

Das Notwendige bemisst der Nutzen - Überflüssiges, wie begrenzt du es? (Lucius Annaeus Seneca)

Weniger Schokolade ist manchmal mehr

Heute geht alles schief. Es ist egal, was ich anpacke, mir gelingen nicht die einfachsten Sachen. Der Tag bestimmt mich und nicht ich bestimme den Tag.

Ich verspüre immer mehr Druck, bin unzufrieden und frustriert. Laufe gehetzt durch die Wohnung und mein inneres Chaos breitet sich aus. Mein Arbeitsplatz sieht aus wie ein Schlachtfeld.

Mein Glucosemangel meldet sich und ich denke nur noch an Schokolade.

Ich kaufe mir nicht eine kleine, sondern die größte, die es gibt. Setze mich an den Schreibtisch, nehme das erste Stückchen Schokolade. Ist eine Kalorienbombe. Stimmt! Aber das ist nur die eine Seite der Medaille. Die andere ist, dass sie gegen Herzinfarkt helfen kann. Meine Laune muss verbessert werden und meinen Stress muss ich töten. Schokolade macht glücklich. Ich fange an, die Köstlichkeit zu naschen. Ich fühle den wunderbaren Schmelz im Munde. Ich bin im Genuss. Der gute Launenbotenstoff Serotonin wird angekurbelt. Ich ver falle in eine Euphorie, und ich kann mich nicht mehr stoppen. Es ist wie mit der Liebe. Ich will nur noch mehr. Die Maya und Azteken glaubten, der Kakao-Baum käme aus dem Paradies. Schokolade stand für Vergnügen, Energie und sexuelle Leidenschaft. Ich esse ein

Stück nach dem anderen. Das zweite schmeckt noch. Ich bin noch im Geschmack. Was danach kommt ist ein Zuviel. Obwohl ich nicht mehr mag, esse ich weiter. Es ist mir zu süß und meine Geschmacksnerven finden es nicht mehr angenehm.

Die Schokolade klebt wie eine schmierige Masse unter meinem Gaumen. Die Gier hat Oberhand gewonnen. Mir wird speiübel. Ich esse bis zum bitteren Ende. 'Was man anfängt, soll man beenden', fiel mir in diesem Moment ein. 'Ein Indianer kennt keinen Schmerz.' Ja-Ja, Sprüche aus der Kindheit. Ich sitze da und halte durch. Mir ist nach Kotzen zumute. Ich brauche eine Wärmflasche. Bettruhe ist angesagt. Das war eindeutig ein Zuviel.

Das Leben ist wie Schokolade, die man Stück für Stück genießen und sich langsam auf der Zunge zergehen lassen soll. (H.W.)

P.S.:

Schokolade in Maßen ist ein Genuss. Durch das Zuviel geht der Genuss verloren. Zudem helfen Kakao-Produkte Endorphine freizusetzen. Dies bewirkt eine gute Laune und aktiviert das körpereigene Valium, welches zusätzlich für Entspannung sorgt und Schmerzen lindern kann.

Ich verliere mich im Vielerlei und danach ist mir alles Einerlei.

Weniger ist manchmal mehr

Mir ist es wichtig, euch mitzuteilen, was mir so auffällt.

Das Zuviel möchte ich entlarven und es benennen. Eine Überflutung von Reizen, Werbung, Internet, Fernsehen, Handy, Nachrichten, Informationen, die nicht verarbeitet werden, zu viele destruktive Gedanken, Störungen im zwischenmenschlichen Bereich, zu viele Klamotten, Überfluss an Lebensmittel, Missbrauch von Alkohol, Drogen und Süßigkeiten. Ich könnte mit den Aufzählungen weiter fortfah-

ren, werde aber darauf verzichten, weil der Überfluss sich grundsätzlich in den Dingen widerspiegelt.

Ich kann nicht mehr essen, wie ich hungrig bin.

Ich brauche nur soviel Geld, dass ich leben kann.

