

# Weg mit dem Ballast!

Auf dem Tisch türmt sich das Papier, der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten und im Regal ist längst kein Platz mehr? – Dann heißt es: Ärmel hochkrepeln, aufräumen und Ballast loswerden. Ein Leben ohne Chaos lohnt sich – und es ist nie zu spät



Foto: djd/Bayer Vital

Endlich Zeit für mich: Wer aufräumt, lebt entspannter – und behält den Blick fürs Wesentliche

**W**er kennt das nicht? Man liest was Interessantes in der Zeitung, schneidet den Artikel aus, legt ihn zu den Unterlagen – man könnte ihn ja mal wieder brauchen. Genauso ist es mit den abonnierten Zeitschriften: Sie nach dem Lesen einfach wegwerfen? Unmöglich! Schließlich hat man dafür bezahlt. In die zu eng gewordene Hose wird man vielleicht mal wieder passen. Und der defekte Radiowecker muss doch zu reparieren sein! So horten und stapeln wir Dinge, die wir letztendlich nie mehr brauchen. Die uns Platz rauben, an die Vergangenheit fesseln. Uns handlungsunfähig und unglücklich machen.

„Wir neigen dazu, unser Leben mit Konsum zu füllen, und verlieren dabei die eigentlichen Werte aus dem Sinn“, so Karin Steffen-Maurer. Die Diplom-Kauffrau

leitet das Freiburger Unternehmen piccoBello, das sich auf Büroorganisation spezialisiert hat. Sie wird tagtäglich mit unordentlichen Schreibtischen und



Karin Steffen-Maurer vom Freiburger Unternehmen piccoBello

überladenen Ablagesystemen konfrontiert. Ihren Kunden rät sie, sich erst einmal klar zu machen, dass sie fast alles, was sie wegwerfen, wieder beschaffen können. Außerdem solle man sich bei allem, was einem Platz

und Nerven raubt, fragen: „Würde ich dieses Papier oder diesen

Gegenstand vermissen, wenn ich ihn verlieren würde?“ Werde ich jemals Zeit haben, den Wecker zu reparieren oder die Zeitschrift zu lesen? Ist die Antwort ein klares „Nein“, dann heißt es: Ab in die Tonne damit!

Ähnlich geht auch Thomas Fröhling vom Deutschen Feng-Shui-Institut in Freiburg vor. Seine



Thomas Fröhling, Deutsches Feng-Shui-Institut

Klienten, die meist in überfüllten Räumen wohnen, konfrontiert er mit jedem Gegenstand im Haus – vom Ledersofa bis hin

## Fünf Schritte zu mehr Ordnung:

1. Nehmen Sie jedes Papier nur einmal in die Hand. Entscheiden Sie gleich, was Sie damit tun möchten: Ablegen oder wegwerfen? Und tun Sie es!
2. Minimieren Sie: Es müssen nicht drei Tageszeitungen, nicht fünf abonnierte Zeitschriften sein. Das Gleiche gilt für Kleidungsstücke, CDs, Bücher, Kosmetik – und leider manchmal auch für so genannte Freunde. Seien Sie maßvoll, aber wählerisch.
3. Gehen Sie beim Aufräumen schrittweise vor. Stecken Sie sich kleine Ziele und nehmen Sie sich erst einen begrenzten Bereich vor. Zum Beispiel den Schreibtisch.
4. Seien Sie diszipliniert: Räumen Sie jeden Abend den Arbeitsplatz auf, verstauen Sie benutzte Gegenstände wieder, halten Sie die Flächen sauber. Aber:
5. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Eine „Schmuddelmappe“ auf dem Schreibtisch für unbearbeitete Blätter ist erlaubt. Genauso wie die getrockneten Blumen vom vergangenen Urlaub, der Brief von einem guten Freund, die große Sektflasche mit den Pfennigstücken – vorausgesetzt, Sie hängen wirklich daran.

## Messies: Wenn Loslassen unmöglich ist

Sie horten und stapeln Dinge um sich herum, bis sie selbst kaum noch Platz zum Leben haben: Messies (von engl. „mess“



Messie-Beraterin Veronika Schröter

– Unordnung, Chaos). Menschen, die in einem unvorstellbaren Chaos, einer im wahren Sinne des Wortes bis zur Decke zugestopften Wohnung leben. Meist haben sie zusätzlich zur Unordnung noch mit dem Unverständnis von Nachbarn und Bekannten zu kämpfen. Doch Messies können nicht anders: „Nimmt man ihnen etwas weg, oder zwingt man

sie, etwas wegzuworfen, erleben sie einen furchtbaren Verlust – eine Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit“, so Veronika Schröter, Jugend- und Heimpädagogin und Messie-Beraterin aus Oberried. „Das Angesammelte gibt ihnen Sicherheit. Es sind Dinge, die ihnen nicht weglaufen können.“

