

Deine erste Reaktion, wenn du ans Aufräumen und Putzen denkst?

Wahrscheinlich schlechte Laune. Das ist ganz normal. Es gibt Menschen, für die ist Putzen eine Art Ausgleich so wie für andere Leute Sport. Die meisten von uns finden es aber lästig. Und genau deswegen sollten wir gründlich ausmisten. Schließlich wollen wir ja wenig Zeit aufs Putzen und Ordnunghalten verwenden. Und viel mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens haben!

Wenn dich allein schon der Gedanke an das Chaos in deiner Wohnung stresst, ist es höchste Zeit, etwas zu ändern. Wenn du dir das Putzen erleichterst, erleichterst du auch deine Seele. Klingt pathetisch, ist aber so!

Ich bin fest davon überzeugt, dass äußeres Chaos immer auch inneren Stress auslöst. Es erinnert uns daran, was wir alles noch tun müssen. Es erinnert uns auch an die Vergangenheit, die vielleicht nicht immer schön war, oder an Menschen, die uns nicht guttun. Das alles manifestiert sich in den Dingen, die wir um uns haben. Alles hat eine bestimmte Energie – und die wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus. Wenn wir in jeder Ecke Zeug rumstehen haben, das wir eigentlich schon längst wegschaffen wollten, oder über Kisten stolpern, in die wir seit dem Umzug nicht mehr reingeschaut haben, oder wenn das alte Geschirr von Mama, das wir eigentlich hässlich finden, immer noch im Schrank steht, sind wir permanent damit beschäftigt, diesen belastenden Dingen Aufmerksamkeit zu schenken. Das bedeutet Stress.

Wenn du diese Sachen loswirst, hast du mehr Zeit, dich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig für dich ist. Du kannst deine Energien dann voll und ganz darauf fokussieren. Statt vom Alltagsstress draußen in den Stress des Gerümpels zu Hause zu kommen, betrittst du eine Wohnung, in der du dich geborgen fühlst – einen aufgeräumten Ort, in dem du tun kannst, was du gerne tust.

***Weg mit dem, was dir nicht guttut!***

Versuch doch mal folgendes Experiment: Visualisiere einen Raum in deiner Wohnung, in dem du dich besonders gern aufhältst. Stell dir diesen Raum nun erst im ordentlichen und dann im unordentlichen Zustand vor. Was löst dieser Vergleich in dir aus? Ich vermute, dass die Vorstellung von einem Zimmer voller Unordnung Stresssymptome mit sich bringt. Wahrscheinlich fühlst du dich unbehaglich und irgendwie unter Druck. Und jetzt kommt noch was dazu: Es ist nicht damit getan, nur die sichtbaren Dinge aufzuräumen! Weil auch das unsichtbare Chaos, das in Schränken, Schubladen oder im Keller lauert, stresst. Allein schon deshalb, weil wir wissen, dass es da ist! Ich habe das selbst neulich wieder gemerkt. Ich hatte mich mit Feng Shui in Zusammenhang mit allerlei angestautem Gerümpel beschäftigt. Das machte mich total nervös. Ich musste daran denken, dass in meinem Keller noch unaufgeräumtes Zeug liegt. Also bin ich runter und habe den allerletzten Rest Chaos beseitigt. Und hatte danach das wunderbare Gefühl, genau zu wissen, was ich alles im Keller habe und warum es genau dort gut aufgeräumt ist. Du wirst bestimmt auch merken, wie sich dein Körper entspannt und du dich befreit fühlst, weil du allen überflüssigen Ballast endlich losgeworden bist.

Ich bin auch der Überzeugung, dass man sich von Menschen trennen sollte, die einem nicht guttun. Beziehungen zu pflegen, die man eigentlich nicht möchte, ist mindestens so anstrengend und energieraubend, wie Dinge um sich zu haben, die man nicht mag. Damit meine ich natürlich nicht, dass du deiner besten Freundin die Freundschaft aufkündigen solltest, weil ihre Beziehung zerbrochen ist und sie deshalb schlecht drauf ist. Oder weil dein bester Freund sich verkriecht, nachdem er seinen Job verloren hat. Jeder Mensch geht durch schwierige Zeiten. Dann sind Freunde dazu da, zur Seite zu stehen. Was ich meine, sind Beziehungen, die eine schlechte Energie haben. Und da trügt mich mein Bauchgefühl nie. Man spürt einfach, wenn man sich nicht wohlfühlt mit jemandem. Das kann verschiedene Gründe haben. Ich habe mit Mitte zwanzig eine Frau kennengelernt, bei der ich anfangs dachte, dass sich eine Freundschaft

entwickeln könnte. Doch je mehr ich mit ihr zu tun hatte, desto schlechter ging es mir. Auf subtile Art und Weise schaffte sie es, mein Selbstwertgefühl in den Keller zu treiben. Ich unterstelle ihr nicht, dass das Absicht war. Manchmal passen Menschen einfach nicht zusammen. Es ist okay, sich das einzugestehen. Und es dann offen zu kommunizieren. Das ist für beide Seiten das Beste. So was ist natürlich schmerzhaft, aber man muss immer im Auge behalten, wie hoch der Preis ist, den man bezahlt, wenn man Dinge und Beziehungen mitschleift, die einem nicht guttun. Sie halten uns davon ab, unser Leben so zu leben, wie wir es wollen!

