

IN DIESEM KAPITEL

Einfluss der Außenwelt auf das
Einkaufsverhalten

Auswirkungen von Veränderungen im Leben
auf den Besitz

Was unser Gewissen mit dem Ausmisten
zu tun hat

Kapitel 1

Warum wir so viele Dinge besitzen

Dass wir in den meisten Fällen mehr Dinge unser Eigen nennen, als wir, wenn wir ehrlich zu uns sind, benötigen, steht außer Frage. Auch wenn man meint, dass es in den eigenen vier Wänden nichts zum Entrümpeln gibt, haben wir manchmal doch Dinge, die doppelt oder dreifach vorhanden sind, obwohl wir sie nicht benötigen oder höchstens in einfacher Ausfertigung. Dann kommen Kommentare wie: »Ich wusste gar nicht mehr, dass ich das besitze, daher habe ich mir dann ein neues gekauft« oder »So etwas besitze ich? Keine Ahnung, warum ich mir das jemals angeschafft habe«. Ausmisten ist nicht umsonst der erste Schritt beim Organisieren.



Als Coach höre ich oft Sätze wie: »Ich habe wirklich nur das Nötigste. Hier kann man nichts mehr ausmisten. Danach brauchen Sie überhaupt nicht zu schauen. Wir können direkt mit dem Organisieren anfangen.« Allerdings ist Entrümpeln ein unerlässlicher erster Schritt auf dem Weg zu einem organisierten Zuhause. Wenn ich dann durch die Wohnung gehe und einen Gegenstand greife, von dem ich annehme, er könnte überflüssig sein, wird häufig eingeräumt: »Ja, das brauche ich wirklich nicht mehr. Das können wir entrümpeln.« Was meinen Sie, wie es dann weitergeht? Wir misten dann so richtig aus. Und es füllen sich die Kartons und Kisten mit Dingen, die das Haus verlassen müssen – auf welche Weise auch immer.

Erst mit einem objektiven Blick merken wir, dass sich viele Dinge in unseren Wohnungen und Häusern verstecken, von denen wir entweder nichts mehr wissen, oder von denen wir uns nicht so leicht trennen können, obwohl wir wissen, dass sie überflüssig sind. Warum ist das so? Was bringt uns dazu, mehr zu besitzen, als wir brauchen? Warum kaufen wir immer noch mehr dazu? In diesem Kapitel geht es um die häufigsten Gründe für unser Handeln, zu denen auch Gutherzigkeit, mangelnde Entscheidungsfähigkeit oder unser Einkaufsverhalten gehören.



Auch ich bin noch nicht ganz vom Gerümpel befreit. Bei einigen Dingen fällt mir das Ausmisten nach wie vor schwer. Wenn ich zum Beispiel an zwei Paar meiner Schuhe denke – ich nenne sie liebevoll »Sitzschuhe«, denn sie sind weder zum Spaziergehen geeignet noch für einen Tanzabend. Aber ich finde sie schön. Den genauen Grund dafür, dass sie noch in meinem Schrank stehen, kenne ich zwar, aber ich bin bisher noch nicht dazu bereit, sie gehen zu lassen.

Viele Menschen besitzen Gegenstände, die weder praktisch noch sinnvoll sind, von denen sie sich aber aus unerfindlichen Gründen einfach nicht trennen möchten oder können. Solange es sich um Kleinigkeiten handelt, ist es halb so wild. Wenn es überhandnimmt, kommt es allerdings zu Problemen.

Unterschied zwischen Entrümpeln und Ausmisten

Auch wenn es beim Entrümpeln und Ausmisten gleichermaßen darum geht, sich von Dingen zu trennen, gibt es zwischen den beiden Begriffen einen Unterschied. Während man beim Ausmisten eher an einen Kleiderschrank oder eine Kommode denkt, kommt einem beim Entrümpeln gleich ein viel größeres Projekt in den Sinn. Für einige bedeutet entrümpeln gar eine Haushaltsauflösung. Bei einem solchen Projekt gibt es also sehr viel Gerümpel, das man entsorgen muss – auf welche Art und Weise auch immer. Beim Ausmisten eines Kleiderschranks hingegen werden sicherlich nicht so viele Dinge gehen müssen, als wenn man ein ganzes Haus entrümpeln muss. Ausmisten können Sie also mehrmals im Jahr – immer kleine Stellen in Ihrem Zuhause, die Sie sich vornehmen und vom Gerümpel befreien. Wenn Sie Ihren Keller, den Dachboden oder die Garage entrümpeln wollen, benötigen Sie sicherlich weitaus mehr Zeit für das Projekt.

