

RONALD SCHWEPPE  
ALJOSCHA LONG  
Ich lass das jetzt mal weg



## Buch

In einer Welt ständiger Verfügbarkeit – von Informationen über Unterhaltung bis hin zu Konsumgütern – verlieren wir zunehmend die Fähigkeit, unser Leben bewusst zu gestalten. Während digitale Medien um unsere Aufmerksamkeit konkurrieren, locken materielle Güter mit dem Versprechen von Erfüllung. Fast Food, Alkohol und andere Genussmittel sind rund um die Uhr verfügbar, oberflächliche soziale Kontakte vermitteln eine Illusion von Verbundenheit. *Ich lass das jetzt mal weg* lädt uns ein, uns von negativen Verhaltens- und Denkmustern zu befreien. Denn nur so können wir neue Freiräume entdecken und erkennen, was wirklich wesentlich für unser Glück ist und was ihm im Wege steht. Im Mittelpunkt steht das Prinzip der Achtsamkeits-Challenges – kurze bewusste Auszeiten, in denen wir auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen verzichten und dabei achtsam beobachten, welche positiven Auswirkungen wir an uns beobachten.

Die Autoren unterstützen uns dabei mit praktischen Anleitungen und Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie, Verhaltensforschung und Achtsamkeitslehre. Außerdem wird es zahlreiche Reflexions- und Achtsamkeitsübungen geben. Mit diesen vielen flexiblen Werkzeugen können wir unseren eigenen Weg zu einem bewussteren Leben gestalten.

## Autoren

**Aljoscha A. Long** studierte Psychologie, Philosophie und Linguistik. Er ist als Autor, Komponist, Therapeut, Taijiquan- und Qigong-Lehrer tätig. Bekannt geworden ist er durch zahlreiche Publikationen und seine Seminartätigkeit in den Bereichen Psychologie und Philosophie. Er lebt mit seiner Frau, der chinesischen Heilerin Fei Long, in München und Guangzhou.

**Ronald P. Schweppe** ist Orchestermusiker und Autor zahlreicher Bücher im Bereich Spiritualität und Lebenskunst. Ausbildung in NLP und MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Seit etwa 40 Jahren beschäftigt er sich praktisch und theoretisch mit fernöstlicher Philosophie und Zen-Buddhismus. Er lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in München.

*Außerdem von Ronald Schweppe und Aljoscha Long im Programm*

Dieses Problem lasse ich bei dir



auch als E-Book erhältlich

Ronald Schweppe  
Aljoscha Long

# Ich lass das jetzt mal weg

Alltägliche Abhängigkeiten  
erkennen und überwinden



*Einfach  
und achtsam  
dein Leben  
verändern*

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Originalausgabe Juli 2026

© 2026: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, D-81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

Redaktion: Ralf Lay

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®; München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

LG·CB

ISBN 978-3-442-22440-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Einleitung: Zu viel von allem? .....	9
Überfluss als Falle .....	10
Das Prinzip der Achtsamkeits-Challenges .....	11
Bist du hier richtig? .....	12
<b>1. Loslassen, was unglücklich macht .....</b>	<b>15</b>
Wenn Überfluss zur Last wird .....	17
Einfach leben – Die Sehnsucht nach weniger .....	20
Das Geheimnis des Innehaltens .....	22
Verzicht als Weg in die Freiheit .....	23
Minimalismus – Weniger besitzen, mehr leben .....	24
Die Lust am Fasten .....	26
<b>2. Achtsamkeit: Schlüssel zur Veränderung .....</b>	<b>29</b>
Was Achtsamkeit bei den Challenges bringt .....	31
Achtsamkeit in drei Schritten .....	33
Achtsamkeit und Challenge, ein Widerspruch? .....	37
Die Macht der Gewohnheit .....	39
Was sind Gewohnheiten eigentlich? .....	39
Routine als Falle – Der Autopilot-Modus .....	41
Achtsamkeit als Gewohnheitsbrecher .....	42
Warum Willenskraft allein nicht reicht .....	44
Kleine Schritte, große Wirkung .....	47

