

RITA POHLE

# WEG DAMIT!

DAS HANDBUCH: SO  
ENTRÜMPELN SIE IHR LEBEN  
UND ZUHAUSE

ARISTON   
EBOOKS

RITA POHLE

# Weg damit!

---

Das Handbuch: So entrümpeln  
Sie Ihr Leben und Zuhause

ARISTON

# Inhaltsverzeichnis

## Lob

### 1. WEG DAMIT - LEICHTER LEBEN OHNE BALLAST

Vorweg

Was braucht der Mensch zum Glücklichsein?

Ballast belastet

Sammeln, Horten, Wegwerfen

Die magischen drei Kisten

Den »Papierstau« beseitigen

Kommt Neues ins Haus, fliegt Altes hinaus

Freiräume schaffen Platz für Neues

Ordnung ist das halbe Leben

### 2. BUSINESS OHNE BALLAST - ENTRÜMPELN AM ARBEITSPLATZ

Gerümpel - ein Tabuthema

Das ganz alltägliche Chaos

Das Chaos hat viele Gesichter

Space-Clearing: Das Alte geht, das Neue kommt

Noch mehr Gerümpel

Was uns die Dinge bedeuten

Von Jägern und Sammlern

Zum Beispiel: Das Büro

Weitere Branchen

Gerümpel im Vorfeld vermeiden

Die magische Wirkung der Ordnung

Tipps und Tricks für Chaoten

Die goldenen Regeln

Zurück zum Wesentlichen

### 3. DIE SEELE BEFREIEN

Weniger ist auch hier mehr

Weg mit allem, was zu viel ist!

Weniger Arbeitsstress

Weg mit den Nervensägen!

Weg mit dem »Halbherzigen«!

Weniger Sorgen, Ängste und Probleme

Weg mit den Selbstblockaden und Eigentoren!

Weg mit den Illusionen!

### 4. DIE LIEBE BEFREIEN - WIE SIE IHRE BEZIEHUNG ENTRÜMPELN

Die Liebe entlasten

Lieber einen Partner als gar keinen Ärger?!

Der Mensch braucht mehr als Luft und Liebe, um  
glücklich zu sein

Konfliktpotenziale im Alltag

Weg mit dem Beziehungsballast

Reden ist alles - Schweigen ist Käse

Und noch ein paar letzte Worte ...

*DIE AUTORIN*

*Copyright*

*Je weniger einer braucht, desto mehr nähert er sich den  
Göttern,  
die gar nichts brauchen.*

Sokrates (470-399 v. Chr.)

# 1. WEG DAMIT – LEICHTER LEBEN OHNE BALLAST

## **Vorweg**

Schauen Sie sich doch mal um, egal wo Sie gerade sind: Steht oder liegt da etwas herum, was Sie schon immer gestört hat, was Sie schon immer mal wegwerfen wollten? Dann tun Sie es doch gleich, bevor Sie weiterlesen! Aber bitte nur wegwerfen, was Ihnen gehört!

Sie sind gerade unterwegs? Dann findet sich bestimmt in Ihrer Handtasche oder Jackentasche etwas, das Sie schon längst hätten wegwerfen können. Die alte Kinokarte, der Fahrschein, eine leere Bonbonpackung ... Dann nichts wie weg damit!

## **Entrümpeln tut jedem gut!**

Als Designerin gestalte ich Büroräume, Ladengeschäfte und Arztpraxen genauso wie Privaträume. Ich berate auch bei der Planung von Umbauten – dabei begegnet mir tagtäglich jede Menge Gerümpel. Noch bevor man so richtig durch die Tür kommt, stolpert man schon über Zeitungsstapel und Bierkästen. Die Garderobe im Flur scheint unter der Last der Mäntel und Jacken zusammenzubrechen, auf dem Fußboden machen sich ganze Schuhkollektionen breit. In den Ecken der Räume und zwischen den Möbeln wachsen »Biotope«: Neben alten Bilderrahmen stehen Plastiktüten, die mit Papieren angefüllt sind, daneben Körbe mit Woll- und Stoffresten. In den Regalen türmen sich neben den Büchern auch uralte Unterlagen, auf den Büchern liegen noch

Prospekte vom Urlaub von vor zehn Jahren. Auf allen horizontalen Flächen, Fensterbrettern und Möbeln stapelt sich irgendwelcher Schnickschnack.

Auch in den Büros ist das Bild nicht viel anders: Die Schreibtische scheinen unter den Papierlasten zusammenzubrechen, die Pinnwände bieten ein Bild der Unordnung und Unruhe; Akten und leere Kartons liegen wild verstreut auf dem Fußboden. Und selbst in manchen Arztpraxen, die eigentlich hygienisch einwandfrei sein müssten, bieten sich erschreckende Bilder: uralter Teppichboden, der sich wellt und fleckig ist, darauf Plastikkisten mit Aktenordnern neben Verpackungsschachteln und medizinischem Zubehör.

Bei den meisten Menschen ist das Chaos also allgegenwärtig, und manche drohen in ihrem Gerümpel fast zu ersticken. Einige meiner Kunden erhoffen sich durch einen räumlichen Umbau, durch einen Anbau oder eine Neuplanung die Lösung ihres Problems: »Wenn ich nur mehr Schränke hätte« oder »Wenn meine Wohnung doch größer wäre«, höre ich da. Doch das ist nur eine Fehleinschätzung der Situation: Denn nur zu gern würden meine Kunden sofort mit mir losziehen und neue Möbel kaufen. Sie würden weder Zeit noch Kosten scheuen, um ihre Umgebung und Situation durch Neuanschaffungen zu verändern. Meine Vorschläge wirken dagegen meist recht unorthodox und lösen Verwunderung aus. Ich verordne klipp und klar: »Es kommt nichts Neues ins Haus, bevor nicht ein Großteil des alten Gerümpels das Haus verlassen hat. Ich komme erst dann wieder, wenn der Container abgeholt ist.« In manchen Fällen empfehle ich meinen Kunden, ihren Besitz um die Hälfte zu verkleinern. Die Widerstände, denen ich dabei begegne, sind enorm! Mit großer Kraft halten die Menschen an Dingen fest, die sie ganz offensichtlich in ihrem Wohnen und Arbeiten, aber auch in ihrem Leben blockieren. Plötzlich verteidigen erwachsene Menschen gehäkelte Eierwärmer, als hinge ihr gesamtes Glück davon ab.

Bei meinen Vorträgen berührt das Thema »Ballast und Entrümpeln« mein Publikum emotional. Hier fühlt sich jeder angesprochen, denn jeder von uns ist betroffen. Wir alle haben jede Menge Gerümpel zu Hause. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um: Die Dinge, die Sie lange nicht gebraucht haben, die Kleidungsstücke, die Sie lange nicht getragen haben oder aus denen Sie schon lange herausgewachsen sind - all das brauchen Sie nicht mehr. Sie belasten sich damit nur unnötig.