Auch wenn dir dieser Gedanke vielleicht zu esoterisch klingt, kannst du dich sicher damit anfreunden, dass das Leben wesentlich einfacher und leichter wird, wenn wir nicht mehr so viel Ballast in Schuss halten müssen. Ich schreibe bewusst „Ballast“, weil der meiste Kram, den wir so haben, eher belastend als nützlich und schön ist. Es gilt jetzt, diesen Ballast endlich auszumisten! Welche Methoden es dafür gibt, zeige ich dir auf den nachfolgenden Seiten.

## **02 / DEINE BEZIEHUNGEN VERBESSERN SICH**

Wenn du anfängst, Prioritäten zu setzen und dich von Dingen und Menschen zu verabschieden, die dir nicht guttun, hast du mehr Zeit für Begegnungen, die Freude machen. Die wichtigsten Menschen bekommen dann den wichtigsten Platz in deinem Leben. So sollte es sein! Das Grundprinzip ist: Du umgibst dich nur mit dem, was dich glücklich macht. Die oft gestellte Frage, warum man die Klobürste trotzdem behalten sollte, beantworte ich später.

Vor einiger Zeit war ich bei einer Frau, der ich beim Entrümpeln ihrer Wohnung helfen durfte. Ich sage „durfte“, weil es für mich eine sehr spannende Erfahrung war und sie ein toller Mensch ist. Diese Frau lebt seit einigen Jahren in dieser Wohnung und hatte schon beim Einzug davon geträumt, wie sie hier

Gäste bewirten und mit Freunden auf dem Balkon ein Gläschen Wein trinken würde. Die Realität sah aber anders aus. Überall in ihrer Wohnung standen immer noch Kartons und Gerümpel herum. Deshalb schämte sie sich, jemanden in die Wohnung zu lassen, und ihr Traum von der geselligen Runde in den eigenen vier Wänden wurde nie wahr. Selbst ihre beste Freundin ließ sie nur ab und zu in ihre Wohnung.

**» IN EINER AUFGERÄUMTEN WOHNUNG HAT MAN VIEL ÖFTER GERN BESUCH. «**

Ich erzähle diese kleine Geschichte, weil es dir mehr Spielraum eröffnet, wenn du dich in deiner Wohnung so wohlfühlst, dass du jederzeit Gäste empfangen kannst. Das bedeutet nicht, dass es so pieksauber sein muss, dass man vom Boden essen kann. Aber nicht in Panik zu verfallen, wenn Freunde oder Eltern spontan vorbeischauen möchten, ist doch ein gutes Gefühl. Und natürlich hat man viel lieber Gäste zu Besuch, wenn man eine ordentliche Wohnung hat. Man hat mehr Lust, ein Abendessen zu veranstalten oder Freunde spontan zum Kaffeetrinken einzuladen. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen, obwohl ich nicht die geborene Gastgeberin bin. Das musste ich mir irgendwann einfach eingestehen. Als Richard bei mir einzog, hatte ich erst die Vorstellung, ich würde nun die „Grande Dame von Kreuzberg“ werden und ständig Leute bei mir haben. Ich habe ziemlich schnell gemerkt, dass das gar nicht so mein Ding ist. Ist auch okay. Ich habe trotzdem gerne Gäste, nur nicht ständig und immer. Aber der Grund dafür ist sicher nicht, dass Besuch bei uns vor lauter Gerümpel keinen Platz finden würde.

Ein großes Thema im Zusammenhang mit dem Horten von unliebsamen Dingen ist der Mangel an Selbstliebe. Ich habe im Kontakt mit Menschen, die Kram horten, öfter festgestellt, dass sie sich selbst oft nicht gut behandeln. Und das schlägt sich dann entsprechend auch in ihrer Art zu wohnen nieder. Ich bin

keine Psychologin, und es würde zu weit führen, hier über die Gründe zu spekulieren, warum fehlender Selbstrespekt oft mit dem Horten von Dingen einhergeht, die sich einfach nur unnützlich stapeln. Bei meinen Besuchen ist mir allerdings oft aufgefallen, dass solche Menschen sich mitunter schwer damit tun, das eigene Wohlbefinden genauso ernst zu nehmen wie das ihrer Mitmenschen.

Auch Paarbeziehungen können unter dem Chaos in der Wohnung leiden. Man streitet sich ständig darum, wessen Zeug unaufgeräumt herumliegt, beschuldigt den Partner, dass er nicht so viel im Haushalt macht wie man selbst. Oft ist es so, dass sich dann beide in eine Trotzhaltung zurückziehen: „Wenn du nichts machst, mache ich auch nichts!“ Nur hilft das leider niemandem weiter. Wenn beide ein unterschiedlich ausgeprägtes Bedürfnis nach Ordnung haben, kann es schwierig sein, auf einen Nenner zu kommen. Insbesondere dann, wenn man auf kleinem Raum lebt und nicht jeder einen Bereich zur Verfügung hat, wo man dem anderen auch mal aus dem Weg gehen kann. In solchen Fällen ist es das Beste, man versucht mit dem Partner einen Kompromiss auszuhandeln, der für beide okay ist.

## TOP 5

### FÜR EIN POSITIVES RAUMKLIMA

#### 1 / ORDNUNG

*Gemeint ist eine solide Grundordnung, die dein Leben entstresst, nicht eine sterile Ordnung, wo kein einziges Teil mehr herumliegen darf.*

#### 2 / LICHT

*Sorge dafür, dass deine Räume gut beleuchtet sind. Wenn deine Wohnung von Haus aus dunkel ist, verteile darin viele Lampen und andere Lichtquellen.*