Kurz gesagt:

- ✓ Ausmisten bedeutet eher kleinere Projekte – ein Kleiderschrank, der Vorratsschrank, das Badezimmer
- ✓ Entrümpeln bedeutet größere Projekte – ein vollgestellter Keller, ein Dachboden, den man kaum noch betreten kann, oder ein ganzes Haus voller Gerümpel

Auch wenn es gewisse Unterschiede zwischen Entrümpeln und Ausmisten gibt, passen die in diesem Buch beschriebenen Tipps für beide Arten des Ausmistens. Es ist nicht wichtig, wie groß Ihr Projekt ist, Entscheidungen müssen immer getroffen werden. Besonders wenn Sie sich an Räume wie Keller oder Dachboden machen, werden Sie dort sicherlich jede Menge Dinge finden, die Sie schon länger nicht mehr gebraucht haben, von denen Sie sich aber bisher nicht trennen konnten. Der Grund dafür ist oftmals ein schlechtes Gewissen – sei es nun, weil es einmal viel Geld gekostet hat oder weil es ein Geschenk war. Beim Entrümpeln steht man meistens viel häufiger vor solchen schwierigen Entscheidungen, als wenn man nur einen Kleiderschrank ausmistet. Auch die in *Entrümpeln & Ausmisten für Dummies* genannten Methoden können Sie für beides nutzen. Wenn Sie nur eine kleine Stelle im Haus ausmisten müssen, brauchen Sie allerdings nicht die große Vorplanung (mehr dazu im Kapitel 4) machen. Die ist erst nötig, wenn Sie wirklich entrümpeln wollen.

Wie das Einkaufsverhalten beeinflusst wird

Es gibt Situationen, die unser Einkaufsverhalten beeinflussen können. Gewisse Situationen verleiten uns zum Beispiel dazu, mehr zu kaufen als wir brauchen oder uns unnötige Dinge anzuschaffen. Je nach Situation kann Einkaufen als Flucht dienen oder eine gewisse Befriedigung bringen. Wenn wir zum Beispiel nicht mehr gern nach Hause gehen, weil wir uns dort nicht (oder nicht mehr) wohlfühlen, kann das Glücksgefühl, das beim Kauf von etwas Neuem entsteht, zu einem Ersatz werden. Das Einkaufszentrum ist dann eine Art Zufluchtsort, an dem man sich wohlfühlt, weil man die vielen schönen Momente damit in Verbindung bringt, die man dort hatte, zum Beispiel als man sich etwas Schönes leisten konnte oder sich mit einer Freundin dort getroffen hat.

Trends ändern sich immer schneller – gestern war eine Sache noch total angesagt, heute wird sie schon durch etwas Neues abgelöst, auf das sich viele Menschen stürzen. Vor ein paar Jahren standen zum Beispiel alle auf Bubble Teas. Die Teeläden schossen wie Pilze aus dem Boden. Man konnte an fast jeder Straßenecke das Getränk mit den gefüllten Bubbles kaufen. Aber plötzlich schlossen die Läden wieder und heute spricht kaum einer mehr davon. Von der Elektronikbranche werden wir regelmäßig mit Neuheiten überhäuft. Der Fernseher, den wir gerade gekauft haben, ist in kürzester Zeit veraltet, weil eine neue Technologie auf den Markt kommt, die für ein noch viel besseres Bild sorgt. Das Smartphone, das wir uns vor einigen Monaten geholt haben, wird schon bald von dem Nachfolger mit noch besserer Haptik abgelöst.



Denken Sie, bevor Sie Neues kaufen, noch einige Tage darüber nach. Die Anschaffung ist selten so dringend, dass der Kauf sofort erfolgen muss. Auch bei Online-Käufen können Sie die gewünschten Gegenstände erst einmal in den Warenkorb legen und die Bestellung einige Tage später ausführen – sollten Sie den Gegenstand dann immer noch unbedingt wollen. Ein Gespräch mit dem Partner, Freunden oder in der Familie kann auch bei größeren Anschaffungen sinnvoll sein.

Überall gibt es alles im Überfluss. In den Innenstädten und Einkaufszentren wird man mit Reizen und Dingen überflutet, vom Internet ganz zu schweigen. Innerhalb von einem Tag nach der Bestellung werden die gewünschten Dinge schon geliefert – ganz einfach mit nur einem Knopfdruck. Wenn es so einfach ist, neue Gegenstände zu bekommen, ist es kaum verwunderlich, wenn sich die Häuser und Wohnungen mit immer mehr Dingen füllen. Sei es nun die Dekoration für die einzelnen Jahreszeiten, die es im Ein-Euro-Laden günstig zu kaufen gibt, oder das neue Paar Schuhe, das gerade als Sonderangebot im Schaufenster stand. Oder Anzeigen im Internet – direkt auf uns und unsere Bedürfnisse zugeschnitten, damit die Wahrscheinlichkeit des Kaufens erhöht wird. Wir werden mit Angeboten überschüttet.