<b>3. Bevor du beginnst ...</b>	51
Kurz oder intensiv? Allein oder gemeinsam?	53
Drei Tage »ohne« – Die Blitz-Challenge	55
Eine Woche »ohne« – Die Standardmethode	56
Einen Monat »ohne« – Die Deep-Dive-Challenge	58
Die Team-Challenge – Gemeinsam stark	59
Challenge-Kombis	60
Test: Welche Challenge brauche ich?	63
Praktische Tipps	70
Verzichte bewusst – Die Verzichtserklärung	70
Oute dich!	71
Dokumentiere deine Erfahrungen	72
<b>Meine Achtsamkeits-Challenge</b>	73
Rechne mit Gegenwind	77
Reduziere Auslösereize	77
Bleib konsequent	79
Hab einen Notfallplan	81
Sei achtsam und selbstmitfühlend	82
<b>Achtsamkeits-Challenges: Die Praxis</b>	85
Konsumstopp	86
Verfügbarkeit	100
Social-Media-Auszeit	114
Zuckerfrei	129
Grübeln und Jammern	141
Alkoholfrei	156
Nein sagen – Die People-Pleasing-Pause	170
Serien: Streaming- und TV-Pause	180
Nachrichtenfasten	193

Smartphone-Minimalismus .....	207
Weitere »Anwendungsgebiete« .....	226
<b>4. Und jetzt? Erfahrungen in den Alltag integrieren ..</b>	<b>233</b>
Drei Wege stehen dir offen .....	235
Fünf Prinzipien für nachhaltige Veränderung .....	236
1. Gestalte deine Umgebung .....	236
2. Mach's dir leicht .....	236
3. Nutze die Kraft der kleinen Schritte .....	237
4. Bleib achtsam, auch nach der Challenge .....	238
5. Sei freundlich zu dir selbst .....	238
<b>Epilog: Der Rucksack .....</b>	<b>240</b>
Weitere Veröffentlichungen der Autoren und Kontakt	243
Register .....	244
Anmerkungen .....	250



## Einleitung: Zu viel von allem?

»Im Überfluss zu leben, heißt, im Mangel zu leben.«

*Frei nach Lucius Annaeus Seneca*

Wann hast du dich das letzte Mal darüber geärgert, dass du wieder mal wertvolle Stunden vertan hast, weil du nicht von deinem Smartphone losgekommen bist? Vielleicht hast du vorgehabt, nur noch mal kurz reinzuschauen. Und zwei Stunden später warst du immer noch dabei, dich durch Katzenvideos, Breaking News, Kommentare und Urlaubsfotos zu scrollen. Und anschließend warst du frustriert, weil du einfach nicht aufhören konntest und die Kontrolle verloren hast.

Oder kennst du das: Eigentlich hattest du dir vorgenommen, mal etwas weniger Süßigkeiten zu essen, doch dann konntest du nicht widerstehen – das Schokocroissant im Café, die Kekse auf dem Schreibtisch, das kleine Dessert nach dem Abendessen ...

Hast du manchmal das Gefühl, dass dir alles zu viel wird? Zu viele Nachrichten, zu viele Apps, zu viele Instagram- und TikTok-Feeds, Infos, Termine, zu viel zu essen, zu naschen – und nicht zuletzt auch zu viele Leute, die dauernd etwas von dir wollen? »Überfluss macht Überdross« – die alte Weisheit bringt es auf den Punkt. Im Zuviel von allem verlieren wir

uns selbst, werden lustlos und leer. Und verlieren zunehmend den Blick für das, was wirklich zählt.

## **Überfluss als Falle**

Mit einem übervollen Rucksack wird eine Reise zur Stra-paze. Und leider tragen wir auf unserer Reise durchs Leben oft so einen schweren Rucksack mit uns herum, wenn auch nicht auf unseren Schultern. Praktisch alles ist jederzeit verfügbar: Informationen, Unterhaltung, alle möglichen tollen Dinge, die wir kaufen könnten, Genussmittel. Medien konkurrieren rund um die Uhr um unsere Aufmerksamkeit. Social-Media-Kontakte gaukeln uns Nähe und Verbundenheit vor. Materielle Güter versprechen Erfüllung und Konsum wird als Weg zum Glück gepriesen.