Ich kann nur aus einem Glas trinken.

Man kann nicht 40000 Blockflöten produzieren, wenn nur 10000 darauf spielen. (Jürgen Flimm)

Schwerpunkt Weniger ist manchmal mehr

Jeder Zweite leidet an Fettleibigkeit. Der Bauch wird immer dicker, der Umfang weiter, trotz Zeitbombe im Bauch wird immer mehr und mehr in sich hinein geschlungen. In der eigenen Fettspirale gefangen sein.

Wenn die Gegenstände um mich herum keine Anwendung finden, frage ich mich, warum ich sie besitze.



Weniger Müll bedeutet mehr Platz
in der Mülltonne (T.J.)

Unsere Wegwerfgesellschaft ist erschreckend. 20 Millionen Tonnen an Lebensmitteln landen jährlich auf der Deponie. Private Insolvenz gehört schon zur Tagesordnung. Unsere Politik zeigt es uns, wie wir es regeln. Wie in der Politik werden die Probleme hin- und hergeschoben. Ich vermisse konstruktive Lösungen.

Ein Zuviel erschöpft. Ich kann gar nicht mehr entscheiden, was meine Bedürfnisse sind. Ich kann sie auch nicht mehr erkennen. Wie in einem verschleierten Nebel tappe ich im Dunkeln. Meine Sicht ist versperrt und meine Gedanken verlieren sich. Mir fehlen die klaren Konturen. Die Übersicht geht mir verloren. Fehlende Struktur und ich bin nicht mehr in der Lage, zu entscheiden. Meine innere Ordnung ist gestört.

Ich muss mir schon selbst die Frage stellen, was brauche ich wirklich? Was entspricht mir? Habe ich Spaß und Freude oder schadet es mir? Was ich nicht brauche, damit muss ich mich nicht beschäftigen und konzentriere mich auf das Wesentliche.

Überfluss ist die Mutter der Phantasielosigkeit, sagte schon Günter Anders. (H.W.)

Weniger ist machmal mehr!

Arbeit habe ich verloren, Wohnung ist bald auch schon weg,
Kind und Frau in meinen Ohren, Frau fragt mich nach meinem Zweck!!
Gehe müd' durch unsere Straßen, Pfand der Flasche macht mich reich,
blicke traurig in die Gassen, viele sind mir ja so gleich!!

An der U-Bahn steh' ich suchend, frag mich, was das Leben soll,
jemand schaut mich an ganz fluchend, will, dass ich mich endlich troll!!
Suche wild in meinen Taschen, einen letzten kleinen Cent,
doch die Taschen sind wie alles, schlimmer noch, als letztes Hemd!

Wenig ist mir noch geblieben, trage vor mir meinen Stolz,
meine Wege sich verschieben, nicht mehr Gold, ich geh' auf Holz!
Weniger ist manchmal mehr, sag ich mir und stelle fest,
meine Sinne ticken anders, einfach, weil man mich nicht lässt!

Alles habe ich verloren, eines aber mir noch blieb,
durch Armut bin ich neu geboren, und ich hab auch meine Lieb'!
Lieb ich die Natur am Morgen, lieb die Sonne, die mir lacht,
vergessen sind dann alle Sorgen, weil weniger auch glücklich macht. (A.W.)

Mikrokulturprozess oder Suchtmittel *Zeitfresser Computer*

Moderne Technik spart nicht nur Zeit. Durch die neuen Möglichkeiten, die die Technik bietet, ergeben sich auch zeitfressende Elemente. Webseiten gab es früher nicht, also brauchte man auch keine Webseiten machen. Als Künstler hatte man nur die Möglichkeit, seine Bilder auszustellen oder rumzuzeigen. Das muss man immer noch machen, Webseitenbauen kommt jetzt dazu. Kunstpostkarten kann man jetzt in Miniaufgabe machen - ging früher nicht, musste man also auch nicht machen.