Apps auf dem Smartphone kommunizieren miteinander. Es wurden Tests gemacht: In einer App erwähnte jemand ein bestimmtes Produkt, von dem zuvor noch nie die Rede gewesen war. Nach einiger Zeit wurde den teilnehmenden Personen in anderen Apps Werbung zu genau diesem Produkt angezeigt, obwohl sie nie danach gesucht hatten.

Jäger und Sammler stecken in uns allen

Vermeintliche Schnäppchen lauern überall und werden lautstark angepriesen – egal ob beim Surfen im Netz, im Fernsehen, in der Wochenendausgabe der Zeitung mit den Werbebeilagen oder beim Spaziergang durch die Stadt. Es ist schwer, ihnen zu entkommen. Es gibt uns ein Glücksgefühl, wenn wir denken, wir

haben ein Schnäppchen gemacht. Ob wir den gekauften Gegenstand wirklich benötigen? Wahrscheinlich würden wir auch gut ohne ihn auskommen – hat ja die letzten Jahre auch wunderbar funktioniert, ohne dass er uns gefehlt hat. Aber dieses gute Gefühl beim Kauf – das ist etwas, das süchtig machen kann. Wir sehen es zum Beispiel als Belohnung für etwas an und reden uns ein: »Dafür habe ich aber heute auch etwas geleistet. Dann kann ich mir ja wohl auch etwas gönnen.«

Ein Sammler steckt in jedem von uns – bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Sei es nun eine DVD-Sammlung von einer gewissen Filmreihe, Briefmarken, Bücher oder die berühmten Panini-Alben. Wenn man nicht gerade minimalistisch lebt, sind viele Gegenstände im Haushalt eigentlich nicht unbedingt notwendig. Das Sammeln allein ist jedoch auch nicht das Problem. Erst wenn das Sammeln außer Kontrolle gerät, wird es problematisch. Dann sind die gesammelten Gegenstände nichts, was wir schätzen und gern zeigen. Dann finden wir unser Zuhause wahrscheinlich ungemütlich und haben nur noch ungern Besuch, weil es uns peinlich ist, den Zustand anderen zu zeigen. Dabei ist die Rechnung doch ganz einfach. Viele neue Anschaffungen + wenig Dinge ausmisten = volle Wohnungen oder Häuser.



Sammeln hat meistens etwas mit Mangel zu tun. Daher geht es erst einmal darum herauszufinden, um welchen Mangel es sich handelt. Erst wenn dieser gefunden, verstanden und im besten Fall sogar beseitigt wurde, fällt es leichter, das Sammeln von unnötigen Gegenständen zu lassen.

Ein Grund für unkontrolliertes Kaufen und Sammeln könnten Schuldgefühle sein. Wenn beide Eltern viel arbeiten müssen und das Gefühl haben, zu wenig Zeit mit ihren Kindern verbringen zu können, könnten sie zum Ausgleich unnötiges Spielzeug kaufen – als Erleichterung für ihr schlechtes Gewissen. Nach dem Motto: Je mehr Spielsachen, desto lieber habe ich mein Kind. Die Menge soll also die Größe der Zuneigung zeigen. Daher darf auch nichts davon das Haus verlassen. Ob das Kind sich wirklich wohlfühlt mit den vielen Spielsachen? Höchstwahrscheinlich nicht. Im Endeffekt erschwert man dem Kind die Entscheidung, womit es spielen soll, nur unnötig.

Veränderungen im Leben

Die Werbung suggeriert uns, dass wir dieses oder jenes unbedingt benötigen – auch wenn wir vorher noch nie über einen solchen Gegenstand nachgedacht haben. In den Medien sieht man zum Beispiel immer wieder, dass Zoodles (Zucchini-Nudeln) gegessen werden. Natürlich möchten wir den Trend mitmachen oder

zumindest ausprobieren. Dafür brauchen wir, so wie die Werbung es uns erzählt, ein neues Küchengerät, das unsere Zucchini und anderes Gemüse ganz unkompliziert wie richtige Spaghetti aussehen lässt. Oder man möchte anfangen zu nähen, weil es gerade angesagt ist, Kleidung oder Accessoires selbst herzustellen. Natürlich muss man dafür erst einmal eine Nähmaschine, eine Overlock, Stoffe, Garn und anderes Zubehör anschaffen.

