

Ordnung im Innen und Außen

Wer aufräumt oder Dinge aussortiert, hübscht nicht nur sein Zuhause damit auf, sondern tut etwas für sein Wohlbefinden. Wie's geht, lesen Sie hier

Von Cornelia Heldt

Wer kennt es nicht, dieses zutiefst zufriedene und beflügelnde Gefühl, nachdem im eigenen Zuhause richtig gründlich aussortiert und aufgeräumt worden ist?

Wenn wir uns von Ballast befreien, fühlen wir uns ausgeglichener und meist fällt jede Menge Druck von uns ab. Wenn sich Dinge wieder an ihrem Platz befinden, gibt uns das eine wohlige Empfindung. Doch leider bleibt dieser glückliche Zustand meist nicht lange erhalten.

Bestimmt kennen Sie Sisyphos, eine Figur aus der griechischen Mythologie. Nachdem er es sich mit diversen Göttern verscherzt hatte, schickte ihn Hermes in die Unterwelt, wo Sisyphos bis in alle Ewigkeit einen Felsblock einen Berg hinaufzuwälzen musste, der jedes Mal kurz vor dem Gipfel wieder ins Tal hinabrollte.

So ähnlich fühlt es sich wohl für viele Menschen an, die mit viel Motivation, selbst auferlegtem Perfektionismus, Zeit und Energie zu Hause aufräumen – um wenig später wieder vor dem gleichen Chaos zu stehen.

Da ist es nur zu verständlich, dass mit der Zeit die Motivation in gleichem Maße schwindet wie die Frustration über das Gefühl, niemals fertig zu werden, steigt. Und nach dem Motto „steter Tropfen höhlt den Stein“ formt sich schnell der Glaubenssatz: „Ich kann einfach keine Ordnung halten.“

Erkennen Sie sich darin wieder? Dann seien Sie beruhigt: Sie sind keinesfalls alleine!

RAUS AUS DEM CHAOS – HIN ZUR DAUERHAFTEN ORDNUNG!

Ordnung zu bewahren stellt für viele Menschen eine echte Herausforderung dar, und der Markt ist voll mit mehr oder weniger nützlichen Ratgebern. Doch wie gelingt es nun, eine dauerhafte Ordnung zu etablieren und das eigene Zuhause wieder in einen ästhetischen Wohlfühl-Ort zu verwandeln?

Entgegen einer bekannten japanischen Aufräum-Expertin bin ich der Meinung, dass Hausrück-Aktionen keine langfristigen Erfolge bringen, sondern dass nur eine ganzheitliche Betrachtungsweise langfristig helfen kann, das Ziel vom aufgeräumten und gemütlichen Zuhause zu erreichen.

Denn wenn wir Ordnung „nur“ im Äußeren schaffen, ohne uns eingehend mit uns selbst und den eigenen Überzeugungen und Gewohnheiten zu beschäftigen, werden wir immer wieder in die gleiche Ausgangssituation zurückgeworfen werden.



Aufräumen? Unbedingt! Es macht einen schließlich glücklich – spätestens, wenn alles erledigt ist, Aber wie und wo fängt man am besten an?

Illustration: imago

Im eigenen Zuhause auszusortieren, geht mit vielen Emotionen einher. Enttäuschte Hoffnungen und Erwartungen an uns selbst oder unsere Mitmenschen kommen ans Licht. Peinliche, lustige, schöne und schmerzliche Erinnerungen werden wachgerufen.

Wer kennt nicht die Briefe vom Expartner, die Mitbringsel aus dem Traumurlaub oder Kleidekäufe, die schon in der Umkleidekabine wenig schmeichelhaft waren.

Beim Aussortieren müssen fundamentale Entscheidungen getroffen werden: „Behalten wir die Kinderkleidung – oder sind wir mit der Familienplanung fertig?“

Und dann wäre da noch das schlechte Gewissen: „Bin ich undankbar, wenn ich gut gemeinte, aber unpassende Geschenke entsorge?“

EINKAUFEN – DIE EMOTIONEN SIND IMMER DABEI

Zu allem, was wir besitzen, haben wir eine emotionale Beziehung – sei es positiv oder negativ. Die Hoffnung auf ein einfacheres, schöneres, erfolgreicherer und glücklicheres Leben lässt uns Dinge kaufen.

Diese Bedürfnisse stammen jedoch nicht immer aus unserem eigenen tiefsten Inneren, sondern werden oft von außen geweckt, sei es durch Werbung oder Empfehlungen aus dem Umfeld.

Die Folge ist ein Anhäufen von Dingen, die eigentlich gar nicht zu uns und unserem Leben passen.

Diese sentimentale Beziehung zu unseren Habseligkeiten ist auch der Grund, warum

Menschen emotional zutiefst betroffen sind, wenn sie ihr Hab und Gut – etwa durch einen Brand oder Wasserschaden – verlieren.

Doch nun alle Dinge zu behalten, die uns im Laufe unseres Lebens begleiten, wäre der falsche Schritt. Denn Dinge, die unbenutzt, vernachlässigt, vergessen oder gar unerwünscht sind, haben eine extrem negative Wirkung auf uns und entpuppen sich als regelrechte Energievampire. Und je länger wir diese Dinge behalten werden,

desto intensiver wird dieses Gefühl.