Wenn du jedoch etwas genauer hinsiehst, entpuppt sich das, was auf den ersten Blick nach Freiheit aussieht, schnell als Falle. Alles zu haben und jedem Impuls nachzugeben, macht dich nicht glücklich. Im Gegenteil: Die vielen Verlockungen, denen wir heute ausgesetzt sind, machen uns abhängig, wir verlieren die Kontrolle über unser Verhalten. Wir kommen nicht mehr los – vom Handy, von Serienmarathons, Süßigkeiten, Ablenkungen ... Übersättigung und Überreizung belasten Körper und Geist und machen es immer schwerer, unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen.

Hand aufs Herz: Entscheidest du wirklich noch bewusst, wann du deinen Abend vor einer Serie verbringst, wann du dein Smartphone in die Hand nimmst – und wann du es wieder weglegst? Wann du dir etwas zu essen holst, dir einen

Drink einschenkst oder Nachrichten liest? Oder sind es nicht vielmehr Gewohnheiten, die dich steuern: Gewohnheiten, die du eigentlich längst satt hast, weil du spürst, dass sie dir nicht gut tun?

Dieses Gefühl, eine Mischung aus Frust und Ohnmacht, kennen die meisten Menschen. Doch es gibt einen Ausweg aus den alltäglichen Abhängigkeiten. Sag: »Stopp!« Tritt auf die Bremse! Entziehe dich!

Ein zeitweilig bewusster und freiwilliger Verzicht hilft dir, inmitten all der Zerstreung wieder zu dir selbst zu finden und den Fokus auf das Wesentliche zu lenken. »Weniger ist mehr«: nicht nur ein netter Kalenderspruch, sondern ein ganz konkreter Weg zu mehr Selbstbestimmung.

## **Das Prinzip der Achtsamkeits-Challenges**

In unserem Buch geht es nicht darum, dass du dein Leben auf den Kopf stellst. Statt einer radikalen Wende schlagen wir kleine Experimente vor, die dir helfen, deine Gewohnheiten zu überprüfen: die *Achtsamkeits-Challenges* – kurze, bewusste Auszeiten, in denen du auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen verzichtest und dabei achtsam beobachtest, was sich verändert.

Die Kernfragen lauten: *»Was passiert, wenn ich mal eine Woche lang auf ... verzichte? Was verändert sich in meinem Körper, meinen Gefühlen und Gedanken? Wie wirkt sich das auf mein Energielevel und auf mein Wohlbefinden aus?«*

Die Achtsamkeits-Challenges laden dich ein, öfter mal »Nein danke« zu sagen, und zwar vor allem zu dir selbst: zu

deinen alten Gewohnheiten und Verhaltensmustern. Du erkennst, dass du nicht alles mitmachen, nicht alles konsumieren und auch nicht überall dabei sein musst. Stattdessen kannst du dich bewusst entscheiden, »Ich lass das jetzt mal weg« zu sagen und loszulassen. Durch achtsames Weglassen entstehen neue Freiräume, also mehr Raum für *dich*. So kannst du leichter erkennen, was dir wirklich wichtig ist.

Du verzichtest nur für eine begrenzte Zeit auf eine einzige Substanz oder Verhaltensweise – zum Beispiel darauf, ständig Serien oder Nachrichten zu schauen oder Zucker zu konsumieren. Die Challenge besteht darin, zu deiner Entscheidung zu stehen. Aber bloß keinen Stress: Die Betonung liegt auf *Achtsamkeit*, nicht auf eiserner Disziplin. Es geht darum, dich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, wo für dich Schwierigkeiten liegen und wie du das ändern kannst. Die Challenges werden dir helfen zu erkennen, was dir guttut und wo du in Abhängigkeiten verstrickt bist: Gewohnheiten, die dir die Freiheit rauben, von denen du aber nicht so einfach wegstommst.

Wenn du bereit bist, dich darauf einzulassen, wirst du wahrscheinlich überrascht sein, wie selbst kleinste Schritte dein Leben zum Positiven verändern können.