Jeder von uns hängt mehr oder weniger an seinen Dingen und trennt sich nur ungern davon. Man ordnet sie, kauft ihnen Schränke, zieht mit ihnen um und stapelt sie von einer Ecke in die andere, obwohl man sie eigentlich nicht braucht. Dieser Ballast verhindert, dass die Energien im Raum fließen können. Gerümpel bedeutet Stagnation und verhindert auch jede persönliche Weiterentwicklung. Es ist für die meisten von uns schmerzhaft, sich von den Dingen zu trennen; offenbar ertragen wir das Festhalten an den Dingen, das ständige darüber Stolpern, das Suchen, das Aufräumen, das Ordnen und all die anderen Unannehmlichkeiten, die damit verbunden sind, leichter.

Tatsache ist: Wenn Sie sich nicht von Ihrem alten Plunder trennen, kann auch nichts Neues in Ihrem Leben passieren! Es ist erstaunlich, welche Wirkung schon allein das Wegwerfen von Dingen hat: »Als ich mein gesamtes Büro mit all meinen alten Unterlagen entrümpelt hatte, bekam ich einen neuen Job angeboten.« - »Nach Ihrem Vortrag habe ich mein gesamtes Schlafzimmer rausgeworfen. Nach zwanzig Jahren Ehe war das fällig. Jetzt herrscht Leere im Raum, und ich habe das Gefühl von Leichtigkeit, es geht mir einfach viel, viel besser!«

Alles, was uns belastet, ist Ballast. Belasten können uns aber auch Räumlichkeiten, in denen wir uns nicht wohl fühlen. Räume, die mit energetischem Ballast verschmutzt sind, mit den Gedanken und Handlungen der Vormieter. Ballast können auch bestimmte Mitmenschen sein. Sie

haben sicherlich auch Bekannte oder Verwandte, die sich nur dann bei Ihnen melden, wenn sie etwas brauchen - oder Kunden, die mehr Ärger machen, als Sie wollen.

Die Dinge, Räumlichkeiten und Personen, die uns stärken, sollten wir suchen, und diejenigen, die uns schwächen und schaden, sollten wir meiden und umgehen. Das ist das Ziel dieses Buches. Sehen wir uns zunächst an, was uns belastet und wie wir unser Leben leichter gestalten können.

Keine Sorge, Sie brauchen nicht gleich alles wegzuwerfen. Entrümpeln heißt zunächst, zwischen dem, was Ihnen wichtig ist, und dem, was Sie blockiert, zu unterscheiden. Dann kann nach der Drei-Kisten-Methode sortiert und den wichtigen Dingen im Leben ein neuer Platz eingeräumt werden. So kommt auch mehr Klarheit in Ihr Leben.

Um in Zukunft »ballastfrei« leben zu können, helfen einfache Strategien, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen: Dazu gehört, den eigenen Ballast schon im Vorfeld klein zu halten und in Zukunft ein Zuviel zu vermeiden. Das Loslassen, das Wegwerfen ist ein magischer Prozess. Das Entrümpeln bringt Klarheit ins Haus und ins Leben und bildet die Voraussetzungen, um eine Veränderung auch in Ihrem Leben zu ermöglichen.

Das Leben zu entrümpeln tut jedem gut. Dabei ist es billig, kinderleicht und führt sofort zu einem Erfolgserlebnis. Man hat plötzlich das Gefühl, die Dinge »im Griff« zu haben. Sich von den unnützen Dingen zu trennen tut weh, dem einen mehr, dem anderen weniger. Dieser Prozess ist jedoch unvermeidlich, wenn man eine Veränderung in seinen eigenen vier Wänden oder im Leben erreichen möchte. Erst das Loslassen von Altem schafft Platz für Neues.

Ist diese Bedingung erfüllt, so tritt ein ungeheures Gefühl der Erleichterung und des Glücks ein. Das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben, mehr Freiräume und Zeit zu haben - ja, und weniger zu suchen -, ist unbeschreiblich. Faszinierend ist auch die Wirkung: Kaum hat man etwas hergegeben, sich von etwas, vielleicht auch einem

Gedanken, verabschiedet, schon folgt etwas Neues nach. Als hätte es nur auf diesen »Platz« gewartet, der durch die Beseitigung des Alten frei geworden ist.

Was sich bei Ihnen verändern wird, weiß ich nicht. Aber ich kann Ihnen versprechen, dass etwas geschieht. Schon allein das Loslassen setzt etwas in Gang. Sicher ist, dass es nicht ohne Folgen bleibt. Definieren Sie zunächst für sich selbst, was Sie belastet: welche Dinge in Ihrer Umgebung Gerümpel sind, Sie schon lange stören oder Ihnen nicht guttun. Betrachten Sie jeden Raum, jedes Stück ganz genau: Was kann weg? Es ist ganz einfach und macht Spaß! Sie können sofort und überall damit anfangen: Werfen Sie jetzt gleich etwas weg. Vielleicht sitzen Sie gerade an Ihrem Schreibtisch. Schauen Sie sich um. Was hat Sie schon immer gestört? Der Briefbeschwerer? Ein Geschenk Ihrer Kollegen? Trauen Sie sich! Werfen Sie ihn in den Papierkorb! Sie sind gerade unterwegs? Dann finden Sie bestimmt in Ihrer Handtasche irgendetwas, das Sie nicht mehr brauchen! Oder löschen Sie aus dem Nummernarchiv Ihres Handys jemanden, der Sie sowieso nur nervt. Es lässt sich immer etwas finden. Nicht zuletzt ist Entrümpeln ansteckend. Es wirkt sich auf andere aus.

Sich vom Ballast zu befreien ist jedoch nicht nur ein einmaliger Akt, sondern ein ständiger Prozess im Leben: jedenfalls dann, wenn Sie bereit sind, in Ihrem Leben Neues zuzulassen. Vielleicht brauchen auch Sie dafür diese »Initialzündung«, wie sie eine meiner Seminarteilnehmerinnen beschrieben hat: »Ich habe mich selbst entrümpelt; ich bin ein anderer Mensch!«

## **Was braucht der Mensch zum Glücklichsein?**

*Wie viele Dinge besitzen Sie? Schätzen Sie mal. Zählen Sie dabei jedes Teil in Ihrer Wohnung, vom Bleistift über jedes*

*einzelne Kleidungsstück bis hin zu Ihrem Auto. Welche davon brauchen Sie zu Ihrem ganz persönlichen Glück?*

Alles, was uns umgibt, hat Einfluss auf unser Wohlbefinden: alles in unserer unmittelbaren Umgebung, all die Dinge um uns herum, zu Hause und im Büro, die wir benutzen oder auch nur betrachten. Auch die Räume, in denen wir uns aufhalten, die Menschen, die wir treffen – alles ist Energie und wirkt auf uns ein. Manches beeinflusst uns in positiver Weise, das heißt, es tut uns »gut«, es nützt uns. Anderes aber schadet uns, indem es uns vielleicht stört oder ärgert, und somit wirkt es schwächend. Wir haben die Wahl: Wir können »gesund« leben, wir können uns gesund ernähren. Über das Wissen, welche Lebensmittel uns nützlich sind und welche uns schaden, verfügen die meisten von uns. Doch wie sieht es mit der Umgebung aus? Welche Räumlichkeiten schaden uns? Welche Gegenstände tun uns nicht gut? Welche Möbel sollten wir vermeiden?

