

Gegen die Tyrannei des Krempels



Nachdem Sie auf den vorhergehenden Seiten alles darüber erfahren haben, wie Sie körperlichen Ballast abwerfen, ist jetzt die Seele dran. Räumen Sie Ihren Kopf und die Wohnung frei. Gewinnen Sie inneren Freiraum

Wenn Sie sich auf Detox eingelassen haben, haben Sie gespürt, wie wohl Sie sich fühlen, wenn Sie auf Zucker, Alkohol, Weizenbrot und Käse verzichten. Da wir ganzheitlich denken, gehen wir jetzt einen Schritt weiter und nehmen uns andere Energieräuber vor: Computer, Handy, Fernseher, unsere doppelt und dreifach mit allem ausgestatteten Zuhause, den Terminkalender.

Dieses mentale Entrümpeln wird uns frei machen, Zeit schenken und unsere Kreativität beflügeln. Denn je weniger Zeit wir für Dinge verschwenden, desto mehr haben Zeit wir für uns selbst und unsere Interessen. Regina Tödter, Coach und Gesundheitsautorin (z. B. „Die 50 besten Zuckersucht-Killer, TRIAS, oder „Buddha räumt auf“, südwest) ist Expertin für Minimalismus: „Es ist so befreiend, wenn ich von einem langen Arbeitstag nach Hause komme und dann noch genügend Zeit finde, mich zu regenerieren, den Tag innerlich abzuschließen und etwas Gutes für mich und meine Gesundheit zu tun, etwas Leckeres kochen oder Sport machen.“ ⇨

Übrig bleibt nur das Schöne

Sie hat ihren Hausstand nach einer Reise auf 300 Dinge reduziert. „Meist passt die wirklich notwendige ‚Wohlfühlmenge‘ in ein einziges Zimmer, bei mir glücklicherweise in nur zwei Koffer. Aber das ist – zugegeben – ein sehr radikaler Gedanke. Ich bin diesen Schritt vor mehr als drei Jahren gegangen, mehr als Experiment, heute aus Erleichterung, denn bereut habe ich es bis jetzt nicht, im Gegenteil. Heute habe ich endlich Zeit für die Dinge, die ich wirklich tun möchte.“

Und die amerikanische Bloggerin Francine Jay weiß aus eigener Erfahrung, dass Reduzierung kein Verzicht, sondern Zugewinn bedeutet: „Ein Minimalist zu werden verschafft uns Kontrolle über unser Eigentum. Wir erklären unsere Unabhängigkeit von der Tyrannei des Krempels. Das ist ohne jeden Zweifel befreiend.“

Denn wie viel Zeit verplempern wir im Netz, um Schnäppchen aufzuspüren, die dann nach einigen Wochen unbeachtet irgendwo rumliegen. Anderes muss repariert werden und bindet damit unsere Zeit. Oder: Wir kaufen neue Stiefel, und die alten heben wir auf „für den Notfall“. Alles Quatsch, sagen beide Expertinnen. Wir sollten uns lieber an schönen Dingen freuen und sie nutzen und alles Überflüssige weggeben.

Loslassen ist auch die Devise bei Zeiträubern. Sie binden Aufmerksamkeit, Energie und beschäftigen uns im Unterbewusstsein, solange sie nicht erledigt sind. Außer den E-Medien sind auch zu hohe Erwartungen an uns selbst oder unser Perfektionismus Energiediebe. Minimalistin und Buchautorin Pia Mester ist der Meinung: „Wir malen uns aus, wie die Zukunft sein könnte. Und wenn das, was tatsächlich geschieht, unseren Erwartungen dann nicht entspricht, sind wir enttäuscht.“ Wie wir auch diese Falle nicht zuschnappen lassen, erklären die Minimalismus-Expertinnen in ihren Büchern (siehe Seite 53) und im Folgenden mit einigen Tipps.



Den Kopf leeren

Schreiben hilft, unnütze Gedanken zu bannen. Sind Sie nicht so geübt im Schreiben,

notieren Sie einfach erst einmal nur die Worte, die Sie beschäftigen: Chef – Anforderungen, Sohn – Klassenfahrt. Sie können dann immer detaillierter werden und Ihren Gefühlen nachspüren. Vieles ist dann raus aus dem Kopf.