Im Laufe des Lebens ändert sich der Geschmack in Bezug auf Kleidung mehrmals. Mochte man sich vor einigen Jahren vielleicht noch etwas Aufreizender anziehen, um sich älter zu fühlen, hat man mit zunehmendem Alter mehr Interesse daran, sich durch die Kleidung etwas jünger zu fühlen und vor allem auch jünger auszusehen. Dadurch ändert sich die Garderobe immer mal wieder. Auch ein Jobwechsel kann Auswirkungen auf den Besitz haben. Sei es nun im Hinblick auf die Kleidung, weil man plötzlich eine Position hat, die einen eher schicken Stil erfordert, was man außerhalb des Berufs aber nie tragen würde. Es kann auch sein, dass sich durch den neuen Job die finanziellen Verhältnisse positiv ändern. Oft führt ein höherer Verdienst dazu, dass sich der Lebensstandard anpasst. Es ist nicht wichtig, ob es sich um ein neues Hobby, einen Trend oder etwas Ähnliches handelt. Fakt ist, dass wir uns im Leben verändern beziehungsweise entwickeln und sich unsere Interessen ändern, wodurch wir auch wieder neue Dinge in unser Leben bringen.

Wie verschiedene Lebensereignisse die Menschen verändern

Nicht nur Hobbys oder veränderte Interessen können Einfluss auf unseren Besitz haben. Lebensereignisse wie die erste gemeinsame Wohnung, die Hochzeit, die Entscheidung, Nachwuchs zu bekommen, oder der Kauf eines Haustiers führen dazu, dass wir neue Dinge in unserem Leben benötigen. Wenn Sie jetzt denken, dass es sich dabei ja immer nur um Kleinigkeiten handelt, dann mag das in einigen Fällen stimmen. Es kann dabei aber auch eine ganze Menge Krempel zusammenkommen.



Wenn sich Ihr Leben verändert, verändert sich auch unweigerlich Ihr Besitz. Sei es in der Menge oder in der Form. Wichtig ist, dass Sie das Gleichgewicht halten und sich regelmäßig von Dingen trennen, die Sie nicht mehr mögen oder benötigen.

Wenn ein Paar in eine gemeinsame Wohnung zieht, müssen zwei Haushalte zusammengeschmissen werden und viele Gegenstände – gerade die haushaltsüblichen Dinge wie Toaster, Wasserkocher und Co. – sind doppelt vorhanden. Welche behält man und welcher Partner muss sich von seinen Dingen trennen?

Wenn man ein sicherheitsliebender Mensch ist, kommt eventuell noch der Gedanke dazu: »Wenn es nicht funktioniert und ich alles ausgemistet habe, muss ich alles wieder neu kaufen.« Und dann werden die doppelten Dinge in Kartons verpackt und irgendwo aufbewahrt, damit sie nicht neu angeschafft werden müssen, wenn der Fall der Fälle eintreten sollte.

Wenn man beschließt, ein Kind zu bekommen, geht es mit den Anschaffungen erst richtig los. Ein Zimmer muss frei gemacht und eingerichtet werden und man braucht viele Sachen für die Erstausrüstung. Aus der Kleidung wachsen die Kleinen schnell raus und das Spielzeug muss gegen altersgerechtere Sachen ausgetauscht werden. Die Veränderungen bei einem Kind gehen schnell und man benötigt ständig neue Sachen. Aus dem Babyzimmer wird ein Kinder- und dann ein Jugendzimmer. Da ist es wichtig, dass man sich häufig von Dingen trennt.

Mangelnde Entscheidungsfähigkeit

Im Grunde treffen wir – teils bewusst, teils unbewusst – den ganzen Tag über Entscheidungen. Sei es nun die »Kaffee oder Tee«-Frage am Morgen oder die Frage, vor dem Kleiderschrank: »Was ziehe ich heute an?« Die meisten solcher Entscheidungen werden schnell und unbewusst getroffen. Das sind unsere Routinen. Bewusste Entscheidungen zu fällen, ist jedoch für einige schwer, weil sie häufig in unbekanntem oder neuen Situationen gefällt werden müssen. Dabei ist es nicht die Angst vor der Entscheidung, sondern die Angst vor einer falschen Entscheidung, die uns hemmt. Entscheidungen haben immer Konsequenzen und die können auch unangenehm sein. Auch die Frage, ob man einen Gegenstand noch braucht oder was man mit ihm anstellen soll, klingt für den einen völlig banal, ist für den anderen aber gefühlt unlösbar.

