, BV-Grafik

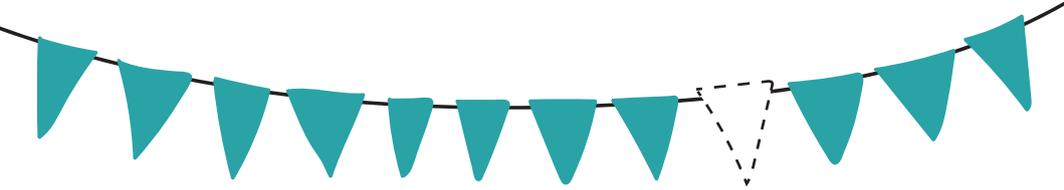
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7893-9627-4

Bestell-Nr. 629.627

ANJA SCHÄFER

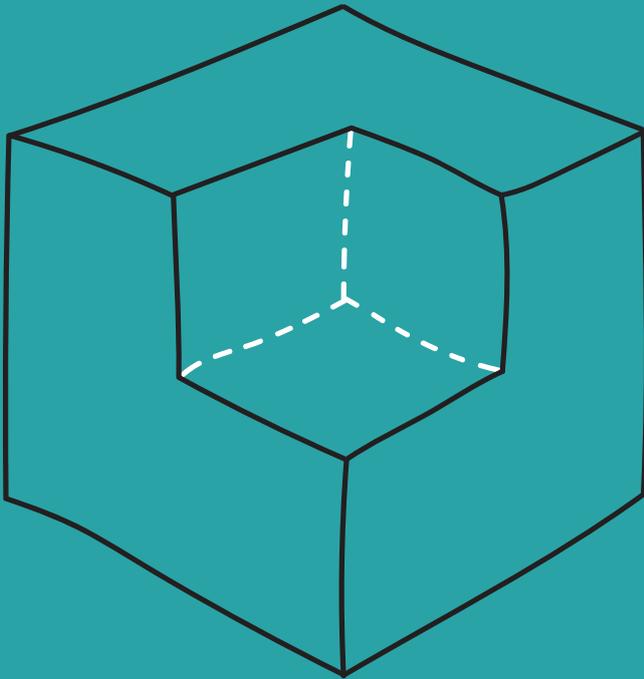


# Anleitung zum Weglassen

50 IDEEN FÜR MEHR ÜBERSICHT IM LEBEN

**SCM**  

---



---

# Die Kunst des Weglassens einüben

Wir haben von vielem zu viel. Zu viel Zeug, zu viel Druck, zu viele Termine, zu volle Kleiderschränke – und immer ist was los. Unser Leben ist überfüllt. Und weil alles immer von selbst noch mehr wird, wenn wir nicht gegensteuern, ist „weniger“ das Gebot der Stunde: Überflüssiges loswerden, Ballast abwerfen, Raum schaffen für das Wichtige. Denn wenn wir weglassen, was uns fruchtlos beschäftigt und einspannt, haben wir den Kopf frei für das, was uns tatsächlich etwas bedeutet. Insofern meint Weglassen dann eigentlich ein Mehr: ein Mehr an Wesentlichem. Mit der Kunst des Weglassens behalten wir den Überblick darüber, wie wir handeln und womit wir viel Zeit verbringen wollen. Und womit nicht.

Oft achten wir nur darauf, wie viel Geld etwas kostet. Letztlich müsste sich jeder Gegenstand, jeder Besitz – von der Topfblume bis zum Wohnmobil, vom Smartphone bis zur Saftpresse – aber genauso daran messen lassen, ob er das Maß an Freiheit und Nerven, die er uns raubt, und die Zeit und Aufmerksamkeit, die er erfordert, wirklich wert ist. Wir nehmen es hin, dass wir in vollgestopften Dachböden und Kellern erst endlos Kisten umherstapeln müssen, bevor wir finden, was wir suchen. Oder dass wir gefühlte Stunden vor dem Kleiderschrank stehen und vor lauter Kleidung, die uns nicht mehr passt oder nicht mehr gefällt, nicht wissen, was wir anziehen sollen. Dabei kostet uns all das Lebenszeit. Vielleicht unser wertvollster Besitz.

Weniger von dem, was überflüssig ist, schafft bei mir Raum für das, was ich wertschätze. Ich möchte gern neben meiner Arbeit mehr Zeit haben für Beziehungen. Für Freundschaften. Für Menschen. Will mit Nachbarinnen