4 SCHRITTE ZU MEHR RAUM

SCHRITT 1

Weg mit altem Krempel

- Werfen Sie ein Jahr lang täglich einen Gegenstand, der unbeachtet rumsteht, in den Müll. Was weder schön, noch nützlich ist, fliegt raus oder wird auf dem Flohmarkt verkauft oder einer gemeinnützigen Organisation gespendet. Das gilt für ein Jahr lang nicht getragene Klamotten ebenso wie für nicht willkommene Geschenke. Am Jahresende sind es 365 überflüssige Gegenstände weniger. Gratulation!

SCHRITT 2

Eins rein – eins raus

- Lust auf ein neues T-Shirt? Okay, aber nur, wenn dafür ein anderes Kleidungsstück ausgemistet wird. Und zwar bevor das neue ins Haus kommt. So geht es auch mit Büchern, CDs, Geschirr und Spielsachen. Das hält die Anzahl des Hausrats auf einem Niveau.

SCHRITT 3

Haben, nicht besitzen

- Ein Waffeleisen wäre toll. Hat die Nachbarin vielleicht eins, das sie nur ein paar Mal im Jahr benutzt? Teilen ist eine gute Alternative zum Kaufen, Besitzen und Rumstehen. Oder Sie tauschen: Smoothiemixer gegen Backautomat. Wenn die Lust auf gepresste Säfte nachlässt, können Sie das Teil wieder zurückgeben, und nichts Ungenutztes füllt den Schrank.

SCHRITT 4

Auf die Plätze ...

- Medikamente im Bad, einiges im Nachttisch, Verbandszeug im Apothekenschränkchen. Besser: Alles zusammen an einer bestimmten Stelle deponieren, dann muss man nicht suchen, und alles hat seinen angestammten Platz. Gilt auch für Hobbykram wie Stricksachen, Schreibmaterial, Reiseutensilien, Fotosachen.



Schlichte Formen, reduzierte Farbwelt:
So schön kann Purismus sein



Machen Sie sich einen Aufräumplan inklusive der Zeit, die Sie dafür brauchen

Ordnung

erspart suchen
und bringt Zeit

INTERVIEW



Über Bücher, die wir kein zweites Mal lesen werden, freuen sich öffentliche Bücherhallen. Blusen, die wir im letzten Sommer nicht getragen haben, werden auch in diesem nicht unsere Lieblinge. Verkaufen! Medikamente an einem Ort bündeln. Dann sucht man nicht



REGINA TÖDTER

Autorin, Coach und Minimalistin. Die studierte Theologin, Religionswissenschaftlerin und Buchautorin schreibt in ihrem Blog www.300sachen.de, wie wir mit wenig sehr glücklich sein können

Aufräumen heißt auch, sich selbst sortieren

Was kann mentales Aufräumen umfassen? Es geht ja nicht nur ums Ausmisten, oder?

Regina Tödter: Der Wunsch nach physischem Aufräumen, also das Ausmisten der Gegenstände, ist oft der Ausdruck eines inneren Durcheinanders. Mit dem äußeren Aufräumen sorgt man automatisch für mentale Hygiene. Nicht wir besitzen die Gegenstände, sondern sie besitzen oft auch uns. Mentales Aufräumen funktioniert dann sehr gut, wenn wir uns Zeit nehmen, uns zu sortieren, Dinge zu verarbeiten, Gespräche und Erlebnisse zu reflektieren und Entscheidungen auch mal zu überdenken. Dafür fehlt uns oft die Zeit oder wir werden abgelenkt. Deswegen ist das äußere Aufräumen auch so wichtig: Wenn ich weniger Gegenstände besitze, die ständig meine Aufmerksamkeit beanspruchen, habe ich am Ende mehr Zeit für mich gewonnen.

Thema ausmisten: Womit sollte ich anfangen?

Man kann natürlich von Zimmer zu Zimmer gehen und schauen, was man nicht mehr benötigt. Einfacher finde ich es, das Pferd von hinten aufzuzäumen und sich zu überlegen, was brauche ich tatsächlich zum Glücklichen sein. Ein kleiner Tipp für alle, die gern etwas ausmisten, aber nicht ihren ganzen Haushalt auf den Kopf stellen wollen: Überlegt euch bei jedem Gegenstand, ob ihr ihn JETZT tatsächlich braucht. Kommen Gedanken auf wie: „damit habe ich früher etwas mit anfangen können“ und „das kann ich bestimmt irgendwann wieder gebrauchen“, dann nichts wie weg damit!

Wenn mein Problem mangelnde Zeit ist, wie kann ich mir Freiraum schaffen?

