

Karin Klug über materiellen Verzicht und „das Leben entrümpeln“.

Frau Klug, warum entscheiden sich Menschen Ihrer Erfahrung nach für diesen neuen Lebensstil? Warum kommen Sie zu Ihnen?

Selten kommen Menschen zu mir, mit dem Wunsch, sich materiell einzuschränken. Meist steht der Wunsch „nach mehr Zeit“ im Vordergrund. Viele haben das Gefühl, zu wenig Zeit für alles zu haben. Da beginnt man sein Leben zu überdenken, „auszumisten“ und landet früher oder später auch bei materiellen Dingen. Denn mehr Zeit bedeutet oft weniger zu arbeiten und das geht meist mit finanziellen Einschränkungen einher. Nach dem Motto „Zeit ist Geld!“ wird abgewogen.

Was sind das für Menschen, die mit dem Wunsch nach mehr Zeit und der Bereitschaft auf materiellen Verzicht zu Ihnen kommen?

Das sind Menschen quer durch alle Altersklassen. Den größten Prozentsatz bilden aber doch die Jüngeren. Sie wollen sich einfach nicht mehr zu Tode rackern für ein großes Haus, das dann auch wieder viel Arbeit macht – lieber verbringen sie ihre Zeit mit ihrer Familie, ihren Freunden, sind gerne auf Reisen etc.

Dazu muss man sagen: Die Psychologie befasst sich ja schon länger intensiv damit, was Menschen letztlich glücklich macht, was am Ende ihres Lebens schöne Erinnerungen schafft. Und das sind niemals materielle Dinge, sondern immer Erlebnisse – oft mit Menschen, die einem wichtig sind.

Wenn man nun das Gefühl hat: Mein Leben ist zu voll, ich würde gerne „ausmisten“ – wo sollte man beginnen?

Zuerst sollte man einmal alle Lebensbereiche sichtbar machen. D. h. was nimmt Zeit und Raum ein in meinem Leben – Arbeit, Familie, Wohnen, vielleicht ein zeittintensives Hobby ...? Und wieviel Zeit und Energie nehmen diese Lebensbereiche tatsächlich in Anspruch? Passt das für mich, halten sich der Aufwand und der daraus resultierende positive Effekt auf mein Leben die Waage? Oder sollte ich etwas ändern?

Manche Menschen setzen daraufhin durchaus drastische Schritte und verkaufen schon mal das große Haus mit dem riesigen Garten, um in eine wesentlich kleinere Wohnung zu ziehen. Bei den meisten ist es aber ein langsamer Prozess, der in kleinen Schritten erfolgt.



Wie lange dauert so ein Prozess des „Ausmistens“?

Radikale Menschen ändern schnell alles aber die meisten fangen mit einer Lade, einem Kasten oder einem Raum an. Da gibt es ja unzählige Publikationen zum Thema ausmisten ...

Und ist dieser Prozess bzw. das Ergebnis dann nachhaltig oder verfallen viele wieder in ihr altes Lebensmuster?

Wer auf den Geschmack gekommen ist, will nicht mehr davon lassen – die meisten machen weiter, wobei natürlich der Level von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist.

Wir haben nun sehr viel zum Thema „das Leben entrümpeln“ erfahren. Warum sollte man sich Ihrer Meinung nach dafür entscheiden? Gibt es Tipps für jedermann, die man auf alle Fälle empfehlen kann?

Wenn ich mich unwohl fühle, das Bedürfnis habe, etwas zu ändern – dann kann ich jedem empfehlen, einmal einen Kassasturz seiner Lebensbereiche zu machen. Einfach einmal überdenken, wo es zu eng ist – beim Wohnen oder zeitlich (hab´ ich zu viele Termine), auch finanziell (zu viele unnötige Ausgaben), im Kleiderschrank oder wo auch immer man das Gefühl hat, das wird mir jetzt zu viel.

Abschließend eine persönliche Frage: Wie sieht es bei Ihnen mit dem Verzicht aus?

Ich miste leidenschaftlich gerne aus! Wobei ich das keineswegs als Verzicht empfinde, sondern eher als Erleichterung. Auch wenn man quasi „außen“ anfängt tut sich oft im Inneren etwas. Nach Feng Shui schafft man ja durch das Loslassen alter Dinge, Strukturen und Gewohnheiten Platz für Neues. Das habe ich schon oft erlebt. Probieren Sie es doch einfach mal aus!



Auf www.rohstoffmagazin.at

› Ausführliches Interview mit Karin Klug