Will man ihnen helfen, ist es mit Reden und guten Ratschlägen nicht getan. „Diese Menschen müssen von innen heraus ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität entwickeln. Erst dann können sie außen loslassen.“ Die Gründe für die Problematik sind vielfältig. Schröter: „Viele Messies haben eine schwere Jugend mit emotionaler und körperlicher Gewalt hinter sich. Sie konnten nie ein Gespür für ihre eigene Wertigkeit entwickeln.“ Sie ist überzeugt, dass hinter jedem Chaos eine individuelle Absicht steckt. Hat man diese erst erarbeitet, kann das der Beginn in ein neues, aufgeräumteres Leben sein.

**Wer unter dem Messie-Syndrom leidet oder das Gefühl hat, das Chaos nicht mehr kontrollieren zu können, sollte sich seinem Hausarzt oder einem Psychologen anvertrauen. Messie-Beraterin Veronika Schröter bietet Seminare zu dem Thema an (Tel. 07661/988956, VeronikaSchroeter@web.de). Im Internet finden Sie auf [www.messie-selbsthilfe.de](http://www.messie-selbsthilfe.de), [www.messie-web.de](http://www.messie-web.de) oder [www.femmessies.de](http://www.femmessies.de) außerdem mehr Informationen.**

zum Porzellanpüppchen – und stellt die einfache Frage: „Liebst du es? Brauchst du es?“ Wenn man diese Frage nicht mit „Ja“ beantworten kann, sollte man sich vom Gegenstand trennen. Fröhling: „Nur in ordentlichen, geklärten Räumen können wir konzentriert arbeiten und harmonisch leben.“

Laut Feng Shui, der chinesischen Kunst vom Leben in Harmonie mit der Umgebung, spielt die richtige Gestaltung der Wohnräume eine wichtige Rolle. Durch sie kann man das Erreichen von

Lebenswünschen aktiv fördern. Umgekehrt ist eine vollgestopfte, unordentliche Wohnung für die Umsetzung persönlicher Ziele eher hinderlich.

Der Weg in ein geordnetes Leben setzt ein tiefes Umdenken voraus. Man muss erkennen, dass weniger mehr ist. Dass man sich durch Horten und Sammeln nur eine Scheinsicherheit aufbaut, die das Leben unübersichtlich macht. Dass Loslassen frei macht und Zeit schenkt für die Dinge, die einem wirklich wichtig sind: für

Familie, Hobbys, gute Bücher, Freunde. Zurück zum Wesentlichen – so heißt die Devise. Erst wenn man davon überzeugt ist und auch in Zukunft weniger kauft, sammelt und anhäuft, macht das Aufräumen und Ausmisten von Tischen, Schränken und Regalen Sinn.

Stimmt die Einstellung, sollte man allerdings nicht mehr lange zögern. Jetzt heißt es: Ärmel hochkrepeln und anpacken. Am besten in kleinen Schritten: Erst mal den Schreibtisch angehen, dann das Regal, dann den Raum im Ganzen. Wer sich zu viel vornimmt, überfordert sich leicht und läuft Gefahr, frustriert abzubrechen. Gegenstände, bei denen man sich nicht sicher ist, ob man sie noch behalten möchte, kann man in einen Karton packen. Spätestens aber nach einem Jahr sollte man diesen wieder vom Spei-

cher oder aus dem Keller holen, neu für jeden Gegenstand entscheiden: Brauche ich das noch? Hänge ich daran? Wenn ja, hat der Gegenstand auch einen Ehrenplatz im Wohnbereich verdient – zusammen mit den anderen Kostbarkeiten, an denen Ihr Herz wirklich hängt. Wenn nein, dann gilt ganz klar: Endlich weg mit dem Ballast!

Freya Pietsch

### Mehr Infos:

**piccoBello,**  
Längenhardtstr. 8A, 79104  
Freiburg, [www.piccobello.de](http://www.piccobello.de),  
Tel. 0761/52047

**Deutsches Feng-Shui-Institut,**  
Selzenstr. 23, 79280 Frei-  
burg-Au, [www.dfsi.de](http://www.dfsi.de), Tel.  
0761/8866259



**ECKERT  
PARKETT**

Wir legen Ihnen Qualität zu Füßen

## Alles aus einer Hand

Ob für Ihr Zuhause, Ihre Büroräume oder öffentliche Gebäude, seit über 40 Jahren sind wir auf hochwertige Parkettböden spezialisiert.

Tel.: 07636/287 · Fax: 07636/251  
Dietzelbachstr. 2 · 79244 Müntertal  
E-Mail: [info@eckert-parkett.de](mailto:info@eckert-parkett.de)