Zeit ist tatsächlich das Kostbarste, was wir haben. Die wenige freie Zeit am Feierabend oder an Wochenenden stopfe ich nicht mit unnötigen Aufgaben voll. Lieber streiche ich Termine, Treffen oder Hobbys, die mich nicht wirklich erfüllen oder in Zeitnot bringen. Meine Zeit kann ich sogar subjektiv dehnen, indem



Innere Freiheit gewinnen

* 1 Tag ohne

Machen Sie einen Sonntag zum medienfreien Tag. Handy aus, keine Zeitung, kein TV. Auch gut: Grundsätzlich kein Handy ins Schlafzimmer mitnehmen. Und: Klicken Sie bei allen Newslettern und Werbung, die Sie nicht wollen, auf „abbestellen“. Ein Klick und nie wieder müssen Sie bei jeder neuen Nachricht die Löschtaste drücken.

* Ich bin das so gewohnt

Gewohnheiten geben uns einen Rahmen – vorausgesetzt sie machen Sinn. Aber ist es toll, wenn man jeden Abend automatisch den Fernseher anstellt? Oder jeden Nachmittag ein Törtchen zu sich nimmt? Überprüfen Sie, warum Sie das tun: Suchen Sie Gesellschaft, wollen Sie eine Pause, sich ablenken? Dann überlegen Sie sich Alternativen: ins Kino gehen mit Freunden, fünf Minuten nach draußen gehen und einmal durchatmen. Je öfter Sie sich auf die Spur kommen, desto besser.

ich nichts tue, nichts konsumiere, mich nicht ablenke und vielleicht meditiere. Wie lange so eine Stunde dann dauern kann, ist verblüffend. Aus dem Buddhismus inspiriert mich der Gedanke des Loslassens! Aber nicht um zwei Hände freizubekommen, um dann die nächste Aufgabe anzupacken, sondern um diese einfach mal in den Schoß zu legen und mich den Tagträumen zu widmen.

Wie kann ich Menschen, die mir Energie abziehen, loswerden?

Ich nenne Menschen, die an meinen Kapazitäten knappern, Zeithaie. Füttere die hungrigen Mäuler einfach nicht mit neuem Input und gehe nicht auf die Aussagen ein. Diskussionen, von denen ich im Vorhinein weiß, dass sie zu nichts führen, entstehen so erst gar nicht. Die meisten merken vermutlich nicht, dass sie einen Monolog halten. Kürze dieses Unterfangen ab, indem Du ein völlig neues Thema anschneidest und das Gespräch kurz darauf beendest. Bleibe dabei aber stets höflich und humorvoll.

Eine Detox-Kur dauert ca. 10 Tage, danach fühle ich mich körperlich fitter und freier. Braucht man für das mentale Aufräumen länger?

Ich schlage eine individuelle SLOW Reise vor: Die dauert in der Regel nur drei Tage und man ist danach wie ausgewechselt. Vorausgesetzt man lässt sämtliche Medien ausgeschaltet oder bleibt gar zu Hause. Eine längere Wanderung, ein langsames Transportmittel, ein kleine Pension in einem abgelegenen Ort, mehr braucht man nicht. Drei Tage übt man sich in Stille. Fernseher, Handy und Internet bleiben selbstverständlich die ganze Zeit aus. Vielleicht hat man ein kleines Buch bei sich oder man geht Enten füttern, trinkt einen Tee auf dem Marktplatz oder besucht die lokale Kirche. Bestenfalls hat man ein kleines Notizbüchlein bei sich, denn hier draußen in der Stille werden die Gedanken immer lauter. Es ist ein schönes Gefühl, diesen wieder etwas Raum zu schenken.



WEITERLESEN

* „Buddha räumt auf“ von Regina Tödter, Südwest, 12,99 Euro. Schritt für Schritt loslassen lernen, mit diesem Buch funktioniert es. Super: lange Adressenliste für Tauschbörsen und wo es was umsonst gibt.

* „Less is more“ von Francine Jay, Mosaik, 16,99 Euro. Die Autorin geht durch jedes Zimmer, hilft beim Ausmisten mit wirklich neuen Tipps. Sehr hilfreich!

* „Das lass ich los“ von Pia Mester, Scorpio, 12,99 Euro. Aufräumen innen und außen, inklusive vieler Tipps.

* „Entrümpeln“ von Werner Tiki Küstenmacher, Gräfe und Unzer, 9,99 Euro. Ein Mitmach-Buch mit Listen zum Abhaken, Übungen und Aufräumstrategien. Gut zum Anfangen.

Text: Stefanie Theile