



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 12.09.2015 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

Simplify Your Life

Findet Ihr das Leben manchmal anstrengend? Ich meine, fast jeder hat doch einen gewissen Anspruch, eine bestimmte Vorstellung von seinem Leben. Es soll gut laufen und dazu will man sein Bestes geben. Und das in allen Bereichen. Im Job willst Du voran kommen, denn Du reißt Dir seit Jahren ein Bein aus. Vielleicht hast Du Familie, der Du ein erfülltes Leben bieten möchtest, Kinder, denen Du alles ermöglichen willst. Und was ist mit Deiner Beziehung? Bloß keine Langeweile in der Liebe! Ja nicht vom Alltag auffressen lassen! Also versuchst du auch hier das Optimum.

Das Leben wird zum Projekt, das es bestmöglich abzuwickeln gilt. Und kein 0815-Standard bitte! Ständig wird mir suggeriert das Besondere zu suchen. Raus aus dem Einheitsbrei! Heb dich aus der Masse ab! Renne vom Highlight zum nächsten und dann ist dein Leben erfüllt.

Ganz schön anstrengend.

Wie verlockend wäre es, mal auf die Bremse zu treten. Mal nicht überall dabei zu sein, die Schönheit in alltäglichen Dingen zu entdecken. Sei mal zufrieden mit dem Moment und höre auf rastlos dem nächsten Kick nachzurennen. Muss es unbedingt immer das neueste Handy sein? Das 80. Paar Schuhe? Probier's doch mal mit weniger ist mehr.

Am letzten Wochenende habe ich rigoros meinen Kleiderschrank ausgemistet. Weg mit den ganzen Klamotten, die ich kaum trage. Was für ein befreiendes Gefühl sich danach einstellt! Seitdem erfreue ich mich jeden Morgen am Anblick meines ordentlichen und übersichtlich gefüllten Schrankes.

Und ich glaube, das war erst der Anfang.

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf

Copyright Vorschaubild: Public Domain Pixabay