## **Bist du hier richtig?**

Falls du

- am Überfluss und der Reizüberflutung unserer Zeit leidest,

- von der ständigen Erreichbarkeit und Nachrichtenflut überfordert bist,
- dein Leben zu kompliziert findest und dich nach mehr Ruhe, Klarheit und Einfachheit sehnst,
- immer wieder in alte, negative Muster zurückfällst,
- spürst, dass du von bestimmten Dingen oder Verhaltensweisen nicht mehr loskommst,
- achtsamer und gesünder leben möchtest,
- schon oft versucht hast, etwas zu ändern, aber immer wieder gescheitert bist, und
- einfache, aber konkrete Schritte unternehmen willst, um dein Verhalten langfristig zu ändern,

dann bist du hier goldrichtig.

Dieses Buch ist ein Angebot für dich, eine Einladung, einmal etwas Neues auszuprobieren. Dich dir selbst zuzuwenden. Durch kurzzeitigen Verzicht Ballast abzuwerfen und dann vielleicht sogar ganz loszulassen, was dir nicht mehr entspricht. Es geht dabei nicht um Perfektion oder Willenskraft, sondern darum, neugierig zu bleiben und achtsam hinzuspüren: Was ist gut für mich? Was raubt mir Energie? Was brauche ich wirklich?

Jede Challenge ist ein kleines Experiment mit dir selbst. Bist du neugierig geworden? Dann lass uns loslegen – oder besser gesagt: loslassen.



# 1

## Loslassen, was unglücklich macht

»Weniger ist mehr.«

*Ludwig Mies van der Rohe*

*Jetzt, da die Kinder aus dem Haus waren, hatte Andrea gehofft, endlich mehr Ruhe und Zeit für sich selbst zu finden. Doch da hatte sie sich gründlich getäuscht: Noch immer ging es in ihrem Leben zu wie in einem Bienenstock. Es waren nicht nur die Termine und alltäglichen Verpflichtungen. Es waren vor allem ihre Gedanken, die ihr keine Ruhe ließen. Sie grübelte viel zu viel über Dinge, die sie hätte anders machen sollen, über Gespräche, die schiefgelaufen waren. Trotz ihres vollen Terminkalenders fiel es ihr schwer, »Nein« zu sagen, wenn Kollegen oder Bekannte sie um Hilfe baten. Abends, wenn sie endlich Zeit zum Entspannen gehabt hätte, scrollte sie stundenlang durch Instagram. Und dann die dumme Angewohnheit, sich vorm Fernseher noch ein, zwei Gläser Wein einzuschenken. Gefangen in einem Kreislauf aus Verpflichtungen, Ablenkungen und schlechtem Gewissen, fühlte sie sich zunehmend erschöpft und leer. Wann war ihr Leben eigentlich so anstrengend geworden?*

Eines Tages hörte sie von der Zen-Meditation. Eine Freundin hatte ihr davon vorgeschwärmt, wie sehr ihr die Praxis geholfen habe, endlich wieder durchatmen und in die Stille kommen zu können. Neugierig geworden, machte sich Andrea auf den Weg zu einem Zen-Meister, um ihn um Rat zu bitten.

Der Zen-Meister empfing sie freundlich und lud sie zu einer Tasse Tee ein. Kaum hatte Andrea sich gesetzt, sprudelte es aus ihr heraus: Sie erzählte von ihrem vollgepackten Alltag, den vielen Verpflichtungen und den ständig kreisenden Gedanken, die ihr keine Ruhe ließen.

Sie berichtete, wie die täglichen Nachrichten aus aller Welt sie belasteten und wie schlecht sie sich fühlte, wenn sie die perfekten Leben anderer Menschen in den sozialen Medien verfolgte. Tag und Nacht drehte sich alles in ihrem Kopf: Sorgen, To-do-Listen und immer wieder Schuldgefühle, weil sie sich selbst so wenig im Griff hatte.