»Eigentlich ist das doch noch gut.« »Es hat damals viel Geld gekostet.« »Was, wenn ich es doch noch mal brauche und es dann nicht mehr habe?« Das Gedankenkarussell dreht sich im Kreis und dabei werden die wildesten Szenarien ausgemalt, was alles passieren könnte, wenn man diesen Gegenstand weggibt. So darf dann kaum etwas die Wohnung oder das Haus verlassen, aus Angst, es könnte eine falsche Entscheidung sein.



Ich habe mir früher immer vorgestellt, dass ich eine Weltenbummlerin werde und über Jahre einfach von Land zu Land und von Kontinent zu Kontinent reisen würde. Mittlerweile weiß ich, dass es nicht in mein Leben passt. Andere Dinge waren mir immer wichtiger als die Weltreise.

Wenn man mit dem Entrümpeln dieses einen Gegenstands gleichzeitig einen Traum oder eine Idee von sich selbst loslassen muss, kann es schwerfallen eine Entscheidung zu treffen. Man hat sich zum Beispiel vorgestellt, irgendwann einmal Sternekoch zu werden und das eigene Restaurant aufzumachen, obwohl man eigentlich in einem anderen Job hängt, der mit Küche und Restaurants rein gar nichts zu tun hat. Es gibt viele Küchenutensilien, die zwar selten benutzt werden, aber immer wieder an diesen Traum erinnern und deshalb nicht ausgemistet werden dürfen.

Oder man hat seit Jahren den Traum, einen Oldtimer selbst zu restaurieren und dafür jede Menge Bauteile und Werkzeuge angeschafft. Nach den ersten Versuchen merkt man dann, dass es schwerer ist, als vermutet und lässt es »erst einmal« liegen, oder die Zeit dafür fehlt im Alltag, weil andere Dinge wichtiger sind. Trennt man sich von den Bauteilen, bedeutet das, dass man sich auch von der Vorstellung trennen muss, dieses Auto jemals selbst zu restaurieren und eines Tages damit fahren zu können. Es gibt Träume oder Vorstellungen, die wir von uns und unserer Zukunft haben. Solche Wunschvorstellungen loszulassen, weil sie ganz einfach nicht realistisch sind oder nicht in unser Leben passen, ist nicht leicht.



Wenn Sie sich mit Entscheidungen schwertun, sollten Sie bedenken, dass auch eine »Nichtentscheidung« eine Entscheidung ist, die negative Konsequenzen nach sich ziehen kann. Wenn Sie sie nicht entsorgen, wird die Wohnung immer voller.

Schicksalsschläge im Leben

Schicksalsschläge können uns alle treffen, zu jeder Zeit, völlig unvorbereitet – sei es eine schwere Krankheit, ein Unfall, ein geliebter Mensch, der von uns geht, oder andere schlimme Situationen, die wir durchmachen müssen. Jeder verarbeitet solche Schicksalsschläge anders, aber verändern werden sie uns in jedem Fall. Vielleicht denken wir dann über viele Situationen ganz anders als vorher. Vielleicht überdenken wir unseren Besitz und nehmen andere Dinge wichtiger. Vielleicht entwickeln sich plötzlich Ängste, die vorher nicht da waren – sei es nun die Angst davor etwas wegzugeben, die Angst davor zu vergessen oder Versagensängste. Vielleicht werden wir aber auch von einer Schuld beladen, die uns lähmt.

Verlust eines geliebten Menschen

Wenn man einen geliebten Menschen verliert, kann einen das aus der Bahn werfen. Alles andere fühlt sich in dieser Zeit unwichtig an. Ob der Haushalt gemacht wird oder nicht. Wen interessiert es? Menschen, die sich völlig in ihrer Trauer

verlieren, verlieren oft auch die Sicht auf das Hier und Jetzt. Anfangs haben sie noch das Gefühl, dass diese tiefe Trauer niemals enden wird. Im Vordergrund stehen Gedanken, Gefühle und Aufgaben, wie das Schwelgen in Erinnerungen, der Trost, den man sich spendet, das Organisieren der Beerdigung, das Kümmern um den Nachlass und so weiter, sodass der Alltag in die Ferne rückt. Und es wird nicht einfacher, wichtige von unwichtigen Dingen zu trennen – sei es in Bezug auf den Alltag oder auf den Nachlass. Viele können sich nicht von den Besitztümern des Verstorbenen trennen, kurz nachdem er gegangen ist. Es braucht erst einmal Zeit über den Verlust hinwegzukommen.

