

FÜR SIE SPEZIAL SEELE

mit
CD

Weg
Schlüssel zu einem
glücklichen
Leben
was im Alltag
leicht
erreichbar ist

Mein Weg zum GLÜCK

ROBERT BETZ

FÜR SIE CD

DEUTSCHLANDS COACH NR. 1:

**du bist toll,
so wie du bist**

Wie man sich selber lieben lernen,
durch
Übungen
und Meditationen mit

Robert **BETZ**

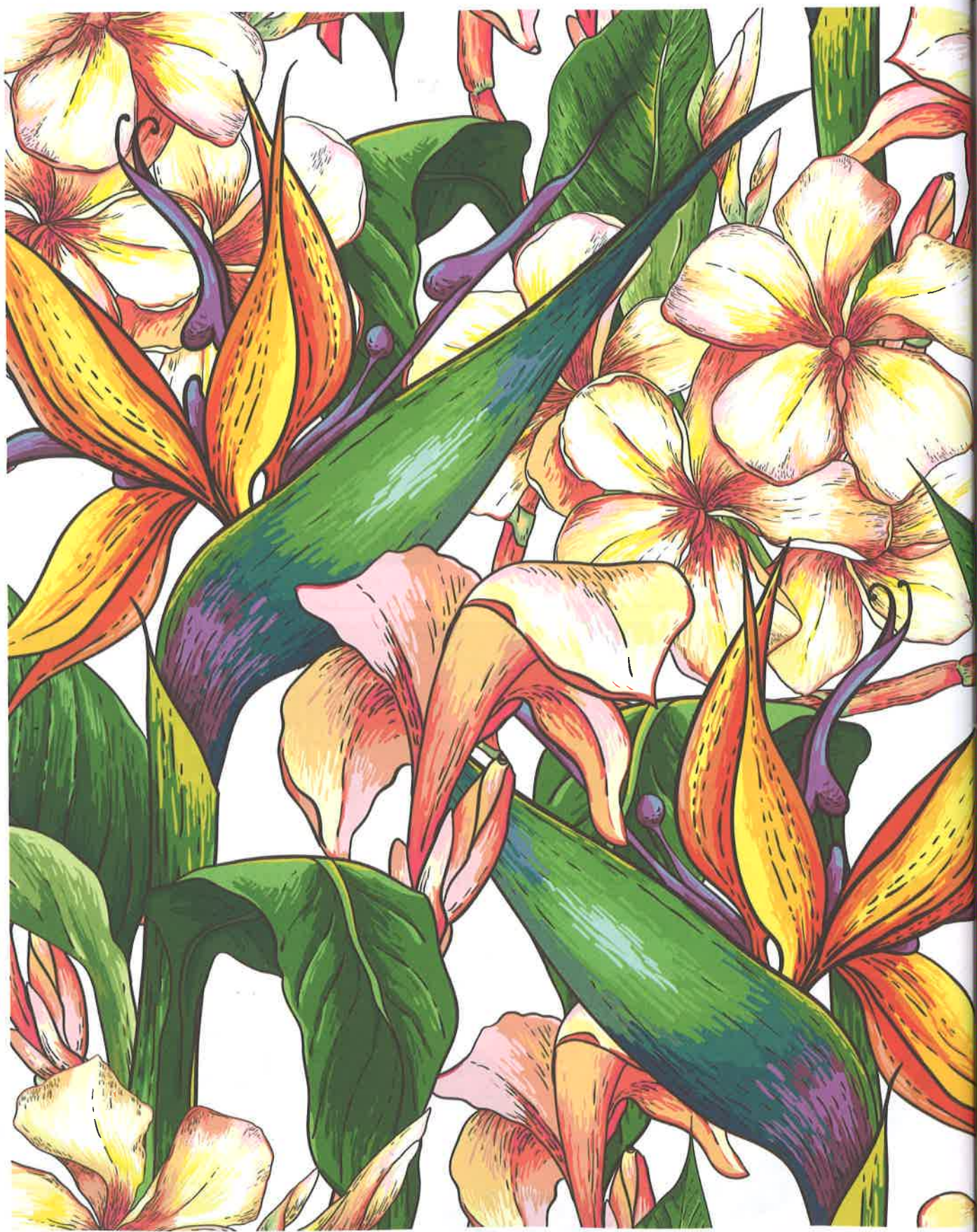


AUDIO-CD
80 MINUTEN
SPIELZEIT

für mich:
Lernen, was uns
glücklich macht

**Ich lass mich
nicht mehr ärgern**

Leichte Übungen
für mehr Gelassenheit



Endlich FREI!