Unterdessen hatte der Meister zwei Teeschalen geholt und begann, Andrea einzuschenken, während er ihr aufmerksam zuhörte und lächelte. Die Schale war halb voll, voll, lief über, doch der Meister goss unbeirrt weiter, bis der Tee sich über den Tisch ergoss.

»Halt!«, rief Andrea. »Was machen Sie da? Sehen Sie denn nicht, dass die Schale schon längst voll ist?«

Der Meister hörte zu gießen auf, sah Andrea freundlich an und sagte: »Nur wenn die Schale leer ist, kann man sie füllen. Ebenso ist es mit unserem Geist. Ist er voll mit Sorgen, rastlosen Gedanken und Anhaften – wie sollte da noch Raum für Klarheit und Ruhe sein? Komm wieder, wenn du deinen Geist von allem Unnötigen geleert hast und zur Einfachheit zurückgekehrt bist.«

## Wenn Überfluss zur Last wird

Die Erkenntnis, dass Überfluss unglücklich macht, ist nicht neu. Schon die Philosophen der Antike warnten davor, seine Zufriedenheit in den vielen Reizen zu suchen. Dabei scheint es doch zunächst wunderbar, wenn es uns an nichts mangelt. Wer mehrere Häuser, Luxuskarossen und eine Motorjacht sein Eigen nennt, ist doch wohl zu beneiden, oder? Und auch die weniger gut Betuchten haben heute Möglichkeiten, von denen man früher nur träumen konnte. Wir können zu jeder Tages- und Nachtzeit mit ein paar Klicks Serien und Filme streamen, uns Infos zu jedem Thema besorgen oder uns eine Pizza ins Haus liefern lassen. Das ist doch eine feine Sache – oder etwa nicht?

Andererseits: Um die Seelenruhe der richtig Reichen steht es bekanntlich meist nicht unbedingt zum Besten. Und auch der ständige Zugang zu digitalen Inhalten, Fast Food, Alkohol und Zerstreuung ist kein Garant für Glück. Der Grund ist einfach: Es ist nicht die Fülle, die zur Erfüllung führt.

Natürlich haben Entertainment und Infotainment ihr Gutes und wir können alles genießen – solange wir die Kontrolle bewahren. Doch wenn wir alles haben, verliert alles an Wert. Zu viele Angebote überfordern uns. Wir verlieren die Fähigkeit, klar zu sehen und bewusst zu entscheiden. Es fällt immer schwerer, etwas wertzuschätzen und dankbar zu sein. Sobald alles selbstverständlich erscheint, verlieren wir den Sinn für Schönheit und das Besondere. Wir werden unsensibel und an die Stelle von Dankbarkeit treten mit der Zeit Langeweile und Überdruß.

Die Erkenntnis, dass Überfluss abstumpft, ist uralte. Schon vor mehr als 2000 Jahren warnte der chinesische Weise Laozi:

*Die Fünf Farben machen das Auge blind,  
die Fünf Töne machen das Ohr taub,  
die Fünf Geschmacksrichtungen machen den Gaumen unempfindlich.  
Rennen und Jagen machen den Geist wirr.  
Wertvolle Güter machen die Menschen verrückt.<sup>1</sup>*

Da unser Gehirn sich an die Reizflut gewöhnt, verlangt es nach immer mehr. Das Belohnungssystem wird zur Falle. Jeder Klick, jede neue Nachricht, jeder Like löst einen kleinen Dopamin-Kick aus, aber die Erleichterung hält nicht lange an. Kurz fühlen wir uns gut, doch dann braucht das Gehirn schon den nächsten Reiz. Das Nervensystem ist im Dauerstress – kein Wunder, wenn wir immer unruhiger und rastloser werden und nie zur Ruhe zu kommen.