Jeder Mensch trauert anders. Dabei kommt es auch darauf an, wie der geliebte Mensch von der Welt gehen musste. Geschah es plötzlich und unvorbereitet, ist der erste Schock wahrscheinlich noch größer, als wenn man die Person durch einen langen Krankheitsweg begleitet hat und das Ende absehbar war. Einen wichtigen Menschen zu verlieren, ist immer schwer. Manchmal wird ganz tiefe Trauer nie richtig verarbeitet und überwunden. Das kann dazu führen, dass man anfängt Dinge zu sammeln. Man kann sich von nichts mehr trennen. Trennen bedeutet schließlich, erneut einen Verlust zu erleiden. Denn die Gegenstände repräsentieren den Verlust des geliebten Menschen, den man nicht verhindern konnte. Man hat keine Kontrolle darüber, wann jemand die Welt verlassen muss, aber über die Gegenstände im eigenen Haushalt hat man die Kontrolle.

Auch wenn man nicht an Verlustangst leidet und ganz gern aussortieren möchte, könnten Schuldgefühle einen noch davon abhalten, sich wirklich zu trennen. Gedanken wie: »Das hat er doch immer so gern gemocht«, »Ich kann das nicht entsorgen, dann entsorge ich irgendwie auch einen Teil von ihr« oder »Er wäre bestimmt enttäuscht von mir, wenn er sehen würde, was ich alles weggebe« können Schuldgefühle hervorrufen und man traut sich nicht, die Dinge auszumisten, sondern lagert sie irgendwo ein.

Eine schwere Krankheit überstanden haben

Wenn man eine schwere Krankheit erleiden muss oder musste, führt das nicht unbedingt dazu, dass sich mehr Dinge im Haus ansammeln – mal abgesehen, von eventuellen Genesungsbesuchen mit Geschenken und Utensilien, die man nur in dieser schweren Zeit benötigt. Aber es kann dazu führen, dass man mit dem Zustand, der vorher gerade noch erträglich war, nun völlig überfordert ist. Man hat einfach keine Kraft, sich mit Dingen wie dem Haushalt auseinanderzusetzen. Ist man dann auch noch allein damit, werden viele Dinge, die erledigt werden sollten, aber liegenbleiben, langsam aber sicher zu einer schier unlösbaren Aufgabe. Verständlich, dass man irgendwann die Lage nicht mehr im Griff hat.

Jede Krankheit hat ihre eigenen Tücken. Daher greife ich hier als Beispiel eine Krankheit auf, die sich immer weiter verbreitet – Burnout. Bei einem Burnout ist ein Erschöpfungszustand erreicht, der dazu führt, dass man sich kaum noch aufraffen kann, überhaupt etwas zu machen. Man fühlt sich ständig müde, kraftlos und matt. Jede kleine Aufgabe wirkt wie eine Mammutaufgabe – man verliert an Selbstvertrauen, dass man Dinge schaffen kann. Und unter Umständen fällt es durch das mangelnde Selbstvertrauen noch schwerer, Entscheidungen zu treffen, ob etwas bleiben darf oder gehen muss. Je tiefer man in dieser Spirale steckt, desto schwerer ist es aus eigener Kraft wieder herauszukommen.



Weil Krankheiten so unterschiedlich sind, gibt es nur einen einzigen Rat: Holen Sie sich Hilfe. Egal ob von einer Reinigungskraft, die regelmäßig kommt, um Sie zu unterstützen, von einem Aufräumcoach, der Ihnen hilft wieder Herr über die Lage zu werden, oder von Freunden, der Familie, Nachbarn oder von Bekannten.

Sich allein aus diesem Teufelskreis herauszuziehen ist schwer. Es ist völlig in Ordnung, wenn man es allein nicht schafft und sich in dieser besonderen Situation so viel Hilfe wie möglich holt.

Wenn der Kopf nicht mitspielt

Nicht nur bei einem Burnout, auch bei Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen kann sich die Krankheit äußerlich zeigen. Die Wohnung ist dann ein Spiegel der eigenen Psyche. Verluste, die man in der frühen Kindheit erlitten hat, an die man sich vielleicht nicht einmal mehr erinnern kann, können dazu führen, dass man anfängt Kreppele zu sammeln. Hat man vielleicht als Kind häufig seine Lieblingsspielsachen weggeben müssen, kann das dazu führen, dass man sie sich später erneut kauft, obwohl man sie eigentlich nicht benötigen würde. Wenn der Kopf nicht so mitspielt, wie man es eigentlich möchte, kann das zu einer großen Belastung werden.

