



Quelle: sbtlneet / Pixabay....

Magic Cleaning, Feng-Shui gegen das Gerümpel des Alltags oder Simplify your Life...

Die Profis unter den Lesern seufzen jetzt schon auf – ich höre es förmlich! Sie schwelgen in warmer Erinnerung an ihre aufgeräumten Sockenschubladen, ihre soldatenförmig strammstehenden Gewürzgläser und die nach Größe, Jahreszeit und Umschlagfarbe sortierten Bücherregale.

Fast jeder hat schon mal von der kleinen Japanerin gehört, die für viele Euros und Dollars den Wohlstands-Konsum-Wahnsinn ihrer Kunden entsorgt. Sozialkaufhäuser quellen über von doppelten, drei- und vielfach unnötig gekauften Haushaltswaren, Möbeln, Kleidungsstücken und Deko-Tinnef. Netflix bringt das Ganze als Serie raus und die gesamte westliche Welt ist im Aufräumfieber. Jeder will den anderen unterbieten und am liebsten „gar nichts mehr besitzen“... das täte ja soooo gut!

Nun bin ich selbst ein Mensch, der nicht ganz leicht wegwerfen kann. Ich brauchte immer schon den richtigen Zeitpunkt, an dem ein früher mal emotional behaftetes Ding unbelastet entsorgt werden kann. Ich gehöre auch zu den Menschen, die sich gerne mal den Terminkalender zu voll packen und dann mangels Zeit mit dem Staubsaugen oder Wegräumen schlampfen. Dann stapeln sich Bücher und Zeitschriften, die Wollmäuse grüßen freundlich und irgendwo steht noch ein Korb mit Bügelwäsche. Diese aufziehende Unordnung macht mich nervös, und irgendwann ist das Maß voll und ich räume auf. Meine Behausungen waren daher noch nie aseptisch, hochglanz-cool oder gar minimalistisch. Aber auch nicht vollgestopft, messiemäßig oder unübersichtlich. Eher so dazwischen. Gemütlich, liebevoll bewohnt – mit Haustieren - und mit der Möglichkeit, die Füße auf den Couchtisch zu legen.

Wieso soll ich alles entsorgen?

Ich kann gut verstehen, dass Menschen sich von Dingen trennen, die ihnen nichts mehr bedeuten und damit Raum schaffen in Zimmern, Schränken und Regalen. Dass man grob gesagt mal so richtig aufräumt. Das mache auch ich häufiger als früher, und konsequenter. Dass man dazu die Hilfe einer asiatischen Aufräumexpertin in Anspruch nimmt und die verbliebenen 50 T-Shirts schön im Schrank aufrollt, alles in Rechteckform faltet oder nach Jahreszeiten sortiert – meinetwegen.

Does it spark joy? Bereitet es Dir Freude?

Ich wundere mich nur darüber, dass es so vielen Menschen scheinbar wichtiger ist, dass ihre Kleiderschränke aussehen wie vom Grafiker gestaltet, als wie es in ihnen selbst aussieht. Was fühlen sie? Wovon träumen sie? Welche Menschen haben sie um sich? Sind sie glücklich? Was macht sie überhaupt glücklich? Nun wird es ernst. Ratlosigkeit. Keine Ahnung.

Natürlich macht ein aufgeräumtes Zimmer Freude. Es sieht schön aus, ist sauber und es ist eine Augenweide. Ein aufgeräumtes Gehirn macht noch viel mehr Freude, fällt aber optisch nicht so auf – und das kann man auch nicht bei Instagram posten...

Warum beschäftigen sich so wenige Menschen damit, was ihnen innerlich Freude bereitet? Ich stelle mir gerade vor, wir würden uns bei jeder Tätigkeit fragen "Macht mir das eigentlich Freude?" Wenn wir ehrlich mit „nein“ antworten, können wir uns entscheiden, das gar nicht mehr zu machen oder *es so zu machen, dass es uns Freude bereite!* Ich mache mir nichts vor, es gibt natürlich Pflichten und Dinge, die wir eher lästig finden. Die wir als erwachsene Menschen aber trotzdem erledigen müssen oder wollen, weil sie zu unserem Leben dazu gehören: Unseren Job, Hausarbeit, Steuererklärungen, Zahnarztbesuche, Bügelwäsche und Schuheputzen zum Beispiel. Dem Kind wieder mal das Lieblingsbuch vorlesen, Essen kochen, Fenster putzen, diesen Brief schreiben, den alten Onkel besuchen, Weihnachten mit der Familie verbringen oder-oder-oder. Aber dies alles kann man positiv gestalten, wenn man schon nicht drum herumkommt. Die Einstellung macht's.