Äußere Fülle kann leicht zu innerer Leere führen. Wenn das Unwesentliche das Wesentliche verschluckt, gerät unser inneres Gleichgewicht aus dem Lot. Knapp ein Drittel aller Deutschen leidet heute unter psychischen Erkrankungen. Bei unter 25-Jährigen liegt die Quote noch deutlich höher<sup>2</sup> und knapp die Hälfte aller jungen Menschen leidet unter Einsamkeit.<sup>3</sup>

Natürlich ist das Leben in einer Überflussgesellschaft nicht allein dafür verantwortlich, aber zweifellos trägt es dazu bei. Doch auch wenn das Leben kompliziert scheint, die Lösung ist relativ einfach: Statt gewohnheitsmäßig Pro-

dukte und Informationen zu konsumieren, müssen wir innehalten und unseren Blick nach innen statt nach außen wenden: Was brauche ich wirklich? Was nährt mich? Was tut mir gut und was schadet mir langfristig? Was macht mich glücklich? Wie kann ich zum Wesentlichen zurückkehren?

Diese Fragen sind entscheidend. Und genau hier setzen die Achtsamkeits-Challenges an: Sie helfen dir, diese Fragen nicht nur zu stellen, sondern konkret zu beantworten.

## **Einfach leben – Die Sehnsucht nach weniger**

»So darf es nicht weitergehen!« Ein Satz, der dein Leben verändern kann. Obwohl wir dich natürlich nicht kennen, wissen wir doch, dass du gerade diese Zeilen liest oder das Audio-Buch hörst. Und darum können wir uns gut vorstellen, dass du auch schon gedacht hast, so wie bisher sollte es besser nicht bleiben.

Solange du »nur funktionierst« und es dich nicht stört, von alten Gewohnheiten abhängig zu sein, ist ja alles gut. Na ja – obwohl: Eigentlich ist dann gar nichts gut. Wer die Kontrolle seinem »Autopiloten« überlässt, lebt nämlich an sich selbst vorbei. Und viele Menschen schaffen das offenbar auch »problemlos«. Sie verbringen ihr Leben in der Alltagsautomatik, ohne sich jemals von ihren Abhängigkeiten befreit, ihre gewohnheitsmäßigen Muster geprüft oder sich gefragt zu haben, was sie wirklich glücklich macht.

Wenn die Überfülle dich erschöpft, wenn du merkst, dass du von Gewohnheiten und Abhängigkeiten gelenkt wirst, die dir nicht guttun, wenn der digitale Overflow dich überflutet – dann sieh das als Chance. Vielleicht bist du genervt, dass du dein Handy nicht mehr aus der Hand legen kannst. Und du ärgerst dich über dich selbst, weil du jede unwichtige WhatsApp-Nachricht gleich beantwortest oder immer wieder in schädliche Ess- oder Trinkgewohnheiten verfallst. Aber weißt du was? So geht es den meisten von uns. Statt dich zu ärgern, ist es hilfreicher, deine Unzufriedenheit als Chance zu begreifen.

Unzufriedenheit, Ärger oder Selbstvorwürfe sind wichtige Boten. Sie wollen dir sagen, dass es Zeit wird, eine neue Richtung einzuschlagen. Und hier sind einige gute Gründe dafür:

- Du fühlst dich nicht wohl in deiner Haut.
- Du spürst, dass dir etwas fehlt, weißt aber nicht, was es ist.
- Du lässt dich zu leicht ablenken und hast deinen Fokus verloren.
- Du brauchst Genussmittel, weil du dich sonst leer fühlst.
- Du lässt dich zu sehr von anderen vereinnahmen.
- Du verbringst zu viel Zeit online.
- Du schöpfst dein Potenzial nicht aus.
- Es fehlt dir an Lebendigkeit und Lebensfreude.

Die Sehnsucht nach mehr Freiheit, Ruhe und Zufriedenheit ist zutiefst menschlich. Sie bringt dich aber nur weiter, wenn der Sehnsucht auch konkrete Schritte folgen.

## Das Geheimnis des Innehaltens

»Innehalten« ist ein Begriff, den man oft in Achtsamkeitsbüchern liest. Gemeint ist damit nichts anderes als »anhalten und eine kleine Denkpause einlegen«. Wenn du in die falsche Richtung unterwegs bist, ist es ratsam, erst einmal stehen zu bleiben – innezuhalten. Und das gilt auch, wenn du spürst, dass du etwas in deinem Leben verändern solltest.