Wie Gutherzigkeit unseren Besitz beeinflusst

»Kannst du das bitte für mich aufbewahren? Du hast doch so viel Platz in deinem Haus. In meine kleine Wohnung passt das nicht mehr.« »Darf ich das hier kurz zwischenlagern?« Die Kinder sind zwar schon seit fünf Jahren ausgezogen, aber das Kinderzimmer ist noch im Originalzustand, denn die ganzen Sachen würden gar nicht in die viel kleinere Wohnung der Kinder passen? Angeschaut haben sie

sich die Sachen zwar schon seit Ewigkeiten nicht mehr, aber sie dürfen auf keinen Fall weggeschmissen werden. Vielleicht fragt auch eine Freundin, ob sie einige Sachen zwischenlagern darf, weil sie aus ihrer jetzigen Wohnung raus und einige Wochen in einer Ferienwohnung überbrücken muss, bis sie in die neue Wohnung kann. Abgeholt wird aber nur ein Bruchteil, wenn überhaupt. Einige Zimmer im Haus sind gar nicht nutzbar, weil sich darin Dinge stapeln, die keiner im Haushalt lebenden Person gehören.

Wenn Sie sich jetzt fragen, wie so etwas denn passieren kann – herzlichen Glückwunsch. Dann gehören Sie nicht zu der Sorte Menschen, die so sehr in den Hintergrund treten, dass sie sogar auf Wohnraum verzichten, damit die Gegenstände anderer Menschen untergebracht werden können.



Eine Bekannte war so nett, die Kisten und Kartons einer Freundin »übergangsweise« bei sich zu lagern, da die Freundin ihren Dachboden nicht mehr nutzen konnte – es war ein Baum auf das Dach gestürzt, sodass es erneuert werden musste. Bis hierhin hat sicherlich jeder Verständnis dafür. Problematisch wurde es erst, als die Bekannte einen Umzug plante und die Kisten und Kartons ihrer Freundin mit umziehen mussten, weil sie sie nicht abholte. Die Freundin hatte gar nicht mehr an diese Dinge gedacht. Erst nach wiederholter Nachfrage wurden einige Teile abgeholt und das meiste davon direkt entsorgt.

Gehören Sie auch zu den Menschen, die großzügig Dinge verleihen? Kommt jeder zuerst zu Ihnen, wenn er sich etwas leihen möchte? Werden die Sachen denn auch zeitnah wieder zurückgebracht? Wenn man sich nicht merken kann, wem man was geliehen hat und ist die zeitnahe Rückgabe der Dinge eher ein Glücksspiel, kann man schnell vergessen, dass man diese Dinge überhaupt hat, sodass man sie erneut kauft. Kaum hat man den Neuerwerb, findet der verliehene Gegenstand seinen Weg nach Hause. So besitzt man plötzlich zwei Stichsägen, obwohl man nur eine benötigt. Die eine kann man nicht mehr zurückgeben und die andere ist zu schade, um sie wegzugeben. Oder man denkt sich, dass man die ältere vorsichtshalber als Ersatz behält. Also bleiben beide.

Wenn das schlechte Gewissen uns plagt

Wenn uns etwas geschenkt wird, fällt es oft schwer, diese Dinge gehen zu lassen oder gar abzulehnen, wenn wir sie nicht mögen. Jemand möchte einem anderen Menschen eine Freude machen und besorgt etwas, das er selbst gerne mag – nur den Geschmack des anderen trifft er leider überhaupt nicht. Da kommen einem viele Gedanken in den Kopf: »Wenn ich ihm das sage, ist er bestimmt enttäuscht.

Ich will seine Gefühle nicht verletzen. Er hat sich ja schließlich Gedanken gemacht. Er meint es ja nur gut.«

Es fallen einem viele Gründe ein, warum man ein Geschenk nicht ablehnen, weiterverschenken oder entsorgen kann. Es könnte ja unhöflich sein oder man könnte undankbar wirken. Keiner möchte das. Also werden die Geschenke mit einem Lächeln und vielleicht sogar mit vorgespielder Freude entgegengenommen und es wird ein Platz dafür gesucht. Man sieht die Freude im Gesicht des Schenkenden und hat das Gefühl, ihm damit etwas Gutes getan zu haben. Das erleichtert einem das Lächeln ein wenig, auch wenn man denkt: »Um Gottes Willen. Was hat er sich dabei denn gedacht?«, »Mist, was stelle ich damit denn an?«, »Das passt nicht so richtig zum Rest der Einrichtung«, »Ich habe gedacht, sie kennt mich etwas besser.« Ist der Besuch dann weg, steht man da mit einem neuen kunstvoll gestalteten Metallgebilde, das viel Platz einnimmt, ohne dass man weiß, was man damit anstellen soll. Es entsorgen? Auf keinen Fall. Wenn sie wiederkommt und es nicht vorfindet, was soll man dann sagen? Es weitergeben? Geht aus gleichen Gründen auch nicht. Es zurückgeben? Aber sie hat doch so glücklich ausgesehen. Das kann man der Schenkenden nicht antun. Also sucht man entweder doch einen Platz dafür oder stellt es auf den Dachboden und holt es immer dann hervor, wenn die Schenkende sich zu Besuch anmeldet.