Jeder Gegenstand erzeugt in uns Gefühle. Wer kennt nicht das wohlige Gefühl, das sich einstellt, wenn wir uns gerade etwas Neues gekauft haben? Ein Paar neue Schuhe retten selbst einen regnerischen Tag. Bestimmte Dinge können uns aber auch ärgern: beispielsweise der Videorekorder, der sich nicht programmieren lässt, oder der patentierte Korkenzieher, den wir scheinbar nicht bedienen können. Sie erzeugen in uns das Gefühl von Lust oder Unlust. Und da der Mensch nun mal so ist, sucht er die Situationen, die für ihn mit Lust besetzt sind. Daher kaufen wir bestimmte Dinge und umgeben uns mit ihnen, weil wir uns damit dieses gute Gefühl kaufen.

Ebenso normal ist es, dass der Mensch die Situationen und Dinge meidet, die mit Unlust und Leid verbunden sind. Denn nicht alles, was wir um uns herum haben, tut uns wirklich gut. Das, was uns energetisch schwächt, sollten wir abschaffen. Doch dazu müssen wir diese Gegenstände

zunächst erst einmal aufspüren und erkennen: beispielsweise Dinge, die aufgrund ihrer Zusammensetzung Schadstoffe enthalten, wie formaldehydhaltige Möbel und Textilien oder andere belastete Produkte. Keine Frage, dass Schadstoffe unserer Gesundheit abträglich sind – das sagt ja schon der Name. Darüber hinaus aber schadet uns auch alles, was wir nicht mögen und ablehnen. Das kann ein bestimmtes Bild sein, das an der Wand hängt, oder das Möbelstück, das Sie noch nie leiden konnten. Alles, was uns belastet, das Zuviel an Dingen, der herumliegende Kram, Defektes, Altes, Gebrauchtes sollte man aus seiner Umgebung verbannen. Was belastet Sie in Ihrer täglichen Umgebung? Ist es etwas Bestimmtes? Oder haben Sie, wie viele, das Gefühl, einfach zu viel »Krempel« zu haben? Nun ja, der eine braucht mehr, der andere weniger. Der Besitz des einen passt in einen Schuhkarton, andere brauchen Häuser und Lagerhallen, um ihr Eigentum unterzubringen. Doch was brauchen wir wirklich? Wie viele Dinge, die wir besitzen, sind schlicht und einfach überflüssig? Oder geradezu lästig? Oder einfach nur Müll?

Die Dinge sollten uns eigentlich unterstützen, uns dienen, uns begleiten, unser Leben angenehmer und leichter gestalten. Sie sollten uns nicht stören, nicht ärgern und schon gar nicht blockieren.

Dass die Dinge nicht das tun, was wir von ihnen erwarten, liegt oft an unseren falschen Erwartungen. Wir erwarten, dass sie unsere Probleme lösen. Nehmen wir das Beispiel Schlafstörungen: Sie schlafen schlecht und kaufen sich daraufhin ein Bett mit elektrisch verstellbarer Matratze. Laut Werbung verspricht das einen gesünderen und somit besseren Schlaf. Schön, wenn sich dieses Versprechen erfüllt. Aber was ist, wenn Sie dann immer noch schlecht schlafen? Oder vielleicht noch schlechter? Dann haben Sie sich zusätzlich ein Problem eingekauft, das Sie vorher noch nicht hatten.

Die Werbung verspricht uns, dass wir durch den Kauf eines bestimmten Parfums endlich den gewünschten Partner finden, erfolgreich beim anderen Geschlecht sind. Man gaukelt uns vor, dass wir mit Hilfe eines neuen Haushaltsgeräts zur perfekten Köchin oder zum professionellen Heimwerker werden. Und wir glauben daran. Wir kaufen, und mit den Dingen kaufen wir uns oft neue Probleme: Neue Produkte brauchen Platz in unseren Schränken, sie brauchen Pflege und Wartung. Und irgendwann werden sie vielleicht zu Gerümpel.

### **Was uns guttut**

Wenn alles, womit wir uns im täglichen Leben umgeben, so großen Einfluss auf unser seelisches, physisches und psychisches Wohlbefinden hat, dann ist es wichtig zu wissen, was uns guttut. Was machen Sie, wenn es Ihnen schlecht geht, Sie einmal niedergeschlagen oder traurig sind? Ich beispielsweise rufe eine Freundin an, nehme ein heißes Bad, höre Peter Gabriels »Passion«, schaue mir *Manche mögen's heiß* auf Video an und koche mir einen Pudding. In dieser Reihenfolge. Dann geht es mir garantiert wieder besser. Daher würde ich nur sehr ungern auf meine Freundin, meine Musikanlage, meinen Videorekorder, meine Badewanne und Puddingpulver verzichten.

Worauf Sie nicht verzichten wollen, ist möglicherweise etwas ganz anderes: vielleicht ein Paar Joggingsschuhe, weil Ihnen Sport alles bedeutet? Oder Ihr Motorrad, weil es für Ihre persönliche Freiheit steht? Egal, worum es sich handelt, wichtig ist, die Bedeutung der Dinge für sich selbst zu kennen. Wenn ich weiß, was mir persönlich wichtig ist, werden andere Dinge plötzlich ganz unwichtig.

Was den meisten Menschen wichtig ist, was sie stärkt und in ihrem Leben unterstützt, gleicht sich in vielen Bereichen.

Meine Befragungen haben gezeigt, dass bestimmte Dinge eigentlich jedem von uns viel bedeuten. Es sind

- liebe Menschen wie Freunde, Partner, Familienangehörige;
- Haustiere wie Hund und Katze;
- die Natur wie Pflanzen und Landschaft;
- eine schöne Umgebung zu Hause, das kuschelige Sofa;
- eine Arbeit, die uns erfüllt;
- bestimmte Aktivitäten, ein Hobby, das Spaß macht;
- Musik;
- gutes Essen;
- Dinge, die einem das Leben erleichtern und Arbeit abnehmen;
- schöne Dinge wie Erinnerungsstücke und Dinge, die sich gut »anfühlen«.