Wenn man sich kündigt gemacht hat, kommen auch noch andere an und dann musst du denen auch noch helfen. Wer keine Ahnung hat, versucht oft trotzdem, verbraucht aber massenhaft Zeit und das ohne brauchbares Ergebnis.

Bei den Recherchen kommt man oft von Höckschen auf Stöckschen und weiß hinterher gar nicht mehr, was man gesucht hat. Man findet überall Kurzinfos, ein vernünftiges Buch würde oft viel weiter führen. Viele Funktionen vernebeln den Überblick, man kann sich in Nebensächlichkeiten verlieren.

Man rüstet den Rechner auf, zahlt viel Geld dafür und spart nur hin und wieder ein paar Sekunden. Manch einer übertaktet und baut sich eine Wasserkühlung, verbringt Wochen und Monate damit und spart weiterhin nur Sekunden damit.

Computer brauchen Pflege: Ordnung der Ordner, Backups, Updates, die man dann auch noch wieder kennenlernen muss. Wenn der Computer Stress macht: neu installieren, nicht ins Netz kommen, Leute die Ahnung haben, organisieren, Ersatzteile besorgen und bezahlen.

Man muss das auch noch alles lernen, Windows, Gimp, Open Office, mit Druckern umgehen, USB-Sticks, Firefox usw. Und wenn man's kann, muss man anderen wieder helfen, denen das beibringen.

Jede Menge Kosten für Hardware, Software und Strom. Früher hat man das meiste in der Bücherei erledigt, klar dauert das länger, und kostet auch. Aber dann hatte man auch ein Buch in der Hand, mit wirklich ausführlichen Informationen. Konnte man ausleihen oder kaufen. Wieviele Bücher kann man sich im Jahr kaufen, für das Geld das der Computer insgesamt an Kosten verursacht? 120 € für Strom, 30 € Antivirus, 150 € Hardware, Druckertinte und Papier nochmal 100 € ohne Weiteres. Zusammen 400 € im Jahr: dafür kann man 15 gute Bücher kaufen. Jedes Jahr, und die dann 10 Jahre lang nutzen.

Abhängigkeit vom E-mail-Verkehr - und vom Strom: Man stelle sich vor, ein EMP oder ein Supervirus legen alle Computer lahm, das ist lebensgefährlich weil dann erstmal gar nichts mehr läuft - kein Aldi, kein Licht, kein Wasser. Dann ist erstmal Ende mit modernem Leben, dann kannst du nur noch dein Fahrrad auf Campingurlaub packen und in den Arnsberger Wald fahren. Da gibts dann wenigstens Wasser und Feuerholz, und wenn du Glück hast hat irgend ein Bauer ein Kartoffellager, dann kannst du Kartoffeln essen. Wenn du Glück hast.

Wenn wir im KLuW keine Computer hätten? Webseite, Avocado, Gedichtbände, Kunstpostkarten, nichts dergleichen. Statt E-Mail jede Menge Post und Porto. Buchhaltung und Dokumente: richtig Arbeit. Aber das Schlimmste wäre: wir hätten viel zu viel Zeit. Nichts zu tun, Langweile, theoretisch zumindest. Der Mikrokulturprozess käme ins Stocken. Nur noch Diskussionen, vielleicht mal ein Flugblatt. Durch den Computer haben wir eine zwar begrenzte, aber eigene Öffentlichkeit, die ohne Computer nicht stattfinden würde.

Macht letztlich auch Spaß, die Arbeit am Computer. Man kann gut zusammen machen, du kommst zu sinnvollen Lernprozessen, die kleine Öffentlichkeit motiviert. Du reflektierst dich selbst mit anderen in dem Geschriebenen. Du bist im

Dialog, es kommen Reaktionen. Du kommst da langsam rein, lernst wie man's macht. Mann müsst sonst ein Buch schreiben, und einen Verlag finden. Die Schwelle wäre so hoch, dass wir es wohl gar nicht versuchen würden.