Wir verbringen bis zur Rente durchschnittlich 87000 Stunden bei der Arbeit und 5000 in Zügen, Bussen und Staus. Ist das erstrebenswert? Nein, sagt der Autor Robert Wringham. Es geht auch anders

Montagsmorgen, sieben Uhr. Ich schalte das Radio ein. Ein gut gelaunter Moderator informiert mich darüber, dass es jetzt noch vier Tage bis zum Wochenende sind, wenn ich den heutigen

Montag nicht mitrechne. Vier Tage noch – dann haben wir es wieder geschafft, jubelt der Mann im Radio. Dann haben wir Freizeit, können ausspannen und tun, was wir wollen. Kein Chef, der Vorschriften macht, keine Termine, keine E-Mails, kein stundenlanges Pendeln in Bussen und Zügen. „Leute“, sagt der Moderator vor dem nächsten Song. „Vier Tage noch. Das schafft ihr.“

„Denken wir wirklich montags schon an Freitag?“, frage ich mich, wechsle den Radiosender und höre dort ähnliche Beschwörungsformeln. „Bald ist Freitag“, flötet eine nette Frauenstimme, und ich kann es kaum glauben, dass es diesen kollektiven Seufzer am Montagmorgen um sieben tatsächlich

gibt. Stecken wir wirklich in einer solchen Tretmühle, dass wir die Woche möglichst schnell hinter uns bringen wollen? Nach dem Motto: Augen zu und durch.

Wir hatten doch ganz andere Träume, als wir jung waren mit dem Schulabschluss in der Tasche und großen Plänen im Kopf. Wir hatten viele Talente und waren überzeugt, dass die Welt nur auf uns ge-

wartet hat. Und jetzt das. Überall tönt uns entgegen, dass wir in einem Hamsterrad stecken, aus dem wir nur am Wochenende befreit werden. Klingt das nicht vollkommen verrückt und ziemlich hoffnungslos? 80 Prozent von uns, behauptet der britische Schriftsteller Robert Wringham, sind unzufrieden mit ihrem Beruf. Er sagt: „Wir verbringen unfassbar viele Stunden damit zu arbeiten und noch mehr unbezahlte Zeit in Zügen, Bussen und Verkehrsstaus, um zur Arbeit oder nach Hause zu kommen. Trotz dieser aufreibenden Aktivitäten sind die meisten von uns verschuldet, weil wir verzweifelt versuchen, uns unsere Würde durch den Konsum zurückzuholen. ➔“



Raus hier!

Robert Wringham, 33, lebt in Glasgow und Montreal. Er hat sich wie Houdini aus den Zwängen ungeliebter Jobs befreit

„NIEMAND SAGT IM ALTER: HÄTTE ICH DOCH MEHR ZEIT IM BÜRO VERBRACHT“

Wir arbeiten, um unsere Schulden zu bezahlen, und wir häufen Schulden an wegen der unwürdigen Bedingungen, unter denen wir arbeiten.“

Ich zucke zusammen. Ist das wirklich so? Okay, auch ich sitze an fünf Tagen in der Woche im Vorortzug und dann im Bus, um in die FÜR SIE-Redaktion in Hamburg zu kommen. Abends geht das Ganze retour. Aber der Job macht mir doch Spaß, denke ich. Journalistin war immer mein Traumberuf. Trotzdem rechnet mir Robert Wringham in seinem Buch