## ***Menschen und Tiere***

Auf die Frage, was uns am wichtigsten in unserem Leben ist, antworten die meisten: mein Partner, meine Kinder, meine Freunde. Es sind die Menschen, an denen unser Herz wirklich hängt. Sie bedeuten uns mehr als alle Güter und Reichtümer dieser Welt. Sie unterstützen uns in unseren Zielen und Absichten und trösten uns in schlechten Zeiten. An zweiter Stelle wird das Haustier genannt: die Hunde, Katzen, Vögel, Kaninchen und anderen Zwei- und Vierbeiner, die innerhalb der Familie leben und Tierliebhabern so lieb wie Familienangehörige sind. Tiere erzeugen Wärme und Nähe, gerade bei Menschen, die allein leben. Ein Tier kann eine enorme emotionale Unterstützung darstellen und ist somit für viele ein stabilisierender Faktor. Nachweislich können sich Haustiere bei kranken Menschen positiv auf die Heilung auswirken ebenso wie auf die psychische Situation alter einsamer Menschen. So steigern Haustiere in

Altenheimen die Lebensqualität der Bewohner, denn sie tragen zu einer besseren Atmosphäre bei, lenken die Bewohner von ihren Krankheiten ab, geben ihnen körperliche Nähe und führen zu mehr Wohlbefinden.

## ***Natur und Pflanzen***

Was für den einen die Tiere sind, sind für den anderen die Pflanzen. Ohne diese Grünpflanzen in der Wohnung können sich manche ihr Leben nicht vorstellen. Für sie sind Pflanzen ebenso Lebewesen, die zur Familie gehören. »Wenn meine Wohnung in Flammen stehen würde, ich würde nur meine Pflanzen retten. Sie leben doch auch!« Für Frau B. sind Pflanzen wie Familienmitglieder: Jedes Blättchen, das abfällt, wird in einem Wasserglas aufbewahrt, bis es wurzelt. Ihr bedeuten ihre Zimmerpflanzen alles.

Unsere Vorliebe für Pflanzen entspringt einer archaischen Sehnsucht nach der Natur. Gerade im städtischen Wohnumfeld, wenn wir von der Natur scheinbar getrennt sind, bringen Pflanzen dieses Gefühl der Verbindung zur Natur zum Ausdruck. Die Atmosphäre eines Raumes wird »lebendiger« durch die Anwesenheit von Pflanzen. Sie tun dem Menschen gut, wenn sie richtig platziert und entsprechend ausgewählt werden. Das Teilhaben am Prozess des Wachstums ist etwas, das uns befriedigt. Die Pflanzen wachsen und gedeihen, weil wir sie gießen. Sie sind der Ersatz für den eigenen Garten, in dem Natur gelebt wird. Für viele ist er der wichtigste Ort auf der Welt, neben der Wohnung. Der eigene Garten als ein Stück eigene Natur drückt die Sehnsucht vieler Menschen aus.

Dass die Natur selbst einen wichtigen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat und zu unserem Glück beiträgt, zeigt sich nicht nur im Urlaub in fernen Ländern und exotischen Gefilden – schon ein Spaziergang im Wald beruhigt Körper und Seele. Jeder von uns hat spezielle Vorlieben für gewisse

Landschaften: Den einen zieht es ans Meer, den anderen in die Berge. Der eine fühlt sich in den Bergen bedrückt und eingeschlossen, der andere auf dem platten Land verloren und desorientiert. Hauptsache ist, dass Sie die Orte genau kennen, an denen Sie sich wohl fühlen, erholen und regenerieren können.

## ***Das eigene Zuhause***

Die Regeneration kann jedoch nicht nur im Urlaub, sondern auch jeden Tag zu Hause in den eigenen vier Wänden stattfinden. Darum sollte jeder für sich genauestens herausfinden, was er braucht und womit er sich wohl fühlt. Die Wohnung entsprechend zu gestalten, sich selbst eine Umgebung zu schaffen, in der man sich wohl fühlt, ein Heim, in das man jeden Abend gern zurückkehrt, hat höchste Priorität.

Wenn man sich zu Hause unwohl fühlt, kommt es langfristig zu Irritationen und diffusen Beschwerden, die sich zu Krankheiten auswachsen können. Das Zuhause muss ein Ort des Wohlbefindens und der Sicherheit sein: ein Ort, an dem Sie Ihre »Batterien« wieder aufladen, Energie tanken können. Viele Menschen, die sich diesen Ort nicht geschaffen haben oder sich in ihren eigenen vier Wänden unwohl fühlen, sind ständig »auf der Flucht«: nach der Arbeit noch unterwegs, lieber in der Kneipe als zu Hause und am Wochenende auf Reisen. Diese selbst gewählte Unrast ist oft ein Zeichen dafür, dass die Geborgenheit und das Wohlbefinden zu Hause fehlen: eine Situation, die keinem guttut.

## ***Arbeit und andere Aktivitäten***

Ein sehr großer Faktor, der zur Zufriedenheit beiträgt, ist ein guter Job: ein Beruf, der Spaß macht, ein ausreichendes Einkommen garantiert und in dem man sich noch selbst verwirklichen kann. Dazu gehört ein harmonisches Betriebsklima, ein guter Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen ebenso wie zum Chef. Ein »gesundes« Betriebsklima ist daher nicht nur bestimmt von den raumklimatischen Voraussetzungen, sondern auch von den zwischenmenschlichen Beziehungen am Arbeitsplatz. Die berufliche Tätigkeit bringt darüber hinaus eine Anerkennung der eigenen Leistungen, und das trägt ganz erheblich zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der eigenen Zufriedenheit bei. Die Tätigkeit, mit der Sie mindestens acht Stunden am Tag verbringen, sollte Ihnen Freude machen und Freude bringen. Eine Arbeit hingegen, zu der man sich jeden Tag von neuem überwinden muss, schadet Ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

## **Was (ge)brauchen wir wirklich?**

### ***Dinge, die das Leben erleichtern***

Vor hundert Jahren besaß eine bäuerliche Familie im Durchschnitt ungefähr 120 Gegenstände. Dazu zählten jedes einzelne Messer und Haushaltsgerät ebenso wie alle Werkzeuge und Kleidungsstücke. Vor einigen Jahren zählten Studenten der Fachhochschule Hannover ihren Besitz und kamen dabei auf durchschnittlich 3000 Gegenstände. Und wie viele Dinge besitzen Sie? Schätzen Sie einmal: Was befindet sich alles in Ihrem Besitz, in Ihrem Haushalt? Sind es dreitausend oder dreißigtausend Objekte?