Gedankenmüll gehört auch auf den Müll

Ich finde, wir sollten mit dem Aufräumen mal bei der wichtigsten Wohnung anfangen, die wir haben: Uns selbst. Unsere Seele wohnt darin – und ich glaube, bei manch einem sitzt sie in einer Ecke und weint, weil da so viel Chaos herrscht, Dreck und Müll rumliegt, Altlasten gehortet werden und niemand jemals dort saubergemacht hat.

Welche Gedanken denken wir, die uns keine Freude bereiten, sondern Verdruss bringen? Welche Negativ-Botschaften geben wir uns selbst mit auf den täglichen Weg, die irgendwer irgendwann mal rausgehauen hat, die wir seither immer wieder kopieren und uns damit täglich klein und unwert fühlen? Welche Freuden versagen wir uns, „weil man das nicht macht“, weil wichtiger ist „was die Leute denken“, weil „mein Partner das nicht mag“ oder weil wir ganz einfach gar nicht auf die Idee kommen, dass irgendetwas Freude machen kann? Warum räumen wir nicht in uns auf, damit wir endlich nur noch saubere Gedanken denken, liebevolle Gefühle fühlen und uns an unserem inneren, strahlenden Selbst erfreuen können?

Wir sollten diesen Gedankenmüll, der so viel Einfluss auf unser Wohlbefinden hat, schnellstens entsorgen. Unsere Gedanken steuern alle Gehirn- und damit auch Körperfunktionen, das kann die Gehirnforschung mittlerweile nachweisen. Wenn ich deprimierende Gedanken habe, wird das Gehirn dafür sorgen, dass alle körperlichen Funktionen auf Depression geschaltet werden. Erst schwach, dann immer stärker. Wenn ich denke, dass ich völlig überlastet bin und viel zu viel an der Backe habe, werde ich ganz schnell Rückenschmerzen bekommen, oder Magenprobleme, Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und was es noch so alles gibt. Das muss nicht mal bewusst ablaufen, wie uns die erzählen können, die „aus heiterem Himmel“ ein Burnout bekommen haben.

Ich denke, also bin ich ...

Dieser berühmte Satz des René Descartes (ego cogito, ergo sum) ist nicht ganz korrekt. Ich grätsche da jetzt mal rein und vollende diesen philosophischen Klassiker, bis ein Satz der Neuzeit daraus wird:

Ich denke wütend, also bin ich wütend.
Ich denke frustriert, also bin ich frustriert.
Ich denke ärgerlich, also bin ich ärgerlich.
Ich denke positiv, also bin ich positiv.
Ich denke gesund, also bin ich gesund.
Ich denke fröhlich, also bin ich fröhlich.
... usw. usw.

Wir haben die Wahl. Immer.

Natürlich habe ich absichtlich die doofen Sätze an den Anfang gestellt. Die, die keiner will, die wir aber so oft durch unsere Gedanken zum Leben erwecken. Und die uns dann unser Leben zur Hölle machen.

Wir könnten diese Gedankenschleife durchbrechen und uns einfach einen neuen Text im großen Theaterspiel des Lebens schreiben. Dazu müssten wir nur von der Statistenrolle des hässlichen, kleinen Bettlers am Bühnenrand die Hauptrolle in einer Komödie an uns reißen. Wir säßen nicht in Lumpen vor einem Schild, auf dem steht „Ich habe Hunger – bitte um eine Spende“, sondern wir hätten die wichtigen Dialoge, die schönen Kleider und das beste Drehbuch. Das Happy-End bekämen wir auch noch, plus den schönen Herzbuben resp. die Herzdame und wir lebten glücklich bis an das Ende unserer Tage...

Ein Märchen? Zu schön, um wahr zu sein? Einen Versuch ist es doch wert, das mal auszuprobieren. Es tut nicht weh und kostet nichts außer ein wenig Konzentration. Wir nehmen uns einfach vor, unser Gehirn mal richtig zu lüften – und beim nächsten fauligen Gedanken rufen wir „stopp!“ und überprüfen einfach, ob dieser Gedanke uns in unserem Leben Freude bereitet oder nicht. Falls nicht – weg damit! Damit werfen wir die alten, destruktiven Gedanken in den Müll, denn uns wird immer schneller und immer häufiger auffallen, wo diese Selbstsabotage-Botschaften lauern. Da werden aber schnell ganz viele Müllsäcke gefüllt, wetten?

Und wenn unser Gehirn dann so richtig saubergemacht wurde und alles blitzt und blinkt, steht unsere kleine Seele da und lacht. Ganz, ganz laut.