

In der Kürze liegt die Würze: Ein Blick auf die Schätze des Lebens

Wie es gelingen kann aus unserem ganz gewöhnlichen Alltag mit der richtigen Auswahl an „Gewürzen“ ein wohlschmeckendes „Gericht“ zu machen hat sich unsere Redakteurin **Claudia Schwarz** überlegt.

Das Geheimnis, das Leben zu würzen, liegt oft in den kleinen Dingen. In unserer hektischen Welt, in der wir ständig nach dem nächsten großen Abenteuer suchen und das Mantra „Schneller, Höher, Weiter, Mehr“ sämtliche Erwartungshaltungen zu prägen scheint, vergessen wir manchmal, dass es die kleinen Momente des Glücks sind, die unser Leben wirklich bereichern: ein Lächeln, ein Sonnenuntergang, ein Sonnenaufgang, das besonnene Genießen einer Tasse Tee oder Kaffee, ein gutes Gespräch, ein Spaziergang in der Natur, das Hören eines Musikstücks, eine Umarmung. Diese kleinen Momente können das Leben bereichern und uns daran erinnern, dass es in der Einfachheit und im Hier und Jetzt viel Schönheit und Freude gibt. Wer diese Augenblicke in ihrer Kürze und Vergänglichkeit bewusst wahrnimmt und schätzt, findet in ihrer Kürze die Würze des Lebens.

Die Würze der Einfachheit

Die Schönheit dieser Momente liegt in ihrer Schlichtheit. In „The Laws of Simplicity“ (Die Gesetze der Einfachheit) hat sich der Designer John Maeda Gedanken dazu gemacht, wie man Design und Technologie vereinfachen kann, um bessere Produkte und Erfahrungen zu schaffen. Davon lässt sich vieles auch in andere Bereiche des Lebens übertragen: etwa dass wir den Mut haben sollen, zu reduzieren, dass eine gute Ordnung auch viel Information leichter zugänglich macht, dass uns Emotionen dabei helfen, Dinge zu verstehen und einzuordnen, dass Vertrauen entscheidend ist und auf Ehrlichkeit, Transparenz und Integrität aufbaut und dass man sich von Fehlern und Misserfolgen nicht

entmutigen lassen darf, weil sie Teil des Prozesses sind und zur Verbesserung beitragen.

Die Kunst des Weglassens

Manchmal neigen wir dazu, unser Leben zu überladen, sei es mit Verpflichtungen, materiellen Dingen oder Gedanken. Doch wahre Erfüllung kann oft durch die Reduktion auf das Wesentliche erreicht werden. Die Kunst des Weglassens ermutigt uns dazu, das Unnötige zu entfernen und Platz für das Wichtige zu schaffen. Wir müssen lernen, wie man "Nein" sagt und Prioritäten setzt. Dies kann in vielerlei Hinsicht geschehen, sei es in der Organisation unseres Alltags, der Auswahl unserer Verpflichtungen oder der Bereinigung unseres physischen Raums. Oft wird man feststellen, dass weniger mehr ist.

Die Würze der Dankbarkeit

Die Dankbarkeit ist eine der wichtigsten Zutaten für ein gewürztes Leben. Wenn wir uns auf das konzentrieren, was wir haben, anstatt auf das, was uns fehlt, erkennen wir den Reichtum unseres Lebens. Der bekannte österreichische Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast hat das Thema Dankbarkeit und Spiritualität eingehend bearbeitet. Er ist von der transformativen Kraft der Dankbarkeit überzeugt, weil sie dazu ermutigt, auf das Gute im Leben zu achten. Bruder David hält Menschen auch dazu an, die Geschenke des Moments zu erkennen und Dankbarkeit nicht nur auf die guten Zeiten zu beschränken, sondern auch in schwierigen Zeiten Dinge zu erkennen, für die man dankbar sein kann. Bruder David Steindl-Rast hat die Idee der Dankbarkeit als eine universelle und wirksame Kraft für das persönliche Wohlbefinden und die zwischenmenschliche Verbundenheit gefördert. Dankbarkeit öffnet unser Herz für die Schönheit der Welt.



Die Würze der Gemeinschaft

Das Leben wird umso würziger, wenn wir es mit anderen teilen. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen sind von unschätzbarem Wert für unser Glück und unsere Gesundheit. Das ist mittlerweile auch wissenschaftlich gut untersucht: Menschen, die intensive Kontakte zur Familie, zu Freunden und Bekannten pflegen, leben länger. Denn ein gutes, weitreichendes soziales Netz stärkt das Wohlbefinden und senkt zudem das Risiko, an Demenz zu erkranken. Gemeinschaft ist ein Schlüssel zu einem erfüllten Leben. In Gemeinschaft können wir uns gegenseitig stärken, unterstützen und gemeinsam die Würze des Lebens entdecken.

Die Würze der Veränderung

Das Leben ist ein ständiger Wandel, und die Fähigkeit, sich anzupassen und in neuen Situationen Würze zu finden, ist von entscheidender Bedeutung. Die Würze der Veränderung liegt auch in der Möglichkeit, persönlich daran zu wachsen. Jede neue Erfahrung – positiv oder negativ – bietet die Gelegenheit, sich weiterzuentwickeln. Veränderung kann auch den Blick auf die Welt erweitern

und uns dazu bringen, Dinge aus neuen Perspektiven zu betrachten. Sie zwingt uns, aus unserer Komfortzone auszubrechen und unsere Fähigkeiten und unser Potenzial auf die Probe zu stellen. Veränderung ist nicht immer einfach und oft von Unsicherheit begleitet. Doch auch genau darin liegt die Chance – und die Würze – für Neues. Selbst in den schwierigsten Zeiten muss die Würze des Lebens nicht verloren gehen, sondern kann in der Art und Weise, wie wir mit Veränderungen umgehen, entdeckt werden. Veränderung kann uns lehren, flexibler, geduldiger und dankbarer zu sein. Sie erinnert uns daran, dass das Leben nie stillsteht und dass die Fähigkeit, sich anzupassen und Würze in Veränderungen zu finden, ein Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist.

In der Kürze liegt wirklich die Würze, wenn wir lernen, die kleinen Dinge im Leben zu schätzen. Es ist nicht immer nur das Große und Aufregende, das uns erfüllt, sondern oft das, was uns im Alltag begegnet. Die Würze des Lebens ist überall, wenn wir bereit sind, sie zu entdecken und zu schätzen.