In den meisten Fällen sind es jedenfalls zu viele! Wir alle besitzen unendlich viele Dinge, und manchmal erscheint es, als besäßen nicht wir die Dinge, sondern die Dinge uns.

Und eines ist sicher: Wir sind durch sie nicht unbedingt glücklicher als unsere Vorfahren. Wie viele dieser Dinge gebrauchen Sie schon täglich? Keine Frage, die Kaffeetasse, die Zahnbürste, der Fernseher und Computer sind, für die meisten von uns, so gut wie unentbehrlich. Ebenso brauchen wir Betten, Stühle und Tische sowie eine Zeitung zum Frühstück. Diese Dinge haben wir jeden Tag in der Hand, benutzen, pflegen und schätzen sie.

Es sind also »Gebrauchsgegenstände«, Werkzeuge, die uns helfen, den Alltag und somit unser Leben zu meistern, zu gestalten und möglichst leichter zu machen. Im Laufe der menschlichen Entwicklung haben sich jedoch auch diese Gebrauchsgegenstände verändert: War früher eine Waffe ein unverzichtbarer Gegenstand, den wir zum Überleben brauchten, zum Jagen und Erlegen der Beute, so dient eine Waffe heutzutage in den wenigsten Fällen dem Schutz, sie ist vielmehr nur noch Schmuck oder Zeichen von Macht.

Nun sollte man meinen, Gebrauchsgegenstände seien Dinge, die wir unbedingt brauchen - im Gegensatz zum Rest, dem Schnickschnack, dem Nippes, der einfach nur schön anzusehen ist. Aber wie viele Ihrer so genannten »Gebrauchsgegenstände« gebrauchen Sie wirklich tagtäglich? Etwa das Waffeisen? Oder den Fonduetopf? Und brauchen Sie unbedingt eine Armbanduhr, die noch vierzig Meter unter Wasser wasserdicht ist? Wann sind Sie überhaupt schon einmal so tief getaucht?

Sie reiben den Käse mit der Küchenmaschine? Keine Frage, der Apparat nimmt Ihnen die anstrengende Muskelarbeit ab, das Stück Käse von Hand über eine Reibe hin und her schieben zu müssen. Dafür müssen Sie jedoch die Küchenmaschine aus dem Schrank nehmen, die richtige Scheibe einlegen, den Käse in kleine Stücke schneiden, danach das Ganze wieder auseinanderbauen und die einzelnen Teile in den Geschirrspüler stellen. Die Küchenmaschine erleichtert also nur scheinbar die Arbeit. Ebenso wäre das Leben ohne Waschmaschine viel härter;

aber seitdem es die Waschmaschine gibt, ist auch der Anspruch an Sauberkeit gestiegen: Es wird weit mehr und öfter gewaschen als früher. Die »Kehrwoche« - eine schwäbische Spezialität, nämlich das samstägliche Fegen der Straße - wurde früher von Hand mit einem Besen vorgenommen. Was früher sauber war, genügt aber dem heutigen Anspruch nicht mehr. Heute hat man den Dampfstrahlreiniger: Dieser reinigt das Pflaster mit heißem Wasser unter Hochdruck derartig, dass man fast davon essen könnte.

Vordergründig erleichtern uns also gewisse Geräte die Arbeit, hintergründig jedoch heben sie den Standard an Sauberkeit oder Qualität und erzeugen somit, quasi durch die Hintertür, nur noch mehr Arbeit. Zählt man die Minuten, so ist man nicht schneller. Und: Der zeitliche Aufwand zur Pflege und Reinigung der Maschinen ist oft ebenso groß wie die Arbeit ohne Maschine.

## ***Die schönen Dinge***

Viele Dinge, die uns umgeben, empfinden wir einfach nur als »schön«. Wir brauchen sie nicht wirklich, sie haben auch keinen »Gebrauchswert«, sie »können« nichts wirklich - außer dass wir uns an ihnen erfreuen. Aber auch das kann man als erweiterte Gebrauchsfunktion sehen. Solche Dinge erzeugen in uns positive Gefühle, etwa das Bild an der Wand, die kleine Figur auf dem Fenstersims, das Foto auf dem Schreibtisch. Wir nehmen den glatt polierten Stein gern in die Hand, weil er unserer Hand schmeichelt. Diese Dinge erfreuen unsere Sinne und erzeugen Gefühle in uns. Sie geben uns Kraft.

Kraft zu spenden vermögen auch bestimmte Symbole: So ist das Kreuz als Glaubenssymbol ein mit Bedeutung aufgeladener Gegenstand. Ebenso können Amulette und Talismane als Glückssymbole durchaus einen

»Gebrauchswert« haben: Wir glauben daran, dass sie uns Glück bringen, und somit stehen diese Dinge für besondere Energien. Ein Herz, als Schmuckstück getragen oder als Motiv an der Wand, kann für Liebe ebenso wie für Intuition oder partnerschaftliches Glück stehen. Es stärkt seinen Träger, sodass ihm das Herz »aufgeht«.

Wir können Symbole auch direkt am Körper tragen und sogar mit ihm verschmelzen: Nichts anderes sind Tätowierungen oder Piercings. Auf diese Weise kann eine kleine Rose als Körperschmuck und Symbol für die Liebe eins mit uns werden. Auch als Geschenke »sprechen« solche Symbole, quasi nonverbal. Wer eine rote Rose geschenkt bekommt, weiß eigentlich alles, was er wissen muss. Mit Symbolen lassen sich auch Gebrauchsgegenstände aufladen: wie beispielsweise unser Auto, das wir mit dem Abziehbild eines Fisches schmücken. Der Fisch steht sowohl für Gott als auch für Fruchtbarkeit und Reichtum. Ebenso eindeutig lässt das Hufeisen über dem Hauseingang jeden Eintretenden wissen, dass er Glück ins Haus bringen soll.

## ***Trophäen und Beutestücke***

Dieselbe Funktion haben Trophäen oder Beutestücke. Waren dies früher Dinge, die man dem Feind abnahm – so machte man sich dessen Waffe oder Skalp und damit seine Kraft zu eigen –, so sind es heute Beutestücke aus anderen räumlichen oder gesellschaftlichen Zusammenhängen. Als der Nachlass von Maria Callas versteigert wurde, erzielte selbst an sich wertloser Tand aus ihrem Besitz Höchstgebote: Ein Stück von »der Callas« zu besitzen bedeutet offenbar, an ihrem Erfolg und Charisma indirekt teilzuhaben. Man hofft, dass etwas von dieser positiven Kraft auf einen selbst übergeht.

