

Frühjahrsputz für die Seele

Der Beginn eines neuen Jahres eignet sich besonders gut, um alte Gewohnheiten loszuwerden, Ballast abzuwerfen und sich für Neues zu öffnen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, den Wintermief aus der Wohnung und die Wintermüdigkeit aus Körper und Seele zu treiben. Noch sind die Tage trüb, doch der Frühling steht vor der Tür. Und bevor man bei längeren Tagen mit Sonnenschein und milderem Temperaturen wieder Ausreden findet, warum man nicht aufräumen, putzen und entrümpeln kann oder will, sollte man am besten sofort loslegen.

Die Belohnung nach einer solchen Aktion: Es ist alles nicht nur sauber und aufgeräumt, sondern man fühlt sich hinterher unglaublich erleichtert, stolz und kraftvoll. Die Befreiung von altem Ballast macht Platz für Neues und Schönes. Es soll kein Raum für neue materielle Dinge geschaffen, sondern eine innere Freiheit gewonnen werden. Diese positive Energie ist Balsam für die Seele. Wir haben die besten Entrümpelungstipps und zeigen, wie man sein Leben so ganz unkompliziert um vieles leichter machen kann!



Veränderungen fallen schwer

Damit Neues kommen kann, müssen wir vorher Altes loslassen. Menschen sind Gewohnheitstiere, und Veränderungen aller Art fallen immer schwer. Wir lieben das Vertraute und die scheinbar damit verbundene Sicherheit. Die meisten Menschen trennen sich daher ungern von Sachen und Gewohnheiten, denn unser Herz hängt an vielen Dingen, ob sie nun sinnvoll sind oder nicht. Wo und wie soll man also mit dem Entrümpeln anfangen? Man sollte sich zunächst einmal selbst die Frage stellen, wo es im eigenen Leben und Alltag alte Verhaltensweisen, Sachen oder auch zwischenmenschliche Beziehungen gibt, die uns belasten, nerven oder einengen. Oder wenn man nicht aufs Geld schauen müsste: Welche neuen Möbel würde man sich anschaffen, um alte oder beschädigte Stücke zu ersetzen? Wie sähe eine neue, renovierte Traumküche aus? In welchem Stil wünschten wir uns das Wohnzimmer? Mit dieser Methode kann man zum Beispiel erkennen, von welchen Möbelstücken man sich ohne Weiteres trennen würde. Aufgeschrieben und sichtbar vor Augen geführt, kann man so interessante und vielleicht auch überraschende Einsichten und Ergebnisse erhalten. Damit wäre schon einmal der Anfang gemacht.

Raus aus dem Winterschlaf!



Ein gründlicher Hausputz zum Frühjahr macht Sinn: Der alte Muff des Winters wird ausgekehrt, vergessene Dinge aus dunklen Ecken werden wieder ans Licht befördert und vor allem wird Überflüssiges entsorgt. Bequemlichkeit und Müdigkeit machen es nicht nur im Winter leicht, alte Gewohnheiten einfach beizubehalten. Aber mit dem frischen Wind des nahenden Frühlings kommt bei vielen Menschen eine Phase, in der der Wunsch vorherrscht, Ordnung, Platz und Licht ins eigene Leben zu bringen. Mit diesem Tatendrang können wir neue und positive Energien freisetzen - und mit dem motivierenden "Auf-zu-neuen-Ufern"-Gefühl dann auch das schaffen, was wir uns vornehmen.

Den grauen Schleier lüften

Irgendwie herrscht besonders bei uns Frauen scheinbar noch das Sammler-Gen aus der Steinzeit vor: Berge von alten Zeitschriften, in denen irgendwo ein interessanter Artikel drinstehen könnte, aufgehobene Klamotten, in die man vielleicht ja irgendwann noch einmal hineinpassen wird oder die dekorativen, jahrelang zusammengetragenen Staubfänger. Die Liste dieser gehorteten und zumeist unnützen Dinge ist lang. Vielleicht kann man ja noch etwas davon gebrauchen. Irgendwann. Wozu auch immer. Aber zu viel angesammelter Kram und überflüssiges Gerümpel verhalten sich wie ein Klotz am Bein und schaffen den Eindruck von Unordnung, was man meistens erst bemerkt, wenn man sich von diesem unnötigen Ballast befreit hat.

Viele Menschen haben das Gefühl, aus vielen Gründen im Leben nichts ändern zu können, regelrecht eingeeengt zu sein und keinen Platz zum Atmen zu haben. Und das stimmt tatsächlich. Alte Gegenstände, und somit Dinge aus der Vergangenheit, wirken sich, wenn auch unbewusst, negativ auf unser Wohlbefinden aus und belasten Körper und Seele. Dieser unsichtbare Schleier, der über seit Ewigkeiten nicht mehr geöffneten Schubladen und Kisten, überfüllten Kleiderschränken und einem eingefahrenen Lebensstil hängt, erschwert ein leichtes und unbeschwertes Leben und bremst uns richtiggehend aus. Wir müssen begreifen, dass materielle Dinge vielleicht nett anzuschauen sind, dass wir aber auch ohne die meisten dieser Gegenstände genauso gut weiterleben können. Also wagen wir zunächst den ersten Schritt aus dieser Abhängigkeit: Loslassen!

Ausmisten leicht gemacht

Wer sich ans Entrümpeln macht, sollte zunächst einmal seine Wohnung säubern und dadurch Raum und Luft schaffen. Gleichzeitig trennt man sich beim konsequenten Ausmisten von dem Gewicht und dem Druck der Dinge, die man unbewusst auch im Kopf mit sich herumträgt und die ein Vorwärtskommen behindern - dem Ballast der Vergangenheit. Bei vielen Sachen fällt eine Trennung leicht, bei anderen kommen Zweifel.