Und wenn man einen Computer erstmal hat, dann hat man das ganze Paket. Dazu kommt: Alleine schon weil das üblich geworden ist, kommt man zunehmend nicht mehr drumrum. Onlinetarife, Internetbe-

Schwerpunkt Weniger ist manchmal mehr

stellungen, Schriftverkehr: Einsparungen summieren sich.

Die Erfahrung zeigt: Du brauchst eine klare Zielvorstellung, wichtig ist die Zeit zu begrenzen, um effektiv arbeiten zu können. Sonst sitzt du Tage vor deinem Rechner, und wuselst nur rum ohne Ergebnis. Es braucht eine klare Entscheidung, was du am Computer machen willst, sonst wird das noch zum Suchtmittel. (H.W./T.J.)

Weniger kann manchmal mehr sein

Dieses Motto kann man auf verschiedene Bereiche des Lebens beziehen. Auf Äußerliches, das Aufnehmen von Nahrungs- und Genussmitteln, von sinnlicher und geistiger Anregung, auf das Tun, auf die gemeinsame Zeit, die man mit anderen Menschen teilt.

Ich beginne mal mit dem eher Materiel- len: So kann ich mit dem, was ich am Leibe trage, feinere bzw. „leisere“ Akzente setzen, wenn ich die Farben der Kleidungsstücke, Make Up, Schmuck, Accessoires auswähle. Nur etwas Schminke auf bestimmten Partien meines Gesichts kann es angenehm betonen, frau braucht nicht wie „in die Farbtöpfe gefallen“ auszusehen. Schmuck brauche ich nicht üppig zu tragen, auch schlichte Stücke können schön wirken. Bei den Farben der Kleidung lasse ich lieber ein bis zwei miteinander harmonierende besonders hervorleuchten, ich möchte nicht zu viel Bunt gleichzeitig tragen. Ich kann einen Teil der Kleidung (Oberteil oder Unterteil) in gedeckten Farben tragen, zu dem sich gut was Bunt (auch ganz Bunt!) kombinieren lässt.

Manchmal tut es gut, bei Gesprächen mit anderen nicht so viel Geschwätz zu verbreiten, die Worte bedachter zu wählen. Manchmal kann gemeinsames Schweigen was Tragendes sein... Auch nonverbale Kommunikation ist was Wertvolles, kann angenehm sein: ein Blick, eine Berührung, die Mimik, Gestik des anderen wahrnehmen.

Beim Essen, Kaffeetrinken, Alkoholtrinken oder beim Ausgehen, Besuchen von kulturellen Veranstaltungen empfinde ich es als eine Lebenskunst, auszuwählen und daran Genüge haben zu können, somit auch Maß halten zu können. Beim Beschäftigen mit geistigen Themen, beim Lesen von Literatur ist bei der Fülle des Angebots ebenfalls Entscheidung nötig und „Mut zur Lücke“ hilft mir dabei. Lieber weniger lesen, anhören und dafür mehr davon verinnerlichen und mit eigenen Erfahrungen verbinden, sodass es zu innerem Wissen führt.

Es ist gut für mich selbst, meine eigenen Aktivitäten bewusster auszuwählen und lieber nach einer gewissen Zeit mal zu schauen, ob ich was ändern will. Ich finde – wenn man die Wahlmöglichkeit dazu hat – kann man ruhig weniger arbeiten und dafür was machen, was man gerne macht bzw. gut kann, etwas Sinnstiftendes, was einem auch was gibt. Ich mache in dieser Hinsicht gute Erfahrungen und bekomme auch von anderen eine positive Rückmeldung.

Was Treffen mit Freunden und Bekannten angeht: Meine Erfahrung ist, dass manchmal eine längere Pause dazwischen bewirkt, dass Erfahrungen im Miteinander noch intensiver nachwirken können. Und ich habe zwischendurch die Möglichkeit, länger in meiner eigenen Mitte zu sein, sodass das nächste Treffen dann durchaus wieder interessant sein kann. (S. L.)