Trophäen sind heutzutage weniger erbeutet als vielmehr gekauft. Was früher Kriege, Beute- oder Kreuzzüge waren,

sind heute Reisen in ferne Länder. Die Trophäen, die wir von dort mitbringen, sind nichts anderes als Souvenirs. Dabei ist oft wichtiger, wie sie erworben wurden. Wenn der Erwerb in irgendeiner Weise schwierig war, dann wirkt sich das auch auf den Wert des »Beutestücks« aus: »Ich habe über eine halbe Stunde mit diesem Einheimischen gehandelt. Schließlich gab er mir den Teppich zum halben Preis!«

## ***Erinnerungsstücke***

Dinge, die uns an glückliche Zeiten erinnern, tun uns auch noch heute gut. Sie transportieren dieses Glück sozusagen in den heutigen Raum. Das kann der Teddybär aus der Kindheit sein, der uns an jene fernen Tage erinnert, in denen wir noch keine Sorgen hatten und uns sicher und geborgen fühlten. Falls uns ein Ding an eine grauenvolle Schulzeit erinnert, so sollten wir es hingegen lieber im Schrank verstauen oder uns ganz von ihm trennen.

Erinnerungsstücke erzählen eine Geschichte: vielleicht die Geschichte eines schönen Urlaubs mit einem geliebten Menschen. Nicht umsonst bedeutet das Wort Souvenir nichts anderes als »Erinnerung«. Auch Kleidungsstücke können Erinnerungsstücke sein. Sie erzählen uns Geschichten aus unserer Vergangenheit: »Dieses Kleid habe ich an dem Tag getragen, als ich meinen Mann kennen lernte.« Kein Wunder, dass es auch noch heute im Kleiderschrank hängt. Auch die alten Jeans, die inzwischen löchrig und abgeschabt sind, haben – zusammen mit dem Besitzer – schon einiges erlebt.

Diese Dinge tun uns gut. Sie transportieren positive Erlebnisse in die heutige Zeit und tragen dadurch zur Steigerung unseres Wohlbefindens bei. Zum einen erinnern sie uns an eigene Erlebnisse und zum anderen an bestimmte Personen. Wichtig ist dabei, dass wir zu diesen Personen eine positive Beziehung oder Einstellung haben.

Die Erbstücke meiner Urgroßmutter stelle ich ab und zu ganz bewusst auf den Tisch: bemalte Kaffeetassen, aus denen ich schon als Kind am Sonntag meinen Kaffee getrunken habe. Sie erinnern mich nicht nur an meine immer gut gelaunte Urgroßmutter, sondern erfreuen auch mein Auge: Ich finde sie einfach schön.

### ***Was bei Ihnen Wohlbefinden erzeugt***

Jeder von uns hat das Wissen darüber, was ihm selbst nützt, in sich gespeichert. Manchmal scheint es verloren oder einfach nur in den Hintergrund gedrängt zu sein. Wenn man sich etwa als Mutter jeden Tag mit den Bedürfnissen und Wünschen der Kinder auseinandersetzt, bleibt oft keine Zeit für die eigenen Wünsche. Man fragt sich schon gar nicht mehr: »Was tut mir jetzt gut?« Denn am Ende eines stressigen Tages hat man oft nur noch einen Wunsch: zu schlafen.

Manche Frauen, vor allem in der älteren Generation, scheinen die Bedürfnisse und Wünsche des Partners besser zu kennen als die eigenen. Doch die Voraussetzung für ein glückliches Leben ist es, auch die eigenen Bedürfnisse wiederzufinden, zu respektieren und zu stillen. Die Dinge, die wir täglich in der Hand haben – wie Kleidung, Geräte, Werkzeuge –, sollten auch so gestaltet sein, dass man Spaß und Freude daran hat, sie in die Hand zu nehmen. Falls es Ihnen einfach mehr Spaß macht, mit einem Füller zu schreiben als mit einem Kugelschreiber, dann leisten Sie sich eben einen Füller. Falls es Sie stärkt und Ihrem Wohlbefinden hilft, einen kuscheligen Angorapullover zu tragen, dann tragen Sie einen. Falls Sie es schätzen, in handgefertigten italienischen Schuhen umherzulaufen und Ihnen das wichtig ist, dann sollten Sie, falls Sie sich das leisten können, nicht zögern.

---

### ***Zusammengefasst:***

Machen Sie sich eine Liste von den Dingen und Maßnahmen, die Sie glücklich machen:

- Welche Personen liegen Ihnen besonders am Herzen?
- Ist Ihr Haus ein harmonischer Ort?
- In welcher Landschaft fühlen Sie sich wohl?
- Welche Gegenstände erleichtern Ihnen wirklich die Arbeit?
- Was hilft Ihnen, wenn es Ihnen schlecht geht? Womit können Sie sich selbst etwas Gutes tun?

### **Ballast belastet**

*Angenommen, in Ihrem Haus würde ein Feuer ausbrechen. Was würden Sie als Erstes retten?*

Im Zuge meiner Beratungen von Unternehmen und Privatkunden begegnet mir täglich jede Menge Gerümpel. Zum Beispiel: In einem 150 Quadratmeter großen Haus lebt ein Ehepaar allein, ohne Kinder. In der Diele baumeln über dem Heizkörper sechs Schirme. Die Wandgarderobe daneben hängt voller Mäntel, die Haken unter den Mänteln sind nicht zu sehen. Im angrenzenden Flur steht noch ein Garderobenständer – auch er droht unter dem Gewicht der Kleidungsstücke zusammenzubrechen. Für meine Jacke gab es keinen Platz mehr; so wie ich musste jeder Besucher den Eindruck gewinnen, eigentlich fehl am Platz oder unerwünscht zu sein.

Dieser Fall ist eher die Regel und nicht die Ausnahme. Dass sich Garderoben unter der Last der dort »zwischenlagerten« Kleidung biegen, auf dem Fußboden im Flur zwanzig Paar Schuhe verstreut herumliegen, man über Zeitungsstapel und Bierkästen stolpert, ist nichts Ungewöhnliches. Auch in den Büros großer Unternehmen bietet sich ein ähnliches Bild: Schreibtische verschwinden unter Bergen von Papier, und nur der Bildschirm lugt noch hervor; die Aktenschränke stehen offen, die Ordner liegen kreuz und quer auf dem Fußboden, willkürlich verstreut neben leeren Verpackungskartons und Kisten. Bücher stapeln sich daneben. Auf den Regalen stehen neben Akten kleine Figuren und allerhand Schnickschnack. Das gesamte Ambiente erzeugt einen Eindruck von Unruhe, Chaos und Unprofessionalität.

