

Nicht alles auf einmal wollen!

Othmarscherin Catharina Aanderud schreibt Buch „Weniger ist mehr“

JASMIN BANNAN, OTHMARSCHEN

In Zeiten von Burn-out und anderen stressbedingten Leiden hat Catharina Aanderud aus Othmarschen mit ihrem Buch „Weniger ist mehr – Zurück zum eigenen Maß“ eine Art Leitfaden zum Überdenken der Lebensgewohnheiten geschrieben.

„Wir erleben täglich eine Überfülle an Informationen, Waren und Werbebotschaften, die uns von den wirklich wichtigen Fragen des Lebens ablenken“, so die Journalistin, Biogra-

fin und Autorin. „Das Glück ist nicht in der Quantität des „immer mehr“ zu finden, sondern letzten Endes nur durch die bewusste Wahrnehmung des Augenblickes“, fügt die gebürtige Blankeneserin hinzu.



Die Autorin Catharina Aanderud aus Othmarschen hat jetzt ihr neuestes Buch veröffentlicht: „Weniger ist mehr“. Foto: C. Stelling

Als Beispiel, wie viele Menschen versuchen, die innere Leere zu füllen, nennt Catharina Aanderud auch das exzessive Arbeiten, das Streben nach multitasken Fähigkeiten. „Doch damit wird ein Teufelskreis in Gang gesetzt, bei dem wir sukzessive unsere Innenwelt preisgeben, der wir immer weniger zutrauen, glückstauglich zu sein“, schreibt Catharina Aanderud in ihrem Buch. Sie warnt: „Wir hecheln dem Mainstream hinterher und werden dabei immer angepasster.“

Catharina Aanderud studierte Psychologie, Theologie und Philosophie, bevor sie an der Journalistenschule Axel Springer volontierte. Dem folgte die Arbeit als Redakteurin bei der „Berliner Morgenpost“. Als freie Autorin hat sie danach für diverse Zeitungen und Zeitschriften geschrieben. Die Mutter ei-

nes 19-jährigen Sohnes arbeitet mittlerweile vor allem als Biografin.

„Letztlich geht es im Leben nicht darum, immer mehr Dinge um sich herum anzuhäufen, sondern um inneres Wachstum, eine bewusste Weiterentwicklung der Persönlichkeit“, bilanziert Catharina Aanderud. Für sie ist klar: „Glück entsteht durch Freude an kreativer Arbeit sowie im Kontakt und Austausch mit anderen. Innerer Frieden entsteht durch bewusstes Innehalten.“

Bestellen

Catharina Aanderud:
„Weniger ist mehr.
Zurück zum eigenen Maß“,
Classicus Verlag, 240 Seiten,
14,90 Euro.