



Inge Friedl

Genießen in Wien

Die einfachen Dinge des Lebens schätzen lernen

Hardcover

13,5 x 21,5 cm; 176 Seiten

ISBN 978-3-222-13709-9

Styria Verlag

ET: 15. September 2022

Die Gesellschaft des 21. Jahrhunderts ist eine "**Müdigkeitsgesellschaft**". Alles muss immer mehr, immer schneller, überall und jederzeit sein. Das hat nicht zuletzt auch Konsequenzen für unsere psychische Gesundheit.

Noch vor ein, zwei Generationen war das Leben ein völlig anderes, daher lohnt sich ein Blick zurück. Früher scheint etwas möglich gewesen zu sein, was wir heute ersehnen: **ein Leben in Zufriedenheit und Gemeinschaft, ohne unnötige Hektik, dafür in angemessenem Tempo**. Ein Leben, in dem man nicht alles gleichzeitig tun muss, sondern schön eines nach dem anderen, und in dem Multitasking ein Fremdwort ist, dafür Begriffe wie Feierabend, Bescheidenheit und Zufriedenheit existieren.

Diese altbewährte Lebensweise will uns Historikerin und Autorin **Inge Friedl** in ihrem neuen Buch **Was sich bewährt hat** wieder näherbringen und stellt sich dabei die Frage, wie viele Dinge man zum Leben wirklich braucht.

Vom Wartenkönnen und der Heilkraft des Müßiggangs

Die einfachen Dinge des Lebens schätzen lernen: Der Genuss der Einfachheit ist eine alte Lebensweisheit, die uns jedoch verloren gegangen scheint – zu groß ist die Reizüberflutung, die uns im modernen Alltag begegnet. Wie aber finden wir zu mehr Ruhe zurück und was können sie uns heute noch sagen, die Lebensweisheiten der Menschen von anno dazumal?

Abseits von Minimalismus-Trends und Wohlfühlprüchen erzählt uns **Inge Friedl** von einer Not, die zur Tugend wurde. Von Menschen, die aus wenig viel machten – und trotzdem glücklich waren. Wir können so einiges von ihnen lernen, und vielleicht einmal unseren eigenen Überfluss hinterfragen – denn einfach Leben tut gut!

- Die Wiederentdeckung eines vergessenen Kulturguts im Heute

Presseinformation

- Vom Wartenkönnen, der Heilkraft des Müßiggangs und dem einfachen Leben

Auszüge aus dem Inhalt

- Gemeinsam sin: von miteinander Reden und miteinander Leben
- Zufriedenheit genießen: ein erster Schritt zur Gelassenheit
- Den Feierabend auskosten: die Kraft der Sonntagsruhe
- Kindern etwas zutrauen: wie die Sprösslinge ins Leben hineinwachsen
- Einfachheit lieben lernen: mehr als Kraut und Rüben
- Das ganze Tier essen: wer Steak sagt, muss auch Leber sagen
- Mit wenig viel haben: die befreiende Kraft des Minimalismus
- Sterben gehört zum Leben dazu: der Umgang mit Trauer und Tod

Blick ins Buch

"Langmut ist ein altmodisches Wort. Aber es trifft ziemlich genau die Mischung aus Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz und Ausdauer. Langmut hat nichts mit Mut zu tun, sondern leitet sich vom griechischen Wort makrothymia ab. Makro bedeutet groß, thymos ist im Altgriechischen die Lebenskraft und gleichzeitig ein Ausdruck für die Gemütslage eines Menschen. Ein langmütiger Mensch ist also einer mit einem starken Gemüt, eine stabile, standhafte Persönlichkeit, die gelernt hat, dass es eben immer wieder auch Zeiten des Wartens gibt."

Aus: Was sich bewährt hat. Die einfachen Dinge des Lebens schätzen lernen, Inge Friedl, Styria Verlag (2022)

Über die Autorin

Inge Friedl, geboren im steirischen Bruck an der Mur, ist Historikerin, Museumspädagogin und Autorin, unermüdliche Sammlerin und Archivarin. In ihren Büchern vermittelt sie altes Wissen, Geschichten und Weisheiten, die heute wieder hochaktuell sind.

(c) Marlene Friedl