In Geschäften stolpert man über »Sonderposten«. Man kann eine Apotheke im vorderen Verkaufsraum nicht von einem Kaufhaus unterscheiden. Sonderposten in Schütten stehen überall herum und versperren den Weg zum Verkaufstresen. Vor einem Geschäft für hochwertige Einrichtungsartikel versperren Kisten mit Teppichbodenresten, das Stück für eine Mark, und vor der Boutique mit italienischer Mode Kartons mit alten Kleiderbügeln den Eingang.

Gerümpel, wohin man kommt! Überall liegt es herum, ständig stolpert man darüber. Man trifft auf »Ballast« unterschiedlichster Art: Dazu zählen auch Ansammlungen von Papier und anderen Dingen oder die Unordnung an bestimmten Stellen von Räumen oder in den Ecken. Ballast ist auch alles, was keinen Platz hat oder weder aufgeräumt noch weggeworfen wurde. Manchmal ist es auch einfach nur »zu viel«.

**Weniger ist oft mehr**

Angenommen, bei Ihnen in der Wohnung würde Feuer ausbrechen. Was würden Sie mitnehmen? Wonach würden Sie zuerst und instinktiv greifen? Würden Sie Ihren Ordner mit den wichtigen Dokumenten mitnehmen? Ihre Sparbücher? Ihre Diakästen? Oder vielleicht den Käfig mit dem Wellensittich, Ihre Schmuckschatulle oder Ihren Laptop?

Was ist uns also wirklich wichtig? Es ist das Leben anderer und das eigene. Es sind Kinder und Haustiere, die man retten würde, vielleicht noch unersetzliche Erinnerungsstücke. Wichtig sind auch die Dinge, an denen man gerade arbeitet, wie das Buchmanuskript, die halbfertige Diplomarbeit. Alles andere dagegen – Kleidung, Möbel, ja selbst Dokumente – ist zu ersetzen beziehungsweise wiederzubeschaffen.

Die meisten Dinge, die wir besitzen, sind nicht unmittelbar lebensnotwendig für uns, sie sind »Ballast«: etwas Statisches, Schweres, Unbewegliches. Ballast mag manchmal durchaus sinnvoll sein. So wird ein Heißluftballon durch den Ballast gefüllter Sandsäcke am Boden gehalten. Erst wenn man diese Säcke über Bord wirft, kann man abheben und über die Lande schweben. Welcher Ballast hält Sie am Boden und hängt Ihnen wie eine schwere Eisenkugel am Bein? Sodass Sie, wenn Sie ihn abwerfen, leicht werden, schweben und sogar abheben können!

Uns können Besitztümer lähmen: Häuser, aus denen wir nicht ausziehen können, Möbel, mit denen wir nicht umziehen können; aber auch Menschen oder Partner, die wir nicht verlassen können, Kunden, die wir nicht loswerden, Bekannte, die uns nerven. Belastend sind auch die Jobs, die wir scheinbar brauchen, oder Gedanken und Muster, von denen wir nicht loskommen. Doch das ist alles Ballast, den Sie sehr wohl loswerden können: Schon allein die Entscheidung, sich von bestimmten Dingen zu trennen, kann ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit erzeugen.

Ich erinnere mich noch genau an dieses leichte Gefühl, das sich in meinem Körper ausbreitete, als ich vor ein paar Jahren den Gedanken hatte zu kündigen. Ich ging abends mit meinem Hund spazieren, und mir kam die Idee, meinen immerhin recht sicheren Job im öffentlichen Dienst aufzugeben. Es war, als fielen mir dabei Gewichte von meinen Schultern. Mein Kopf schien sich nach oben zu erheben, ich hatte das Gefühl, um einige Zentimeter zu wachsen. Ich fühlte mich viel leichter, irgendwie »beflügelt«. Nach einem meiner Seminare stand für eine Teilnehmerin fest, dass sie ihren Betriebsratsposten aufgeben würde. Sie fühlte sich beschwingt und frei und setzte diesen Entschluss am darauf folgenden Montag sofort in die Praxis um. Bereut hat sie ihn bis heute nicht.

Was wir besitzen, entpuppt sich oft als Last, die wir selbst tragen und mit uns herumschleppen müssen – allerspätestens dann, wenn wir umziehen. Dann müssen wir all diese Dinge bewegen. Die Gegenstände, die wir brauchen, packen wir in Kartons und Kisten. Aber die Umzugskartons werden auch mit dem Zeug gefüllt, auf das wir eigentlich verzichten könnten. Weil die meisten dieser Dinge jedoch zu schade zum Wegwerfen sind, ziehen wir mit ihnen um, nur um sie in der neuen Wohnung wieder in Schränken verschwinden zu lassen.

Dennoch ist ein Umzug immer noch die beste und für manche Menschen die einzige Gelegenheit, um sich überhaupt von unnützem Plunder zu trennen: Beim Packen der Kisten »mistet« man aus. »Dreimal umgezogen ist so gut wie einmal abgebrannt«: So lautet eine Volksweisheit. Ich selbst bin in meinem bisherigen Leben dreißigmal umgezogen, also so gut wie zehnmal abgebrannt. Ballast hat jeder von uns, und Keller, Speicher und Garagen sind voll davon. Wir heben die Dinge auf, weil wir sie vielleicht irgendwann noch einmal gebrauchen können oder weil sie jemand anders noch einmal irgendwann gebrauchen kann. So trennen wir uns nicht von altem Geschirr, obwohl es

Sprünge hat, oder von alten Kleidern, obwohl sie längst aus der Mode gekommen, zu klein oder unansehnlich geworden sind.

Aus irgendeinem Grund brauchen wir die Dinge, halten sie fest. Einer Freundin können wir schnell den Rat geben: »Wirf das doch weg, das ist vollkommen überflüssig!« Aber aus irgendeinem Grund ist für sie das lebensnotwendig, was wir als überflüssig ansehen. Was der eine braucht und was nicht, ist zunächst einmal Ansichtssache. Ich besitze beispielsweise kein Waffeleisen, weil ich es für unnötig halte. Aber für eine Familie mit Kindern, die Waffeln mögen und oft essen, ist dieses Gerät durchaus sinnvoll. Ich für meinen Teil wiederum könnte mir mein Leben ohne Handy schlecht vorstellen, während es für andere ein Spielzeug sein mag, auf das man auch gut verzichten könnte.