Wir sind in unserem Alltag so sehr dabei zu rennen, dass wir meist gar nicht mehr auf die Idee kommen, mal eine Pause einzulegen. Dabei ermöglichen uns erst solche Unterbrechungen, durchzuatmen und uns zu besinnen.

Paradoxerweise besteht der erste Schritt zu einer konkreten Veränderung darin, erst einmal *keinen* weiteren Schritt zu machen. Innehalten ist ein wichtiger Aspekt der Achtsamkeit: »Stopp mal! Was läuft hier eigentlich?« Anhalten und hinsehen, statt immer weiter zu rennen – das ist die Voraussetzung dafür, aufzuwachen und mehr Klarheit zu gewinnen oder, mit anderen Worten, achtsamer zu werden.

Du kannst Augenblicke des Innehaltens nutzen, um zurückzublicken und Bilanz zu ziehen oder um einmal den Test »Welche Challenge brauche ich?« im dritten Kapitel zu machen. Solltest du dabei feststellen, dass es an der Zeit wäre, dich von Belastendem zu befreien, stellt sich nur noch die Frage: »Aber wie?«

## Verzicht als Weg in die Freiheit

Das Wort »Verzicht« weckt schnell unangenehme Assoziationen. Wie ist das bei dir? Musst du auch an harte Selbstdisziplin, Askese oder Mangel denken, wenn du »Verzicht« hörst? Kein Wunder – in einer Überflussgesellschaft steht Entsagen nicht gerade hoch im Kurs.

Und doch ist es etwas ganz Normales zu verzichten. Täglich lässt du dir unzählige Dinge entgehen, ohne dass dir das überhaupt bewusst wird. Darauf, eine ganze Flasche Schnaps zu leeren, kannst du sicher gut verzichten. Und wenn die Bedienung in der Konditorei dich fragt, ob du nach deiner Sachertorte noch eine zweite möchtest, sagst du wahrscheinlich auch: »Nein danke!«

Im Alltag triffst du ständig solche Entscheidungen: Du lässt das Auto stehen und nimmst das Fahrrad, weil das besser für deine Gesundheit ist. Du schlägst eine Einladung aus, weil du merkst, dass du Zeit für dich brauchst. Du verzichtest bewusst auf etwas, um dadurch etwas anderes zu gewinnen.

Verzicht ist nicht Mangel. Zu verzichten ist eine bewusste Entscheidung – Mangel zu leiden, ist es nicht. Mangel entsteht erst, wenn wir keine Wahl haben. Natürlich *müssen* wir auch manchmal verzichten, zum Beispiel auf eine Urlaubsreise, wenn das Geld nicht reicht, oder auf eine Tafel Schokolade bei Diabetes. Doch darum geht es hier nicht.

»Ich lass das jetzt mal weg« zu sagen, ist kein Zwang, sondern eine bewusste Entscheidung. Und oft ist es sehr sinnvoll und gesund, »Nein danke« zu sagen. Nicht nur zu an-

deren, sondern auch zum eigenen Impuls, Verlockungen nachzugeben. Denn genau hier beginnen Abhängigkeiten: wenn wir gar nicht mehr »Nein« sagen können, wenn der Impuls uns steuert statt umgekehrt. Durch Verzicht setzen wir Grenzen, werfen Ballast ab und gewinnen Kontrolle zurück.

Stell dir vor, dass du dir vorgenommen hast, mal eine Woche lang keinen Alkohol zu trinken. Am ersten Abend fällt es dir schwer, die Weinflasche stehen zu lassen; aber du kriegst das hin. Am zweiten wird es schon etwas leichter. Und schließlich merkst du: »Ich schaffe das. Ich bin nicht abhängig.« Diese Erfahrung von Selbstwirksamkeit und die Erkenntnis, dass du die Wahl hast, fühlen sich unheimlich gut an. Und das ist nicht nur befreiend, es stärkt dich auch.

Bewusst zu verzichten, liegt übrigens im Trend – und das ist kein Zufall. Immer mehr Menschen spüren, dass Mäßigung und Selbstbeschränkung sie nicht begrenzen, sondern bereichern. Sehr deutlich zeigt sich das am Trend zum »Minimalismus«.