VON INNEN NACH AUSSEN – DIE INDIVIDUELLE ORDNUNG FINDEN

Wenn wir uns entscheiden, in unserem Zuhause – und damit auch in unserem Leben – aufzuräumen und diesen Erfolg langfristig halten wollen, ist es unerlässlich, von innen heraus unsere ganz eigene Ordnung zu schaffen, die sich im Zuhause widerspiegelt.

Dazu eine kleine praktische Übung: Gehen Sie an den Ort in

Ihrem Zuhause, an dem Sie sich am liebsten aufhalten, und beginnen Sie hier mit dem Aussortieren und Aufräumen.

Nehmen Sie nacheinander und völlig wahllos fünf Gegenstände in die Hand und fragen Sie sich:

- Welche Geschichte hat der jeweilige Gegenstand und welche Emotionen löst er in Ihnen aus?
- Wie haben Sie von dem Gegenstand erfahren? Zufällig, durch eine Empfehlung oder haben Sie konkret danach gesucht?
- Welche Hoffnung haben Sie damit verbunden und hat der Gegenstand Ihre Erwartungen erfüllt?
- Mal ganz ehrlich: Hat der Gegenstand jemals wirklich zu Ihnen gepasst? Oder passt er zu einer Version Ihrer selbst, die Sie gerne wären?
- Fühlen Sie sich leicht und glücklich, wenn Sie den Gegenstand in den Händen halten – und würden Sie ihn jederzeit erneut kaufen?

Diese kleinen Fragen sind ein erster Schritt, um bewusst auszusortieren und Stück für Stück mehr über sich selbst und die Beweggründe für den Kauf zu erfahren.

Wir begeben uns auf eine spannende innere Reise, auf der wir nach und nach unsere eigenen Bedürfnisse neu entdecken – und damit verbunden auch unsere Wünsche, Ziele, Hoffnungen und Ängste.

Bei diesem Prozess gilt es, großzügig zu sich selbst zu sein und lieber täglich kleine Schritte in die Veränderung zu gehen, als einen kompletten

Wandel über Nacht anzustreben.

LOSLASSEN, WAS DEN ATEM NIMMT. BEHALTEN, WAS DAS HERZ WÄRMT

Aufräumen ist nicht nur eine optische Angelegenheit. Durch das Zusammenspiel aus mehr Klarheit im Innen und mehr Ordnung im Außen nehmen wir unser Leben aktiv in die Hand und richten uns künftig danach aus, was sich gut anfühlt und uns glücklich macht.

So geben wir den Dingen, die uns wirklich am Herzen liegen, mehr Raum. Sowohl im Zuhause als auch im Leben. Und fühlen uns dadurch leichter, glücklicher, zufriedener und authentischer.

Indem wir unsere Überzeugungen betrachten, diese hinterfragen und verändern, handeln wir von Innen heraus und verändern damit ein Stück weit unsere Identität. Wir sind mehr bei uns selbst, erkennen leichter was nicht (mehr) zu uns passt und schaffen es, auch mal Nein sagen.

So gelingt es uns, die belastende Endlosschleife zu durchbrechen und den Weg aus der Sackgasse zu finden. Hin zu einem entspannten, glücklichen und erfüllenden Alltag.

Die Autorin arbeitet als Ordnungsbereiterin und unterstützt Menschen darin, ganzheitlich aufzuräumen, im Innen und Außen (Beratungen vor Ort oder online). Sie lebt in Weßling. www.corneliaheldt.de



ORDNUNGSTIPP

In zehn Minuten zu mehr innerer Klarheit

Greifen Sie zu Papier und Stift und schreiben Sie alles Unfertige oder Unerledigte in Ihrem Zuhause auf, das Ihnen in den Sinn kommt. Beim Erstellen dieser Liste geht es zunächst weder um Vollständigkeit noch um eine sinnvolle Struktur.

Beispiele für unerledigte oder unfertige Dinge können sein: Fleckigen Wohnzimmer-teppich reinigen, Knöpfe annähen, Dokumente abheften, Glühbirnen austauschen, Batterien entsorgen, tropfenden Wasserhahn reparieren, Wände ausbessern, Balkon frühlingstfit machen.

Diese Art der mentalen Unordnung ist schwer zu er-

kennen. Alles Unfertige in den physischen, mentalen und emotionalen Bereichen blockiert und belastet uns jedoch. Und raubt uns laufend die Energie, unsere To-do-Liste konsequent abzuarbeiten.

So gelingt es:

- Sortieren Sie nun die Aufgaben nach wichtig/unwichtig sowie dringend/nicht dringend.
- Priorisieren Sie dann die zu erledigenden Arbeiten aus den Bereichen wichtig und dringend.
- Stellen Sie sich zur Durchführung dieser Tätigkeiten einen Termin mit sich selbst im Kalender ein.
- Delegieren Sie, falls möglich, Aufgaben an Dritte.