

Zufrieden leben - Juni 2014

Ordnung schaffen befreit und macht glücklich

Wenn mich Nachbarn im letzten Monat gesehen haben, war ich oft ziemlich bepackt und ging Richtung Altpapier-Container oder stieg die Treppe zum Dachboden hinauf oder herunter. Was war geschehen?

Nun, eine Renovierung meines Wohnzimmers stand nach einem Feuchtigkeitsschadens an, der Handwerker war vom Vermieter bereits beauftragt worden, der Termin mit mir abgestimmt ... und ich musste mein komplettes Zimmer ausräumen, d.h. alles, was in den Regalen und im Schrank stand, in Kartons verpacken, die kleineren Möbel in die anderen Räume tragen, die größeren Möbel und das Sofa in die Zimmermitte stellen, Vorhänge und Bilder abnehmen.

Puh, was stand mir das bevor! Acht Jahre wohne ich nun in dieser Wohnung, da hatte sich einiges angesammelt, v.a. viel Papier: Unterrichtskonzeptionen, Material für Training und Coaching, Schriftwechsel mit den Krankenkassen wegen meiner Entspannungskurse, Steuerunterlagen, Bankbelege, Zeitschriften, Fotos, erhaltene Briefe und Postkarten und so viel mehr. Und dann noch all die Bücher...

Ich hatte schon länger bemerkt, dass ich Vieles davon als Ballast empfand und über manche Ecken meines Wohnzimmers versuchte hinwegzusehen. Immer wieder setzte ich mich ein paar Stunden an die Ordner, sortierte einige Unterlagen aus, dann war wieder anderes wichtiger oder dringender und das Ausräumen war zu Ende.

Der Handwerkertermin war rückblickend betrachtet ein Segen. Zwei Wochen vorher begann ich, die Bücher durchzusehen, manche davon waren mir in all den Jahren regelrecht „treue Gefährten“ geworden. Ich stellte fest, dass etliche davon mir gar nicht mehr wichtig sind oder ihre Themen mich nicht mehr interessieren. So gelang es mir, mich von etlichen Werken zu trennen, sie an Freunde weiterzugeben, an eine Seniorenbibliothek zu spenden und etliche zu verkaufen. Etwa 150 Bücher fanden auf diese Weise neue Leser.

Dann ging ich zu den Zeitschriftensammlungen über. Ganze Jahrgänge standen fein säuberlich sortiert in Stehsammelordnern, etliche der Artikel darin hochinteressant ... und zum Teil ungelesen. Ich ertappte mich bei dem Gedanken „Der ein oder andere Artikel könnte mir noch einmal nützlich sein“ – zum Glück merkte ich schnell, dass ich mir keine Sorgen machen muss, wichtige Informationen womöglich nicht mehr zu erhalten und dass etliche der Artikel sowieso inzwischen veraltet sind. Ich entdeckte, dass ich gerne etwas dazu lerne, mich aber selbst unter Druck setze, wenn ich meine, alle Informationen lesen zu müssen. Im Gegenteil: Diese Informationsflut, der wir im Zeitalter des Internets ausgesetzt sind, kann mich auch unter Stress bringen. Ich möchte sorgsam auswählen, was ich angesichts der Fülle, die da jeden Tag auf mich einströmt, aufnehme und habe mir nun ein Ablagesystem für Zeitungsartikel geschaffen, die ich wichtig finde. Auch hab ich mir ein Zeitlimit von drei Wochen gesetzt, in-

nerhalb dessen ich die Artikel ablegen bzw. Zeitschriften lesen muss. Ansonsten kommen sie in die „Rundablage“, also den Papierkorb und dann ins Altpapier.

Dann kam der Korb mit den Fotos, die noch nicht in einem Album waren. Viele inzwischen verblichen und etliche erinnerten mich an traurige Zeiten in meinem Leben. Immer, wenn mir das Ansehen eines Bildes kein gutes Gefühl gab, warf ich es weg. Übrig blieben die schönen, farbenfrohen, die mir Freude bereiten, wenn ich sie anschau.

Weiter ging es zu den Ordnern. Hier entschloss ich mich zu einem radikalen Schnitt: Ordner mit Seminarkonzeptionen und allen Materialien zu Themen, die ich vermutlich nie wieder als Dozentin anbieten werde, kamen komplett ins Altpapier. 14 Stück waren es! Ich habe mir den Inhalt auch nicht mehr angeschaut, denn dann hätte ich womöglich angesichts der vielen Arbeit, die darin steckt, mit dem Wegwerfen gezögert. Schriftwechsel, Bankbelege: konsequent hab ich weggeworfen, was nicht mehr aktuell war und keinen Aufbewahrungsfristen unterliegt.

Ordner, die ich selten benötige, sind jetzt auf dem Dachboden untergestellt. Bei der Gelegenheit sah ich die gut erhaltene Kleidung, die zu meinem Stil nicht mehr passt. Über diese Kleidung hat sich eine Einrichtung für wohnungslose und obdachlose Frauen gefreut, die angewiesen ist auf kostenfreie Unterstützung. Mich stimmt es froh, dass Röcke, Hosen, Shirts, Pullover und Jacken nun Frauen hilft, die in Not sind.

Am schwierigsten fiel es mir, mich von Dingen zu trennen, die mit sentimental Erinnerungen verbunden sind. Geholfen hat mir, darauf zu achten, ob mir der Anblick des Gegenstandes Freude bereitet oder mich traurig macht.

Ich könnte noch viel darüber erzählen, wie es mir gelungen ist, mich von Vielem in guter Weise zu trennen. Doch das würde den Rahmen dieser Kolumne sprengen. Ich bin noch nicht ganz fertig, die nächsten Räume, der Dachboden und der Keller stehen an. Stück für Stück werde ich aufräumen, wegräumen, mich von Ballast befreien. Ich fühle mich schon jetzt viel wohler und merke, dass durch den äußeren Raum auch innerer Raum entstanden ist, die äußere Ordnung auch eine innere Ordnung schafft. Ich bin mit meinem renovierten Wohnzimmer sehr zufrieden, richtiggehend überrascht davon, welche heilsame Wirkung es haben kann, sich von Gegenständen zu trennen. In gewisser Weise symbolisiert man damit auch für sein eigenes Leben, dass man offen ist für neue Entwicklungen, indem man Platz für Zukünftiges schafft. Versuchen Sie es auch einmal!

© Regine Böttcher, Juni 2014