„Ich bin raus“ vor, dass mir nicht viel Zeit für Freiheit bleibt, wenn man Arbeitszeit, Konsumzeit und Schlafzeit abzieht. „Wann“, fragt er, „dürfen wir noch echte Freude empfinden? Wann dürfen wir lesen, ausschlafen, kochen oder uns lieben? Warum sind diese Aktivitäten auf die Freizeit beschränkt, einen marginalen Zeitraum, wenn sie doch die Substanz unseres Daseins sein könnten?“

Robert Wringham ist nicht nur Schriftsteller und Herausgeber der Zeitschrift „New Escapologist“, (übersetzt bedeutet das „Neuer Entfesselungskünstler“), sondern auch ein großer Bewunderer des berühmten Zauberkünstlers Harry Houdini, der Anfang des 20. Jahrhunderts legendär wurde, weil er sich spektakulär von wirklich allen Fesseln befreien konnte. Ob Polizeihandschellen oder Zwangsjacke – Houdini fand immer einen Ausweg. Robert Wringham fordert auch uns auf, uns zu entfesseln. Warum, fragt er, hängen wir an einem Job, der uns anodet? Warum bleiben wir in Beziehungen, die uns Streit und Kummer einbringen? Die Antwort ist eigentlich nicht schwer, und wir kennen sie alle: Wir brauchen das Geld, wir brauchen ein Dach über dem Kopf, etwas zu essen, die Kinder kosten eine Menge, das Leben muss finanziert werden. Also müssen wir Geld verdienen. Selbst in nicht glücklichen Beziehungen bleiben wir, weil wir Angst vor Veränderungen haben. Und zack, schon ist die Falle zugeschnappt.

Niemand, mutmaßt Robert Wringham, sagt auf dem Sterbebett: Ich wünschte, ich hätte mehr Zeit im Büro verbracht. Im Gegenteil: Die meisten Menschen bedauern im Alter, dass sie so wenig Zeit für sich und ihre Lieben hatten. Trotzdem arbeiten wir freiwillig bis zum Umfallen. Ein fataler Teufelskreis, sagt Robert Wringham, denn je mehr wir uns etwas von unserem Geld gönnen, je größer das Haus, je schneller das Auto, umso höher türmen sich die Schulden. Die aktuelle Pro-Kopf-Verschuldung in Deutschland beträgt 27173 Euro. Die Pro-Erwerbstätigen-Verschuldung sogar 54349 Euro. Siehste, scheint mir Robert Wringham zuzuzwinkern.