Ähnlich ist es mit dem Ballast. Jeder von uns interpretiert für sich Ballast auf eigene Weise. Für den einen ist schon der Besitz eines Erbstückes zu viel und somit belastend, während ein anderer mit einem Haufen von Dingen lebt und ständig noch neue dazu kauft. Das Spektrum dessen, was als Ballast bezeichnet wird, ist sehr breit; so gehört dazu:

- Gerümpel, Plunder, Müll, Kram, Krempel, Schrott,
- Erbstücke, Antiquitäten, Trödel,
- Schnickschnack
- was Sie ganz persönlich stört,
- was Sie für jemand anderen aufbewahren, aber nicht selbst besitzen,
- was Sie überhaupt nicht brauchen,
- unnütze Geschenke,
- Sammelsurien,
- was Sie lange nicht gebraucht haben,
- was nicht (mehr) funktioniert,
- was Sie persönlich nervt und ärgert,
- schäbige Dinge,
- »obdachlose Dinge«,
- energetischer Ballast,

- bestimmte Personen,
- jedes »Zuviel« im Leben,
- geistiger »Müll«.

Ballast, Krempel, Kram, Gerümpel: Dahinter verbergen sich Dinge, über die wir ständig stolpern, die im Weg stehen und in den Ecken vergammeln, uns an der Weiterentwicklung hindern und uns blockieren. Was Ballast wirklich bedeutet, merkt man meistens erst, wenn er weg ist. Wie viel leichter fühlt sich dann alles an!

Ballast ist aber auch das in Ihrer unmittelbaren Umgebung, was Ihnen persönlich nicht gefällt und was Sie somit stört. Es können die Dinge sein, die bei Ihnen zu Hause stehen, aber einer anderen Person gehören, alte Dinge, die Sie sich haben aufschwätzen lassen, oder Geschenke, die aufzubewahren Sie sich verpflichtet fühlen. Andere Dinge hat man sich zwar selbst gekauft, aber man könnte im Nachhinein auch problemlos darauf verzichten. Wieder andere Dinge benutzt man nicht mehr, sie sind defekt oder funktionieren nicht mehr richtig. Ballast sind auch die Dinge, die abgenutzt sind, alt oder schäbig aussehen. Manchmal kann auch eine Antiquität, ein Stück vom Trödelmarkt oder ein Erbstück belastend sein.

Neben diesen Dingen sind wir zusätzlich von energetischem Ballast umgeben: Ihn müssen wir besonders vermeiden beziehungsweise entsorgen. Belastend können aber auch schon die Wohnumgebung oder die Räumlichkeiten sein. Hinzu kommen aber auch bestimmte Personen. Sie kennen bestimmt auch Menschen, vielleicht aus der Verwandtschaft, vielleicht Bekannte oder Kunden, die Sie immer nur nerven oder Ihnen Ihre Zeit stehlen.

Überhaupt alles, was in Ihrem Leben »zu viel« ist, kann Ballast sein: die tausend Aufgaben, Pflichten, Erledigungen; Ämter, zu denen man sich nötigen ließ, Verabredungen, die einem eigentlich »zu viel« sind. Diese Belastungen sind nicht zu unterschätzen. Auch mit »geistigem Müll« werden wir ohne Unterlass zugeschüttet: mit schwachsinnigen

Filmen und Fernsehsendungen, mit Informationen, auf die wir eigentlich verzichten könnten, mit negativen Nachrichten und Darstellungen von Gewalt. All dies fällt ebenfalls unter Ballast, da es uns schwächt.

### **Wir besitzen zu viel - und doch nie das Richtige!**

Ihr Kleiderschrank quillt über vor Klamotten, und doch haben Sie »nichts anzuziehen«? Das ist ein gutes Beispiel dafür, wie es den meisten von uns geht: Wir haben zu viel und doch nicht das Richtige. Vielleicht lassen wir uns von Schnäppchen blenden und kaufen etwas, weil es billig ist, und nicht, weil es uns wirklich gefällt. Danach hängt es unbenutzt im Schrank herum. Spontan- oder Frustkäufe bestimmen unser tägliches Kaufverhalten. Viel zu spät stellen wir uns die Frage, wozu und ob wir das Teil wirklich brauchen. Macht es Sinn? Stimmt die Qualität? Wie wichtig ist es uns wirklich? Und: »Brauche ich das?«

Dass wir bestimmte Dinge nicht immer parat haben, damit müssen wir uns abfinden. So ist das Leben. Man scheint oft das zu brauchen, was man nicht hat. Ein Bekannter, der lange Zeit in der ehemaligen DDR lebte, antwortete auf meine Frage, wie er denn klargekommen sei, damals, so ohne Bananen und andere für uns alltägliche Güter: »Was es nicht gab, das brauchten wir auch nicht.« Er vereinfachte sein Leben, indem er sich die entsprechende Einstellung zulegte.

### ***Unnütze Dinge kosten Zeit und Energie***

Wie viel Zeit verbringen wir damit, Dinge aufzuräumen, beiseite zu räumen, zu sortieren? Wenn wir diese Dinge einfach nicht hätten, hätten wir auch mehr Zeit. Die dekorativen Figuren, die auf den Regalen stehen, müssen

bei jedem Hausputz einzeln in die Hand genommen und abgestaubt werden. Diese Dinge kosten uns Zeit und somit Energie. Sie blockieren uns. Wir packen sie auch beim Umzug wieder ein, obwohl wir sie jahrelang nicht mehr gebraucht haben; im neuen Heim packen wir sie wieder aus, um sie auch dort wieder nicht zu gebrauchen. Wir transportieren, verstauen und verwalten sie.

Sind Sie schon einmal mit dem Fahrrad verreist? So richtig mit Gepäck? Dann wissen Sie, was Ballast bedeutet: spätestens an der ersten Steigung. Ballast kostet Energie. Als Studentin war ich in Frankreich mit dem Fahrrad unterwegs. Was jeder von uns in den Satteltaschen hatte, war genauestens überlegt. Den Ballast in Form eines Pullovers, der doch nie angezogen wurde, oder eines ausgelesenen Buches haben wir unterwegs per Post nach Hause geschickt. Wie schwer wir an unserem Besitz tragen, merken wir, wenn wir die Koffer zum Taxi schleppen. Bei Flugreisen sind nicht mehr als zwanzig Kilo Gepäck erlaubt – alles andere ist Übergewicht und kostet.

### ***Wie innen, so außen***

Das äußere Erscheinungsbild von Räumen spiegelt die Befindlichkeiten der Bewohner oder Nutzer wider. Ein Unternehmen, das sich in seinen Räumlichkeiten nach außen vollkommen unordentlich und chaotisch präsentiert, wird bei den Kunden nicht gerade auf viel Vertrauen stoßen. Wie kann eine solche Firma gute Arbeit leisten, wenn sie nach außen hin so chaotisch auftritt? Wie kann ein unordentliches Anwaltsbüro für eine korrekte Abwicklung der ihm anvertrauten Fälle sorgen? Wie kann ein Maler sauber arbeiten, wenn sein Auto ungeputzt ist und die Angestellten in bekleckerten Arbeitsanzügen erscheinen? Wie kann ein Unternehmen, das in unrenovierten Räumen