



Räumen Sie doch mal Ihr Leben auf!

«Leben allein genügt nicht, sagte der Schmetterling ... Sonnenschein, Freiheit und eine kleine Blume muss man auch haben», schrieb einst der Dichter und Schriftsteller Hans Christian Andersen.

Was bedeutet das in unserer modernen Zeit, in der sich so häufig alles nur um Konsum dreht? Was oder wen «müssen» wir wirklich in unserem Leben haben, um glücklich zu sein?

von Simone Hausladen

Susanne war geschockt, als die Kündigung ihres Vermieters ins Haus geflattert kam. Sie und ihr Mann wohnten seit acht Jahren in dieser Wohnung. Ihre beiden Kinder kannten kein anderes Zuhause. Im ersten Moment fühlte sich Susanne völlig überfordert und vor den Kopf gestossen! Eine neue Wohnung würde veränderte Lebensumstände bedeuten. Und wo sollten sie überhaupt jemals etwas Passendes finden? Der Wohnungsmarkt war ja bekanntermassen nicht gerade einfach. Die Kinder hatten ihre Freunde in der Nachbarschaft und die Wege zur Arbeit, zum Supermarkt, Kinderarzt, ihrem Lieblingsitaliener – einfach die Belange des Alltags – waren lange erprobt. Susanne war verzweifelt. «Mach dir keine Gedanken, wir finden etwas, und vielleicht ist es ja auch mal ganz gut, unser Leben neu zu organisieren und zu entrümpeln», meinte ihr Mann Peter. Susanne dachte damals nur: «Männer! Was soll bei uns bitteschön umorganisiert und entrümpelt werden?»

Ausräumen und entrümpeln heisst: Ballast loswerden

Aufräumen, ausmisten und entrümpeln bedeutet, Ballast loszuwerden. Dass dies herrlich befreiend sein kann, ist sogar in psychologischen Studien bewiesen. Und seit es vor ein paar Jahren modern geworden ist, für alle möglichen Bereiche des Lebens einen Coach zu haben, und sich die Menschen häufig nicht

mehr davor scheuen, sich helfen zu lassen, ist sogar die Berufsgruppe Ordnungs- und Optimierungskoach entstanden! Entorgt man Dinge, die man nicht mehr braucht, schafft man Platz und Übersicht. Diese Ordnung überträgt sich durch das Unterbewusstsein dann schliesslich auf das komplette Leben und somit auf das allgemeine Wohlbefinden. Ganz nach dem Motto: Gegenwirkung innen und aussen.

«Diese Ordnung überträgt sich durch das Unterbewusstsein dann schliesslich auf das komplette Leben»

Von diesem Phänomen profitierte mittlerweile auch Susanne. Sie fühlte sich besser denn je. Nachdem sie sich mit dem Gedanken an einen Umzug arrangiert hatte, kam wie von selbst eines zum anderen. Überraschend schnell hatte die Familie eine neue Wohnung im selben Quartier gefunden; sogar Erdgeschoss mit eigenem Gartenanteil. Die Kinder hatten sofort angefangen, von einem Hund zu träumen, mit dem sie im Rasen tollen konnten. Der Umzugstermin stand fest. Susanne hatte einen Plan ge-

macht und begonnen, all das auszuräumen, was nicht mit in die neue Wohnung sollte. Jede Woche stellte sie ein anderes Zimmer komplett auf den Kopf. Dafür hatte sie sich vorher Kisten und Müllsäcke besorgt. Dinge, die noch gut waren, aber für sie keinen Wert mehr hatten oder ihr nicht mehr gefielen, versuchte sie direkt über das Internet zu verkaufen. Plattformen dafür gab es schliesslich mehr als genug! So kam mit der Zeit sogar Geld für ein neues Sofa zusammen. Um die Zimmer der Kinder kümmerte sich die Familie gemeinsam. Sie hatten sogar richtig Spass daran, in alten Erinnerungen zu schwelgen, und waren mehr als einmal erstaunt darüber, was sich in den Regalen ganz hinten im Laufe der Jahre alles versteckt gehalten hatte. Mussten wirklich alle Zeichnungen aus dem Kindergarten aufgehoben werden? Musste die Puppe, der ihre Tochter einmal die Haare rasiert hatte, noch im Schrank sitzen? Oder der riesige Plastikbagger ihres Sohnes? Damit spielte kein siebenjähriger Junge mehr. Auch Susannes Mann hatte sich anstecken lassen und war eifrig bei der Sache. Erstaunlicherweise fiel es ihm dann allerdings doch etwas schwerer, sich von alten Dingen zu trennen. Das T-Shirt seines ersten Konzerts behielt er auch nach langem Hin und Her im Schrank. Ganz oben, bei der Skiunterwäsche. Mit jedem Karton, den Susanne entsorgte, spendete oder an interessierte Freunde verschenkte, fühlte sie sich irgendwie leichter und besser. ▶



Sie hatte alles im Griff, und die Vorfreude auf die neue Wohnung und den damit verbundenen Neuanfang stieg von Woche zu Woche.