## **Minimalismus – Weniger besitzen, mehr leben**

In letzter Zeit ist oft vom »Minimalismus« die Rede. Diese Lebensphilosophie ist alles andere als neu, hat aber als Gegenbewegung zur Konsumgesellschaft in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen. Entstanden ist die Bewegung vor allem in den USA und Japan als Reaktion auf die wachsende Überfülle an Besitz. Im Minimalismus geht es nicht darum, auf alles zu verzichten, was Freude macht. Ganz im Gegenteil: Hinter diesem Lebensstil steckt das tiefe Be-

dürfnis, sich von allem Überflüssigen zu befreien, das uns belastet. Minimalismus ist nichts anderes als die Kunst, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren und alles andere loszulassen.

Die drei Prinzipien des Minimalismus sind einfach:

1. *Reduzieren*: Du behältst nur, was dir wirklich dient oder Freude bereitet.
2. *Bewusst entscheiden*: Du wählst Dinge mit Bedacht aus, statt sie nur anzusammeln und Impulskäufe zu tätigen.
3. *Raum schaffen*: Wenn du weniger besitzt, entsteht mehr Platz, nicht nur physisch, sondern auch in deinem Kopf.

Viele von uns praktizieren Minimalismus bereits, ohne es zu merken. Wenn wir unsere Wohnung entrümpeln, alte Kleider aussortieren und entscheiden, unnötige Dinge lieber nicht zu kaufen, dann leben wir ihn schon teilweise.

Besonders konsequent zeigt sich die Minimalismus-Idee in der Tiny-House-Bewegung. Menschen ziehen bewusst in winzige Häuser von 15 bis 40 Quadratmetern, besitzen nur das Nötigste und gewinnen dadurch enorme Freiheit. Wer wenig Sachen hat, um die er sich *kümmern* muss, hat auch weniger *Kummer*. Und mehr Zeit und Geld, um unbeschwert zu leben.

Wenn wir auf das verzichten, was wir nicht wirklich brauchen, wird unser Leben einfacher und leichter. Und genau dieses Prinzip – achtsam weglassen, um zu gewinnen – liegt auch den Achtsamkeits-Challenges zugrunde.

## Die Lust am Fasten

Ebenso wie beim Minimalismus geht es auch beim Fasten um bewussten Verzicht: darum, Ballast loszuwerden und mehr Freiheit und Leichtigkeit zu gewinnen. Dabei steht Gewichtsverlust selbst in Fastenkliniken nie im Mittelpunkt. In der Medizin dient therapeutisches Fasten vor allem der Heilung chronischer Erkrankungen, der Regeneration und Reinigung – und oft auch als Anstoß für eine Veränderung des Lebensstils. Wer fastet, gewinnt Klarheit, Weite und ein neues Gefühl von Selbstbestimmung.

Fasten boomt. Die Buchläden sind voll von Fastenratgebern und immer mehr Menschen entdecken die heilsame Wirkung bewusster Pausen. Dabei ist die Praxis alles andere als neu. Fasten spielt in vielen Religionen eine zentrale Rolle, zum Beispiel in der christlichen Fastenzeit vor Ostern oder im islamischen Fastenmonat Ramadan. Dabei geht es nicht um Kalorienzählen, sondern darum, den Alltag zu durchbrechen, sich innerlich zu reinigen und in der Stille zu Gott oder sich selbst zu finden. Fasten dient der spirituellen Erneuerung und der Selbstdisziplin. Durch den Verzicht auf Nahrung und bestimmte Genüsse lenkt es den Fokus auf das, was wirklich zählt, und schafft Raum für Dankbarkeit.

Heute erleben wir eine Renaissance des Fastens, allerdings oft aus anderen Gründen. Neue Trends wie das Intervallfasten (zum Beispiel die 16/8-Methode, bei der man 16 Stunden fastet und nur in einem Acht-Stunden-Fenster isst) sind populär geworden. Zwar spielt Gewichtsverlust oft eine Rolle, doch vielen Menschen geht es auch darum, dem Organismus Pausen zu gönnen und bewusster mit Essen umzugehen.