

Aufräumen: Was heißt das eigentlich?

Dies erfahren wir oft erst, nachdem wir das Gegenteil kennengelernt haben: Als Kinder werden wir angehalten, unsere Spielsachen wegzuräumen oder wieder dorthin zurückzulegen, wo wir sie gefunden haben. Letztlich bringt man uns also bei, alles hübsch adrett zu halten. Aufräumen ist aber viel mehr.

Aufräumen ist ein Instrument, das uns hilft, uns auf Qualität zu konzentrieren statt auf Quantität. Es geht dabei nicht darum, sich aufs Allernötigste zu beschränken oder maximal hundert Dinge zu besitzen. Ein aufgeräumtes Leben zu führen heißt vielmehr, sich von allem zu befreien, was eh nur belastet. Und das schenkt uns mehr Zeit, Raum und Freude.



Wenn wir uns auf (Lebens-)Qualität konzentrieren, wird es leicht, alles auszusortieren, was nichts für uns tut. Aufräumen heißt, dass Sie Ihre Freizeit nicht mehr auf Hausarbeiten verwenden müssen, die ohne den ganzen Kram gar nicht anfielen. Ihre Wohnung sollte Sie unterstützen und nicht unnötig belasten. Schließlich zahlen *Sie* die Miete – aber doch nicht, damit sich Ihr Zeug bei Ihnen wohlfühlt, oder?

Genauso wichtig ist die Frage, womit wir unsere Zeit verbringen. Denn aufräumen sollten wir nicht nur unsere vier Wände, sondern auch den Terminplan. Die meisten von uns sind ständig auf den Beinen und sagen

oftmals auch Dinge zu, von denen sie meinen, sie müssten sie tun (sie treffen sich zum Beispiel jeden Mittwochabend mit Freunden, obwohl sie viel lieber daheim blieben). Doch wenn wir uns zu viel mit Sachen aufhalten, die uns nicht langfristig glücklich machen, verlieren wir schnell unsere wahren Ziele aus den Augen.

**Ein aufgeräumtes Leben zu führen heißt,
sich von allem zu befreien, was nur belastet.
Und das hat einen Zugewinn an Zeit, Raum
und Freude zur Folge.**

Warum haben wir überhaupt so viel »Zeug«?

Rechtfertigungen für unnötige Anschaffungen gibt es so viele, dass sie ein eigenes Buch füllen würden. Hier nur einige der üblichen Verdächtigen:



🗑 **Um uns abzulenken** Wir shoppen, weil wir voller Emotionen stecken: Langeweile, Traurigkeit, Frust, Verusterfahrungen. Um ihnen zu entkommen, würden wir praktisch alles tun. Manchmal lassen wir uns auch von der Werbung verführen, aber sei's drum: In jedem Fall glauben wir, die Anhäufung von

Dingen würde uns glücklich machen. Doch die Vorfreude auf das Shoppen und der Kick, den es uns verschafft, sind kurzlebig, die Emotionen aber bleiben – verstärkt noch durch Schuldgefühle, die sogenannte Käuferreue.



📦 **Um zu beeindrucken** Gut aussehen wollen wir alle. Aber um welchen Preis? Fast Fashion ist nicht von Dauer, vermüllt aber die Wohnung und hat verheerende Folgen für die Umwelt. Und dann die Bücher, die nie gelesen werden! Sie sind letztlich nichts anderes als Staubfänger, weil sie sinnlos in den Regalen rumstehen, und man möchte gar nicht an einen eventuellen Umzug denken, weil sie das Gewicht der Kartons ins Unermessliche