---



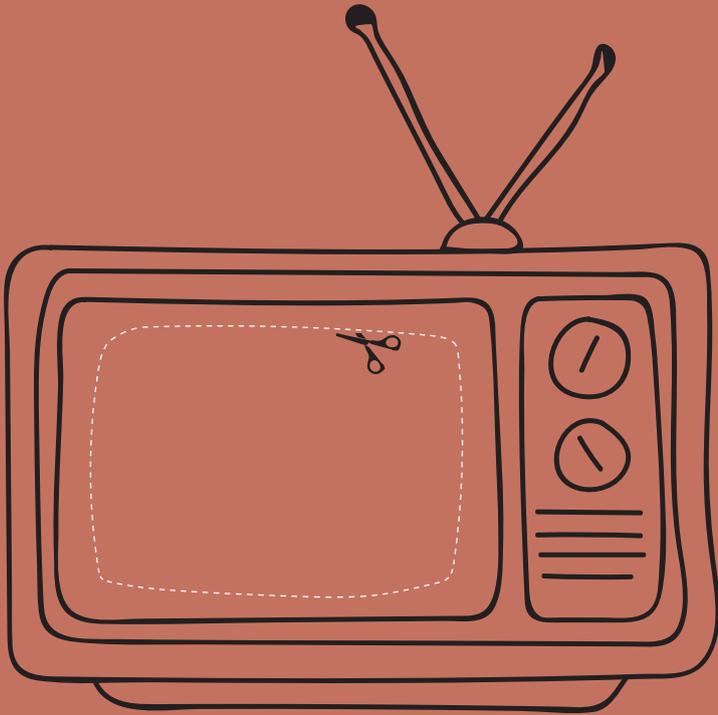
---

Aufgaben und Menschen brauchen wir tatsächlich im Leben? Welche will ich brauchen? Welche will ich nicht missen? Und warum?

Die Kunst des Weglassens ist eine Sache meines Herzens, meiner Einstellungen und Ziele. Sie hilft mir beim mühsamen Kampf gegen das „Eigentlich“: Eigentlich würde ich ja gern ... – habe aber keine Zeit. Eigentlich wäre es mir wichtig zu ... – muss mich aber um so Vieles kümmern. Eigentlich ... Da spricht mein unklarer, unsortierter Wille. Unwichtiges wegzulassen – Kram, Termine, Kontakte, Verpflichtungen zu streichen – hilft mir, Wichtiges nicht mehr nur eigentlich, sondern endlich richtig anzupacken. Darin liegt kein Heilsversprechen. Nicht einmal eine Garantie für ein glückliches Leben. Aber die Erfahrung lehrt, dass man mit leichterem Gepäck befreiter unterwegs ist.

Die fünfzig Ideen in diesem Buch wollen helfen, gute Bereiche zum Weglassen zu entdecken, konkrete Startpunkte zu finden, weiterzudenken und einfach mal loszuliegen. Die meisten Ideen sind Vorschläge, was man einfach mal weglassen könnte. Andere Ideen laden ein, mal etwas auszuprobieren, Fragen zu stellen, ein kleines Experiment zu wagen und für eine bestimmte Zeit oder auch auf bestimmte Art auf etwas zu verzichten.

Weglassen bedeutet für mich zugleich, die kleinen Dinge wertzuschätzen, dankbar zu betrachten, was ich habe, in guten Momenten innezuhalten, das Tempo runterzufahren, nicht ständig erreichbar zu sein, gern zu verschenken und zufrieden zu leben. Statt von Action zu Action zu jagen, will ich gutes Essen kochen und Kerzen anzünden und flüstern und laut lachen. Will vorlesen, schenken, umarmen, mich in Musik verlieren, Schönheit bestaunen, immer wieder, weil ich mich an Schönerem nicht sattsehen kann. Ich will leben, lachen, glauben, hoffen und lieben. Denn wegzulassen meint eigentlich, das Wesentliche strahlen zu lassen.



---

## Weglassen: Entertainment

Man möchte sich gar nicht so genau ausrechnen, wie viel Zeit im Leben man schon vor der Flimmerkiste verbracht hat. Laut Gesellschaft für Konsumforschung, die unsere Fernsehgewohnheiten unter die Lupe nimmt, sind es im Durchschnitt täglich drei Stunden. Drei Stunden! Das wären in achtzig Jahren Lebenszeit 87600 Stunden fernsehen. Und das, obwohl man doch auch so viele gute Bücher lesen, Rückenkräulen trainieren, sich mit vielen Menschen sehr nett unterhalten, Fünf-Gänge-Menüs kochen, mit Flüchtlingen Deutsch lernen oder aus dem Fenster starren könnte. Und seien wir ehrlich: ziellos im Internet zu surfen ist auch nicht besser als die Flimmerkiste.

Räume den Fernseher auf den Dachboden (oder häng halt ein Poster davor). Schalte dem Computer und der Wii abends den Saft ab. Was könntest du in einem Jahr gelernt oder erreicht haben, wenn du heute Abend damit anfängst? Welches Theaterstück oder Restaurant wolltest du längst mal besuchen? Wen wolltest du schon immer mal wieder anrufen? Welcher freiwillige Einsatz reizt dich? Und nette Spiele gibt es übrigens auch. **Vieles ist geselliger, bildender, anregender und überhaupt lässiger, als zur Sofa-kartoffel zu mutieren und vor der Flimmerkiste zu verschimmeln.**



Es ist eine Gabe, das  
Unwichtige auf dieser  
Welt tatsächlich  
unwichtig zu nehmen.

Frank Thiess

---

# Weglassen: Plusterbörse

Hole einmal deine Geldbörse aus der Hosen- oder Handtasche und breite deren Inhalt vor dir aus. Alte Bons? Einkaufszettel? Abgelaufene Rabatkkarten? **Miste gründlich aus und freue dich an der neuen Übersichtlichkeit.**