

vermeintliches Glück zu erleben. Sich hier und da mal etwas zu gönnen, gehört für viele Menschen ebenso dazu wie ein leckeres Feierabendbier oder die Tafel Schokolade.

Auf diese Weise schaffen wir ungünstige Verknüpfungen. Wir belohnen uns nach getaner Arbeit oder bei Unwohlsein (Ausschüttung von Endorphinen/Glückshormonen) mit etwas, das uns eigentlich nicht guttut.

Oder hältst du das Feierabendbier, die Tafel Schokolade oder eine andere süße Verführung für ein gesundes Mittel der Bedürfnisbefriedigung? Mit Sicherheit nicht! Schöner ist es sich mit Dingen zu belohnen, die andere Rezeptoren ansprechen und damit nachhaltiger sind. Bei Lust auf Süßigkeiten bietet sich der Verzehr natürlicher Lebensmittel wie Beeren und Trauben an.

**Erinnerungen.** Es gibt noch etwas, das mit Unordnung bzw. Ordnung in direkter Verbindung steht. Dies sind die Lebensereignisse und der Fortschritt der weltlichen Dinge.

Vielleicht hast du noch Sachen aus deiner Kindergarten- oder Schulzeit. Wir Menschen handhaben das unterschiedlich. Für die einen spielen derartige Erinnerungen eine geringe Rolle oder sie benötigen sie nicht in haptischer Form. Andere hingegen hängen an den schönen Tagen der Vergangenheit und haben ganze Kisten mit alten Dingen.

Sicher kannst du individuell damit umgehen. Eines sei dir jedoch als Denkanstoß mitgegeben: Die Erinnerungen an vergangene Lebensereignisse sind fest in dir verankert. Niemand kann sie dir nehmen und du brauchst prinzipiell auch keine Berge von Bildern und Erinnerungsstücken, die das Erlebte erneut sichtbar machen bzw. dokumentieren. Im Laufe eines Menschenlebens kommen viele neue Eindrücke hinzu und alte verwaschen sich mit der Zeit. Das ist unabhängig von alten Fotos und Erinnerungsstücken. Sie verlieren sogar mit der Zeit an Bedeutung, da positive Ereignisse durch andere positive Ereignisse überlagert werden. Und sowieso veränderst du dich und dein Weltbild jeden Tag kontinuierlich. Halte nicht an diesen Dingen fest, denn nichts ist für ewig.

Sag also auch mal Nein zu Erinnerungsstücken, denn du belastest dich mit ihnen!

## Gründe gegen ...



Die Gründe, die gegen das Schaffen von Ordnung sprechen, sind weitaus rarer. An vorderster Front steht eigene Charakter. Wer ist es, der sich mit Unordnung konfrontiert? Ist es ein ordnungsliebender oder ein chaosliebender Mensch?

**Chaosliebe.** Wer das Chaos favorisiert, bewegt sich in einem ganz anderen Terrain und verfügt über einen natürlichen Schutz gegen die psychische Wirkung von Unordnung. Ihn lässt es völlig kalt und er weiß seinen Fokus auf andere Dinge zu lenken. Man könnte sogar behaupten, dass für ihn Ordnung ein ungeordnetes Chaos bedeutet und er sich somit seine eigene Idee von Ordnung geschaffen hat. Er findet, wonach er sucht, auch wenn er sich in völliger räumlicher Unruhe befindet. Trotzdem fällt es auch ihm leicht klaren Strukturen zu folgen und diese in seinem Leben einzubauen. Denn das Gehirn ist mehr als ein logischer Denkapparat. Es stellt innerhalb seines neuronalen Netzwerks ein System bereit, das die Fähigkeit hat mit strukturierten Angaben zu arbeiten und diese besonders gut und schnell zu verarbeiten.

Das ist auch beim chaotischen Menschen der Fall, wobei er sich allerdings mit Unordnung besser zu arrangieren weiß und das auch häufig als Argument gegen ein stilvolles Zuhause anbringt.

**Faulheit.** Faulheit und (andere) Ausreden gehören ebenfalls zu den Gründen, die gegen Ordnung sprechen. In Wahrheit jedoch verbirgt sich hinter diesen Gründen aber ein großes Problem: die Verneinung gegenüber uns selbst. Wer sich auf Faulheit und das Aufräumen als vermeintlich sinnlose Beschäftigung zurückzieht, versteckt sich hinter dem eigenen Wesen und den Dingen, die sich im Raum verstreut finden. Authentizität bedeutet im Außen aufzuräumen und auf diese Weise die inneren Schwierigkeiten zu erkennen, ein bewusster Mensch zu werden und das Leben auf andere und neue Weise zu assimilieren.

**Körper vs. Geist.** Körper und Geist stehen dann nicht nur im Einklang, sie bedingen sich auch gegenseitig. Der Körper stellt den haptischen – also den greifbaren – Bereich deines Seins dar. Du kannst ihn mit deinen Händen berühren, kannst andere Dinge fühlen und dich aktiv fortbewegen. Die Grundlage sind modifizierte Zellen, die bestimmte Aufgaben erfüllen und somit für das große Ganze sorgen.