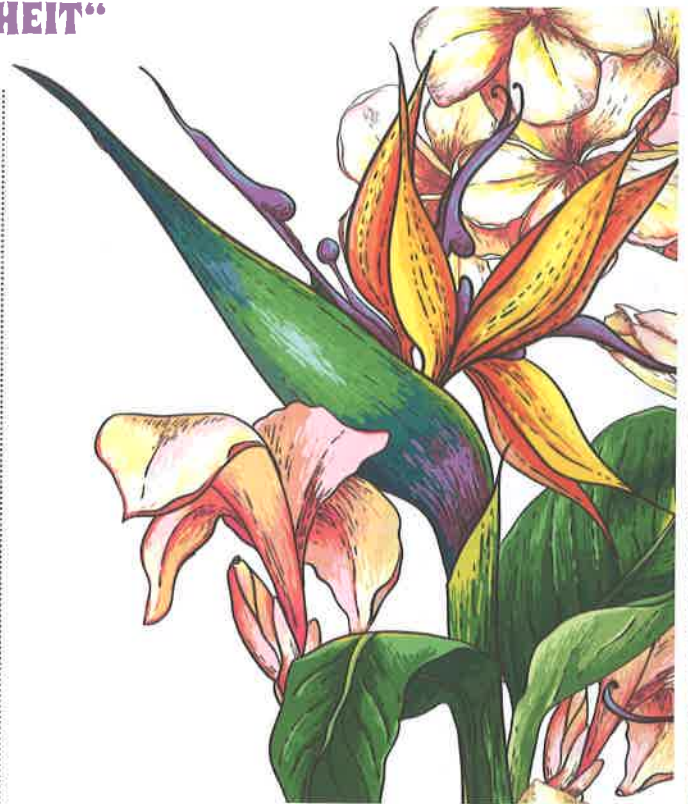
Foto: Stuart Crawford Photography

„MAN KOMMT AUCH MIT KLEINEN SCHRITTEN ZU MEHR FREIHEIT“

Mir wird ein bisschen mulmig zumute. Die Hypothek für mein eigenes Haus ist auch noch nicht abbezahlt, das Auto geleast, am Wochenende will ich shoppen gehen. Nach Entfesselung sieht das nicht aus. Aber wie kommt man denn raus aus diesen Zwängen – ohne plötzlich völlig mittellos dazustehen?


Anfängern in der Entfesselungskunst rät Robert Wringham erst mal zu kleinen Schritten. Es bringt ja schließlich nichts, den Job hinzuwerfen, das Haus zu verkaufen und fortan im Zelt zu schlafen. Überhaupt: Eine gelungene Entfesselung braucht einen guten Plan. Am einfachsten können wir uns von zeitraubenden, aber eher sinnlosen Beschäftigungen befreien, wie zum Beispiel irgendetwas im TV zu gucken. Entfesselungskünstler nutzen die Zeit, die andere vor der Glotze verbringen, um umherzuschweifen, zu lesen, Fahrrad zu fahren, Musik zu hören oder Musik zu machen. „Viele“, sagt Robert Wringham, „verbringen ihre Zeit auch damit, etwas auszuprobieren.“ Eine Sprache lernen, einen Pulli stricken, etwas basteln, Stühle streichen – alles, was Spaß macht und inspiriert. Und natürlich gehört dazu, Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen.

„Und was ist mit den Kindern?“, frage ich und habe meine Freundinnen (und mich selbst) im Kopf, die einen Großteil ihrer Freizeit mit Chauffeurstätigkeiten verbringen und eine Menge Geld in Markenklamotten und Smartphones für die lieben kleinen und großen Kinder stecken. Wie soll man sich als Mutter oder Vater entfesseln, wenn wir doch die Verpflichtung für unserer Kinder haben? Ein anderer britischer Autor, Tom Hodgkinson (er hat das Buch: „Anleitung zum



Müßiggang“ geschrieben), ist folgenden Weg gegangen: Er und seine Lebensgefährtin haben den – wie sie sagen – ungezügelten Kaufrausch, der kurz nach der Geburt einsetzt, abgelehnt und ihren Kindern Gedichte und Fantasy-Geschichten vorgelesen. Außerdem haben sie ihnen die Freiheit gegeben, so viel zu spielen, wie sie wollten. Andere nehmen ihre Kinder mit auf ausgedehnte Reisen – die nicht teuer sein müssen. Aber für die Beziehungen in der Familie und die Entwicklung der Kinder bringt das unglaublich viel.

Entfesselung hat also viele Vorteile. Trotzdem braucht man Mut, sagt Robert Wringham und schlägt vor, zu Beginn schon mal die Überstunden abzulegen. Wer einen Schritt weiter gehen will, denkt über Teilzeitarbeit und Job-Sharing nach. Oder vielleicht ein Sabbatical. Und wir können den Konsum zurückschrauben, brauchen nicht immer das allerneueste Smartphone. Schritt für Schritt zur Entfesselung – dann ist auch der Montag schon ein Tag zum Feiern.

Text: Susanne Walsleben 

Robert
Wringham

ICH BIN
RAUS



Wege aus der Arbeit,
dem Konsum und der
Verzweiflung

BUCH-EMPFEHLUNG

Wege aus der Arbeit, dem Konsum und der Verzweiflung – das ist der Untertitel des lesenswerten Buchs von **Robert Wringham**, der sich selbst als Entfesselungskünstler beschreibt und in „**ICH BIN RAUS**“ uns allen dazu Inspirationen gibt. Er selbst hat die Entfesselung schon geschafft. Heyne Encore, 16,99 Euro