Kann man auch Menschen «aussortieren»?

Susanne war so eifrig bei der Sache und hatte mit dem Umzug so viel zu tun, dass sie zweimal ihre wöchentliche Kaffeeklatschrunde am Mittwochmorgen verpasste. In der ersten Woche hatte sie sie sogar komplett vergessen. Als eine der Frauen nachfragte, wo sie denn gewesen sei, war ihr die Verabredung erst wieder eingefallen. Sie traf sich seit Jahren mit ihren Ex-Arbeitskolleginnen aus dem Büro, in dem sie vor ihren Schwangerschaften gearbeitet hatte. Die meisten der Frauen waren immer noch in der Firma, und Susanne interessierte der neueste Büroklatsch eigentlich nicht mehr. Ausserdem hatten die Frauen keine Kinder, was per se nicht schlimm war, aber wenn Susanne sich schon die Zeit nahm, sich mit jemandem zu treffen, wollte sie auch Themen besprechen, die sie in ihrem Leben beschäftigten. Und dazu gehörten nun auch mal Kinder. Den Kaffeeklatsch versäumt zu haben, hatte sie gar nicht gestört. Sie hatte nichts vermisst. Das brachte sie zum Nachdenken. Wollte sie sich immer noch an dieser Runde beteiligen? Für sie war die Ant-

wort schnell klar: Nein, wollte sie nicht. War sie ehrlich, musste sie zugeben, dass sie diese Treffen schon länger eher als zeitraubend empfand. In einem Gespräch, das sie mit den Frauen suchte, erklärte Susanne schliesslich ihre Situation und ihr Empfinden. Die hatten Verständnis, auch wenn sie etwas befremdet reagierten. Sie wurden ja schliesslich aussortiert. In diesem Zusammenhang fragte sich Susanne noch, ob sie wirklich mit der Frau des besten Freundes ihres Mannes befreundet sein musste, auch wenn sie so gar nichts gemeinsam hatten. Gab ihr das Treffen mit der Mutter der Spielkameradin ihrer Tochter wirklich etwas oder würde es auch genügen, die Mädchen zusammenzubringen? Wenn sie nun darüber nachdachte, merkte sie, dass sie seit Jahren einfach so im gleichen Fahrwasser dahingeschwommen war. Susanne wollte wieder bewusster mit ihrer Zeit und den Dingen in ihrem Leben umgehen. Sie wollte die ausgesuchten Menschen, die sie traf und denen sie ihre Zeit und Aufmerksamkeit schenkte, wertschätzen, indem sie sich ganz auf sie einliess und sie nicht als lästige Termine empfand.

Von allem viel zu viel

In Ländern wie der Schweiz, Deutschland, Österreich oder Frankreich besitzen die Menschen viel zu viel. Jährlich

fallen in der Schweiz zum Beispiel 730 Kilogramm Kehrlicht pro Kopf an. Ganze 15 Prozent des Schweizer Abfalls sind Dinge und auch Lebensmittel, die andere noch gut hätten gebrauchen können! Susanne jedenfalls wollte von nun an für ihre Kinder mit gutem Beispiel vorangehen. Essen wurde häufiger aufgewärmt, Klamotten wurden bewusster gekauft und länger getragen, und Alltagsgegenstände prüfte die Familie von nun an sehr gewissenhaft auf ihre wirkliche Notwendigkeit. Schliesslich sollte die neue Wohnung nicht wieder so vollgestellt sein wie die alte. Und für einen Hund war so auch viel mehr Platz.

Was der Einzelne aber wirklich braucht, um glücklich zu sein und sich wohlfühlen, kann nur jeder für sich entscheiden. Wenn Sie es für sich selbst nicht wissen, denken Sie doch mal darüber nach ... oder fragen Sie den Schmetterling.



Simone Hausladen ist in Bayern aufgewachsen, lebt in Zürich, ist Psychotherapeutin und Buchautorin.