Um das Vorhaben des Entrümpelns auch durchzuziehen, sollte man daher in kleinen Schritten anfangen. Man muss nicht gleich den vollgestopften Dachboden oder den ganzen Keller in Angriff nehmen. Für den Anfang reichen schon eine Schublade, der Schreibtisch oder ein Schrank, um ein Gefühl fürs Ordnen, Sortieren und Wegwerfen zu bekommen. Irgendwann stellt sich auch der Spaß an der Sache ein: Wenn man merkt, wie befreiend eine solche Aufräumaktion sein kann. Und dann machen wir nach und nach mit den nächsten Problemecken weiter - und erleichtern so Stück für Stück auch



unsere Seele.

Sortieren mit System

Bei jedem Gegenstand stehen wir vor einer Herausforderung: Was will ich behalten? Kann ich das verkaufen? Was soll ich wegwerfen, was kann ich verschenken? Beim Sortieren bewährt hat sich die Drei-Stapel-Methode: Eine für "Behalten", eine für "Verschenken oder Verkaufen" und eine für "Müll". Wer bei einigen Sachen noch unsicher ist, kann diese Dinge zunächst einmal in einem extra Karton verstauen und in den Keller bringen. Wenn man sich nach einem Jahr nicht mehr erinnern kann, was eigentlich drin ist und man auch nichts daraus vermisst hat, kann definitiv alles weg. Aber: Vorher nicht mehr in die Kiste schauen! Beim Ausmisten erlaubt ist auch eine "Schatzkiste", in der man besondere Erinnerungsstücke aufheben kann; jedoch sollte diese Kiste nicht zu groß sein und nicht wahllos vollgestopft werden.

Ab in den Müll gehören: Beschädigte Gegenstände, die man sowieso nicht mehr reparieren (lassen) wird. Papierkram wie alte Briefe und Postkarten, verjährte Rechnungen und Schriftwechsel. Mitbringsel und Urlaubsschnäppchen, die auch nur für den Moment schön oder praktisch waren. Seit Jahren abgelaufene Sonnencremes, Haarkuren oder Kosmetikproben.

Andere der von uns aussortieren Dinge kann man verkaufen, online bei einem Auktionshaus oder auf dem Flohmarkt. Aber auch Verschenken macht Freude, an Bekannte, Kollegen oder gemeinnützige Einrichtungen. Verkauft oder verschenkt werden können: Nicht benutzte Küchenmaschinen oder Möbel. Nippes und Geschenke, an denen man nie wirklich Freude hatte, die man nur dem Schenker zuliebe aufgehoben hat. Altes Spielzeug, gelesene Bücher, überflüssiges Geschirr. Und vor allem: Kleidung und Schuhe. Neben einem aufgeräumten Zuhause mit mehr Luft und Lust zum Leben erhalten wir gratis obendrauf das tolle Gefühl, etwas Gutes getan und jemandem eine Freude gemacht zu haben.

Neue Gewohnheiten zulegen

Der Vorgang des Entrümpelns sollte mit einem dauerhaften Umdenken und gleichermaßen neuen Handlungsmustern kombiniert werden: Das Sammeln und Stapeln von Krempel gehört ab sofort der Vergangenheit an. Ein leerer Schrank oder ein aufgeräumtes Zimmer darf nicht nach und nach wieder mit den Dingen des Alltags verstopft werden, bloß weil dort jetzt so schön Platz ist. Sonst steht man über kurz oder lang wieder vor demselben Problem. Und hat das frustrierende Gefühl, dass Aufräumen ja sowieso nichts bringt. Gut ist ein gnadenloses Rangehen, der 1:1-Ersatz: Wenn etwas Neues ins Haus kommt, fliegt etwas anderes raus. Kauft man sich eine neue Jeans, landet eine alte Hose in der Kleidertonne. Ein neues Teil ersetzt lediglich den Platz des Vorgängers, und zudem kann man mit diesem System regelmäßig und konsequent alte Dinge aussortieren.

Ausmisten und Entrümpeln bedeutet zunächst vielleicht viel Aufwand, aber es kann auch große Freude machen. Denn wenn wir uns überwunden haben, Überflüssiges zu entsorgen und Altes wegzugeben, erfüllt uns die Ordnung einer blockadefreien Wohnung am Ende mit Zufriedenheit und Stolz, Erleichterung und Glück. Diese gewonnene Freiheit und positive Energie wird sich auf all unsere Lebensbereiche auswirken. Nach jeder erfolgreichen Aufräumaktion herrscht wieder Platz für die



notwendige Bewegungsfreiheit, für neue spannende Dinge sowie positive Veränderungen im Leben. Also, packen wir es jetzt an und bringen frischen Wind in unsere Wohnung und unser Leben!

Buch-Tipps

Karen Kingston "Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags", Rowohlt 2003, Taschenbuch 9,95 Euro

Marco von Münchhausen "Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund, DTV 2008, Sonderausgabe 9,95 Euro

Hildegard Ressel "Was ich wirklich brauche: Inneren und äußeren Ballast abwerfen und wieder unbeschwert leben", Fischer 2006, Broschiert 7,95 Euro

Katherine Gibson "Aufgeräumt macht glücklich: Der kleine Entrümpel-Ratgeber", Herder 2007, Broschiert 7,90 Euro

M. und W. Küstenmacher "Simplify your life: Küche, Keller, Kleiderschrank entspannt im Griff", Campus 2005, Broschiert 9,90 Euro