Das schlechte Gewissen schleicht sich nicht nur bei Dingen ein, die uns geschenkt werden, es kommt auch gern, wenn wir uns von Gegenständen trennen möchten oder müssen, weil der Platz fehlt. Schließlich haben diese Gegenstände uns einmal viel bedeutet, auch wenn es jetzt vielleicht nicht mehr so sein sollte. Ein wenig Sentimentalität ist schon mit Dingen verbunden, die uns an unsere Vergangenheit erinnern. Sie auszumisten könnte das Gewissen dann so deuten, dass man ein Stück von sich selbst oder sogar ein Stück vom großgewordenen Kind wegschmeißt. Wie undankbar und emotionslos wäre man dann? Also müssen die Dinge bleiben und das Zuhause füllt sich immer weiter.

Digitales auf Festplatten, Smartphones und Kameras

Nicht nur in unserem Zuhause finden wir Dinge, die ausgemistet werden können. Auch unsere Smartphones, Festplatten, Kameras und anderen digitalen Speichermedien sind überfüllt mit Dateien. Da Speicherplatz heutzutage kaum noch etwas kostet, müllen wir teilweise unsere Speichermedien regelrecht voll. Wie häufig sortieren Sie auf Ihrem Smartphone Fotos aus? Wie oft schauen Sie

sich die Dateien auf Ihrer Festplatte daraufhin an, ob sie noch benötigt werden, oder nicht?

In Firmen liegen auf Festplatten oft Daten, deren Änderungsdatum schon mehrere Jahre zurückliegen und die keine Verwendung mehr finden, da der Inhalt veraltet ist. Auch E-Mail-Postfächer füllen sich mit Nachrichten, die man vor Jahren erhalten hat. Diese Phänomene betreffen nicht nur Firmen, sondern auch Privathaushalte. Früher musste jedes Foto gut überlegt sein. Jeder Film kostete nicht nur Geld in der Anschaffung, sondern auch wenn man ihn einschickte zum Entwickeln. Ob die Fotos vom Urlaub etwas geworden waren, wusste man erst, wenn man sie abholte. Heute sieht man das Ergebnis auf dem Smartphone oder der Digitalkamera. Es können mehrere Bilder gemacht werden, aus denen man sich die schönsten heraussucht, die man eventuell ausdrucken möchte. Aber werden die anderen Bilder gelöscht? Das passiert eher selten.



In meinem privaten E-Mail-Postfach lachen mich interessante Newsletter an, die ich abonniere und mir fest vornehme zu lesen. Die E-Mails kommen Woche für Woche und ich schiebe sie in einen Unterordner »Newsletter«. Viel zu selten habe ich die Zeit, sie durchzulesen, aber löschen will ich sie auch nicht, weil die Themen mich interessieren. Letztendlich habe ich eingesehen, dass die Gelegenheiten zum Lesen einfach zu selten sind, und ich habe mich von den Abos getrennt.

Auf einer Festplatte fällt es eben nicht so auf, wie in der eigenen Wohnung – es ist nicht so sichtbar und präsent. Wenn die Küchenablage voll ist mit Küchengeräten und Schalen, sodass man keinen Platz mehr hat, um das Mittagessen vorzubereiten, fällt das eher auf als ein voller Unterordner auf der Festplatte. Sucht man auf dem Computer nach einer Datei, kann man ganz einfach die Suchfunktion verwenden. Wenn man nicht gerade Allerweltsbezeichnungen für die Bilder und Dateien vergeben hat, findet man meistens alles relativ einfach wieder. Das funktioniert im Haus leider nicht – obwohl ich es mir interessant vorstelle, wenn man das Haus fragen könnte, wo sich die blaue Handtasche befindet, und das Haus tatsächlich antworten würde.

Die zugemüllte Festplatte fällt erst auf, wenn der Speicherplatz erschöpft ist. Bei vielen Geräten kann man den Speicherplatz leicht erweitern, aber das bedeutet dann bei einem Laptop, dass man mehrere externe Festplatten hat, wodurch die Suche nach einem bestimmten Bild nicht einfacher wird. Egal ob bei E-Mails, Fotos auf dem Smartphone, der Digitalkamera oder auf dem Laptop, Computer und Co., je voller der Speicherplatz auf den Geräten wird, desto weniger Leistung können wir von ihnen erwarten. Außerdem wird es schwieriger, Dinge wiederzufinden, und man gibt unnötig viel Geld für Speicherplatzerweiterungen aus, die man sich hätte sparen können.