Doch was ist der Geist? Der Geist ist ein Teil deines Körpers und wirkt wie ein schwebendes Etwas. Man könnte es auch so formulieren: Der Körper ist verdichteter

Geist und daher ist es wichtig beides zusammen mit der Psyche auf ein Niveau zu bringen. Dieses Niveau heißt Ordnung. Mit ihr fühlt sich der Geist in deinem Körper wohl und weiß sich zu entfalten. Es herrschen zu viele Missstände in dieser Welt, als dass wir diese auch in unserem Inneren benötigten.

# *Minimalismus und Feng-Shui*



Minimalismus gilt als ein bedeutender Begriff innerhalb der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts und gewinnt weiter an Bedeutung. Er ist eng mit den Begriffen Wahrhaftigkeit und Entschleunigung verbunden und trifft somit den Zeitgeist.

**Entschleunigung.** Entschleunigung ist der Versuch erdachte Fähigkeiten im Sinne eines materialistisch orientierten Systems auf ein humanes Minimum an Tätigkeiten je Zeit zu beschränken. Dadurch verringert sich die gelebte Geschwindigkeit. Immer weniger wird in einer größeren Zeitausdehnung verrichtet. Das schafft Klarheit und stellt somit den Minimalismus des Alltags oder der Handlungsfähigkeit dar.

**Minimalismus.** Minimalismus im Sinne von Ordnung meint das sich Besinnen auf eine begrenzte und wohl sortierte Anzahl favorisierter Dinge. Zu Zeiten der Massenproduktion und des Habenwollens stellt der Minimalismus die Brücke zum ursprünglichen Sein (also zur Natur) her. Minimalismus schafft Reinheit und bringt uns aufgrund einer kurzweiligen geistigen Leere eine enorme Fülle.

**Feng-Shui.** Gleiches gilt für Feng-Shui, einer chinesischen Harmonielehre, die den Einklang des Menschen mit seiner Umgebung und vorwiegend des Wohnraumes vorsieht. Wer seinen Wohnraum nach Feng-Shui ausrichtet und sowohl Möbelstücke als auch Accessoires nach dieser Methode anordnet, wendet negative Energieströme ab und startet genussvoll in den Tag. Auch dieser Tagesbeginn schafft eine Orientierung durch die Bereitstellung von Ordnung.

Probiere es doch einmal aus, wenn du mit dem ersten Aufräumen durch bist!

# *Aus Chaos wird Ordnung*



Ordnung in das Chaos zu bringen, ist – auch wenn das häufig verkannt wird – eine der bedeutendsten Disziplinen und selbst wer wissenschaftlich arbeitet und viel Know-how mitbringt, scheitert oft im Kleinen, im eigenen Haushalt.

**Katzen-Fibonacci.** Hauptsächlich nämlich spielt die Anzahl vorhandener Dinge eine Rolle. Stell dir dazu eine Katze vor. Wenn sie Katzenbabys bekommt, musst du dich nicht mehr nur um das Wohl der Katzenmutter kümmern. Nun gelangen auch die Katzenbabys in deinen Fokus und brauchen Aufmerksamkeit.

Stell dir nun im Sinne der Fibonacci-Folge vor, diese Katzenbabys würden jeweils pro Jahr sechs Babys bekommen usw. Nach einigen Jahren siehst du dich mit vielen Katzen konfrontiert und kannst weder die Anzahl noch die Bedürfnisse der einzelnen Katzen überschauen.

**Haushaltsgegenstände.** Ebenso verhält es sich mit materiellen Dingen, also Gegenständen. Sobald du deine Wohnung einrichtest, befinden sich neben Schränken und anderen notwendigen Einrichtungsgegenständen auch Accessoires zur Verschönerung in deiner Wohnung. Zusätzlich kaufst du aber auch Dinge, die du nur ein einziges Mal benötigst oder die Teil eines großen Ganzen sind, von dem du aber nur einen Bruchteil einsetzt. Andere Dinge wiederum verlieren mit der Zeit an Bedeutung.

Denk darüber nach, wenn du beispielsweise aus einem Set mit Buntstiften lediglich zwei oder drei Farben benötigst. Die anderen Stifte bleiben ungenutzt.

**Separieren.** Ordnung kannst du also nur schaffen, indem du separierst. Hierzu brauchst du weitaus mehr Logik als einen Bezug zur Sache. Gehe in dich und frage danach, was du wirklich brauchst und was nicht. Viele Menschen hängen an Dingen, mit denen sie Erinnerungen verbinden. Andere denken zu weit in die Zukunft und glauben diesen oder jenen selten gebrauchten Gegenstand in nächster Zukunft eventuell einsetzen zu müssen. Davon handelt auch die nicht ganz ernst gemeinte Lebensweisheit „Haben ist besser als brauchen“ am Anfang des Buches.

Die Ideen hinter Minimalismus, Feng-Shui und anderen Methoden der Lebens- und Wohnraumgestaltung schließen die Entfernung überflüssigen Ballasts mit ein und das bedeutet für dich: