

LOS LASSEN

maas THEMENBAND No. 15

maas © Anita Ueas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.15

LOS LASSEN

*Alles wird
leicht.*

*Wie du Ballast abwirfst und
Platz für Neues schaffst*

MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

JOHN STRELECKY · RÜDIGER DAHLKE · THOMAS MIDDELHOFF
ROBERT BETZ · SONDERTEIL: LAURA SEILER

D 9,90 EUR
AT 10,90 EUR
CH 15,50 CHF

15

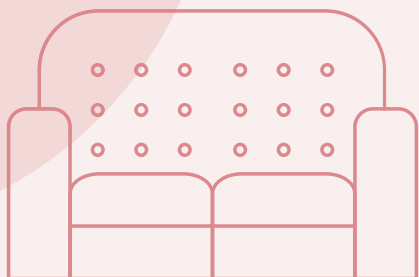
4 190666 309909

—
CHRISTINE PEHL

WENIGER IST MEHR

DIE KONZENTRATION AUF
DAS WESENTLICHE
SCHAFFT PLATZ FÜR NEUES

Vielleicht kennst du den Moment, wenn man in seine neue Wohnung einzieht und zunächst nur die Möbel aufstellt. Es fehlen noch die Bücher, die Bilder, die Blumentöpfe – im Grunde die persönlichen Gegenstände, die sich im Laufe der Zeit so anhäufen. Es ist alles noch herrlich aufgeräumt, es ist noch Platz da – der im Laufe der Zeit den alltäglichen Dingen weichen muss. Betrete ich die Wohnung von Business Coach und Nachhaltigkeitsexpertin-Expertin Christine Pehl, erlebe ich dieses Gefühl, des gerade frisch Eingezogenseins. Sie lebt ihre Philosophie der »heilsamen Reduktion«, die sie auch Unternehmen und Menschen empfiehlt, die ihre Dienste in Anspruch nehmen. Die Idee dahinter: sich auf das Wichtige und Wesentliche konzentrieren – und so Platz für Neues schaffen.



Ein Sofa, ein Tisch, zwei Stühle ... So schaut der Wohn-, Arbeits- und Essbereich von Christine Pehl aus. Im Schlafzimmer suche ich vergebens einen Kleiderschrank – und nein, einen begehbaren gibt es auch nicht. Alles, was sie an Kleidung besitzt, passt in ein Sideboard und auf eine Kleiderstange, die eigentlich als Gästegarderobe gedacht war. Christine lebt ihre eigene gewählte Form des Minimalismus, ohne Verzicht, wie sie selbst betont. »Ich wollte mich von Überflüssigem lösen, möglichst wenig haben, das verwaltet werden muss«, so ihre Begründung. Kein Bild hängt an der Wand, es steht keine Pflanze in der Wohnung und auch auf sonstigen »Kruscht« verzichtet sie gerne. Sich ganz auf das Wesentliche konzentrieren, auf die Arbeit, Begegnungen und die eigene innere Mitte, ist ihr erklärtes Ziel. Durch die äußere Klarheit entsteht auch innere Klarheit. Die Wohnung ist ein Spiegel ihrer Seele.



Wie kam es dazu, dass du so wenig Besitz hast?

Ich empfinde es gar nicht als wenig – es gibt alles, was ich brauche und mag. Gelöst habe ich mich von unnötigem Ballast, der sich im Laufe der Zeit so ansammelt. Ich hatte den Wunsch, möglichst frei zu leben. In meiner Jugend war ich öfter ein paar Tage im Kloster. Dort, in der Stille und Einfachheit, entstand innere Ruhe und Raum fürs Wesentliche. Vor etwa 10 Jahren fing ich an, auszumisten. Glückhaft war, dass mir meine Nachmieterin beim letzten Umzug fast alles abgekauft hat, vom Schrank bis zu den Handtüchern.

Was hast du mit persönlichen Gegenständen, wie Fotos deines Sohnes oder Urlaubsmitbringeln, gemacht?

Vor meinem Umzug bin ich mit meinem erwachsenen Sohn durch die Wohnung gegangen und wir haben alles durchgesehen. Es entstand eine ‚Schatzkiste‘ mit den schönsten Bildern, Fotos und anderen Lieblingsstücken. Das war eine wertvolle Erfahrung – jedes Teil in die Hand zu nehmen und zu prüfen, was bleibt und was geht. So habe ich zum Beispiel drei Vasen meiner verstorbenen Oma weggegeben, eine Engelfigur von ihr hingegen behalten. Dinge loszulassen, kann ungemein befrei-

end sein. Wichtig war mir, die aussortierten Gegenstände sinnvoll zu verschenken, an Bekannte oder karitative Einrichtungen.

Dieser Lebensstil ist nicht einfach übertragbar für Familien, oder?

Es muss nicht jeder wie ich die Klosterzelle als Vorbild haben. Wenn du Zimmerpflanzen liebst, dein Bücherregal satt bestückt ist und deine fünf Katzen die Wohnung für sich beanspruchen, kann das auch wunderbar sein. Ich glaube, es geht einfach darum, sich zu besinnen, was einem wirklich wichtig ist, und das im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten umzusetzen. Für mich war Ausmisten ein Baustein zur inneren Klärung.

Welche Bausteine gab es noch auf dem Weg zur eigenen inneren Ausgeglichenheit?

Im Rahmen meiner Selbständigkeit hat sich ein eigener Lebensrhythmus herauskristallisiert, zu dem Meditation, gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf gehört. So gestärkt habe ich Kraft für meine beruflichen Aktivitäten, neue Herausforderungen und menschliche Begegnungen.

Du begleitest Unternehmen, die sich nachhaltig entwickeln und ihre CSR-Aktivitäten kommunizieren möchten. Dabei bringst du auch deine Haltung in die Unternehmen ein.

Genau. Unternehmen, die über CSR (Corporate Social Responsibility) sprechen, geht es meist um

Themen wie den ökologischen Fußabdruck, die Einsparung von Ressourcen oder die transparente Darstellung von Lieferketten – alles wichtig. Aber das Entscheidende wird oft vernachlässigt: das Menschsein. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir damit anfangen sollten, wenn wir Nachhaltigkeit leben wollen. Der Mensch ist kein »homo oeconomicus«. Wer Wertschätzung erlebt und lernt, mit sich selbst gut umzugehen, wird auch verantwortungsvoll mit seiner Umwelt sein. Wie innen so außen. Ein Beispiel: Wir wachen morgens auf und fühlen uns nicht wohl. Das können Gefühle wie Angst oder Ohnmacht sein. Viele Menschen haben nicht gelernt, konstruktiv damit umzugehen. Im Gegenteil, wir verdrängen, schauen im wahrsten Sinne fern anstatt nach innen. Häufig entstehen weitere Ablenkungsmanöver, wie exzessiver Sport, ruheloses Arbeiten oder auch die Einnahme von Aufputzmitteln. Wir wissen oftmals nicht, wie wir gut für uns selber sorgen können und unsere inneren Zustände klären.

In wieweit gehört »Aufgeräumtheit« dazu?

Soll ich mein Büro ausmisten?

Unbedingt! Es kann ungemein befreiend und ein Auftakt für weitere Klärung sein. Trenne dich von unnötigem Ballast – nicht funktionierende Kugelschreiber oder ausgediente Unterlagen. Schaffe Freiraum. Das gilt genauso für das Arbeitsumfeld. Immer wieder nachprüfen, welche Aufgaben sind wirklich wichtig und was kann weggelassen oder verändert werden. Welche Projekte laufen nicht und sollten besser abgeschlossen werden, um nicht noch mehr Ressourcen zu verschlingen. Wir leben in einer

WENIGER IST MEHR

komplexen Welt und was zur Klärung, Entlastung und Vereinfachung beiträgt, ist willkommen.

Welche Tipps hast du für jemanden, der dieses Thema angehen möchte?

Ich empfehle drei Schritte. Erstens: Gehe jeden Tag in die Stille – habe ein Rendezvous mit dir selbst. Wie fühlt sich dein Körper an? Welche Gedanken und Emotionen

kommen auf? Es geht um bewusste Wahrnehmung des eigenen Zustands.

Im zweiten Schritt folgt die heilsame Reduktion. Was könntest du in deinem Leben einfach weglassen? Gerümpel im Keller und Speicher, unsinnige Gewohnheiten oder langes Fernsehen? Ziel ist es, freie Räume zu schaffen. Diese freien Räume können – in einem dritten Schritt – mit neuen In-

halten gefüllt werden, die für dich persönlich Sinn stiften oder einfach Freude und Genuss bringen.

Was schenke ich einer Frau wie dir zum Geburtstag?

Eine feiste Torte.

*Das Interview führte
Annabell Hummel.*

PRAXISTIPPS

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT FÜR DIE FOLGENDEN FRAGEN:

- 1 Wieviel freien Raum und Stille schenkst du dir?
- 2 Was könntest du weglassen, um in Balance zu kommen?
- 3 Was würdest du gerne für mehr Freude und Genuss hinzufügen?
- 4 Was macht für dich persönlich Sinn?

DAS LEBEN VEREINFACHEN:

- 1 Richte dir Zeit zum Alleinsein ein.
- 2 Entrümpele deine Wohnung und deinen Tagesablauf.
- 3 Überprüfe deine "Verpflichtungen".
- 4 Erstelle deine "Not-To-Do-Liste".
- 5 Sorge für "Raum dazwischen".
- 6 Drossle dein Tempo.
- 7 Erstelle eine kleine Liste mit Dingen, die dir wirklich wichtig sind.
- 8 Tue etwas aus Freude und für den Genuss.
- 9 Nichtstun ist wichtig – Muße führt zu innerer Ruhe.



Christine Pehl ist Nachhaltigkeitsexpertin, Coach und Unternehmensberaterin. Sie begleitet Organisationen, die sich nachhaltig entwickeln und ihre CSR-Aktivitäten kommunizieren möchten, und coacht Menschen in Berufs- und Lebensfragen. Sie ist Dozentin an Hochschulen, leitet Seminare und hält Vorträge.

www.pehl-beratung.de