

# WIEG DAZWISCHEN!

**Marie Kondo machte es vor und die ganze Welt folgte dem Hype: Ausordern, Loslassen und Wegwerfen machen glücklich und befreien. MAXXI hat nachgefragt, wie es klappt**

**M**indestens einmal im Jahr schaue ich mich in meiner Wohnung um und sehe sie plötzlich mit ganz anderen Augen. Im Bücherregal stehen zu viele Bücher, die ich nur besitze, um möglichst belesen zu

wirken. Der Inhalt meines Kleiderschranks fällt mir entgegen, sobald ich es wage, die Tür nur einen kleinen Spalt zu öffnen. Und wann habe ich eigentlich so viele Gläser und Tassen angesammelt?

An diesen Tagen packt mich die Arbeitswut, ich schmelze die bisherige Tagesplanung um und sortiere mit Peter Fox „Alles neu“ auf den Ohren meine komplette Wohnung aus. Je größer der „Weg damit“-Stapel wird, umso besser fühle ich mich.

Das Gefühl danach ist die größte Belohnung für das nun geordnete Chaos. Wenn alle Säcke im Altkleidercontainer gelandet sind, die Versanden-Kiste an der Straße steht und der Müll runtergebracht wurde, fühle ich mich befreit. So als wäre eine schwere Last endlich weg. Doch wie kann es sein, dass Dinge, die vor nicht allzu langer Zeit noch glücklich



machen, genau das nur noch schaffen, indem sie wieder verschwinden? Die Psychologin Dr. Karin Klug kennt die Antwort: „Es geht immer um Maß und Ziel. Alles, was zu viel ist, wirkt belastend und erdrückt uns.“

**Irgendwann ist ein-fach Schluss – dann heißt es: loslassen**

**D**abei geht es nicht nur um materiellen Besitz, sondern auch um Freizeitaktivitäten, Termine und Erlebnisse, die wir unbedingt wahrnehmen müssen. „Sowohl zeitlich als auch räumlich ist irgendwann Schluss. Natürlich kann man immer in eine größere Wohnung ziehen, aber mehr als ein Paar Socken kann ich sowieso nicht anziehen. Insofern ist unsere Konsumgesellschaft nicht nur positiv zu sehen“, so Klug. Der Lebensraum habe immer Einfluss auf die Psyche: „Das Außen

spiegelt sich im Innen und umgekehrt. Wenn ich einen vollen Raum betrete, spüre ich meine Psyche, dass ich mich hier nicht bewegen kann.“ Dieses Empfinden komme zwar nicht bei allen im Bewusstsein an, unterschiedlich reagiere der Körper aber auf Enge. „In solchen Räumen stagniert die Energie, es gibt keinen Platz zum Leben und Atmen. Und das kann krank machen.“ Zwar nicht als alleiniger Auslöser, betont die Expertin, aber eine Rolle spiele unser Wohnraum trotzdem. „Ich brauche Platz, um mich auszubreiten, herumzutippen, zu tanzen – andernfalls wirkt diese Enge auf den Körper, und Körper und Psyche hängen auch immer zusammen.“



**W**as bei der einen für Freiheitsgefühle sorgt, kann bei der anderen für ganz andere Gefühle sorgen. Gerade wer die 30 schon vor einer ganzen Weile geknackt hat, empfindet Ausordern eher als ein notwendiges Übel.

„Diese Tendenz beobachte ich ganz massiv, das bezieht sich vor allem auf die Kriegs- und Nachkriegsgeneration“, bestätigt auch Karin Klug. Durch die Erfahrung von Mangel und Armut fällt es Menschen häufig schwer, simple Besitztümer wie Gummihänder, Geschenkpapier oder Kartons wieder wegzurufen. Denn wer weiß, ob man etwas nicht doch irgendwann wieder gebrauchen könnte?

**Enge kann krank machen**

Und noch einen Grund kann es dafür geben, dass Menschen manche Dinge einfach nicht loslassen können:



„Ein anderer Aspekt ist der Messie-Charakter, der sich durch ungelöste Konflikte herausbilden kann und sich auf die materielle Ebene auslagert.“ Wer nur ungenutzte Gegenstände oder Ereignisse, trägt häufig noch ein Thema mit sich herum, das einer Auflösung bedarf. „Hier kann professionelle Hilfe die Lösung sein“, empfiehlt die Psychologin.

Für die materielle Drangsal hat sie weitere Tipps: „Es gibt verschiedene Methoden. Wenn ich mich in meinem Zuhause umsehe und feststelle, ich besitze zu viel, kann ich mir einen Raum vorknöpfen.“ Wenn der zu groß ist, wird die Einheit verkleinert. Ein Schrank, eine Schublade, das Sockenschfach.

„Eine überschaubare Einheit bietet sich an. Wenn alles ein großes Kuddelmuddel ist, kann ich Dinge zusammentragen und auf einen Haufen legen, um mir einen Überblick zu verschaffen.“ Wer drastischer ist, sammelt jeden Tag drei Gegenstände zum Loswerden.

**Schritt für Schritt ins Leben ohne Ballast**

Und was ist mit der getypten Marie Kondo, die für eine wahre Ordnungswut weltweit sorgt? „Die Methode funktioniert natürlich auch“, meint Karin Klug. Dafür werden die Besitzer in drei Stapel eingeteilt: Lieblingsstücke, die unbedingt dableiben müssen, ein Stapel zum Ausordern und der „Vielleicht“-Haufen. Der letzte Stapel wird in eine Kiste verfrachtet und zur Seite gestellt. Nur wenn Sehnsucht nach einem Stück aufkommt, darf es rausgeholt werden, andernfalls wird der Rest nach einem Jahr gespendet.

**V**erschenken, spenden oder auf dem Flohmarkt verkaufen erleichtert den Prozess ebenfalls, „da überschneiden sich die Bereiche auch in Richtung Nachhaltigkeit und ich kann vielen eine Freude bereiten. Das ist eine hohe Motivation“, so Dr. Klug lachend.

Auch einen Tauschabend mit Freunden empfiehlt sie: „Das bringt mich nur Spaß, sondern auch ein paar neue Lieblingsstücke. Was übrig bleibt, kann immer noch gespendet werden.“

Aber macht ein minimalistisches Leben wirklich glücklich? „Wichtig ist, dass man sich auf das konzentriert,

was ausreicht. So hinterfragt man ständig und ändert sein Denken und langfristig die Lebensweise. Je mehr Dinge ich besitze, umso mehr Energie und Zeit fließt in deren Pflege. Putzen, instand halten, räumen.“ Umgekehrt heißt das: Je weniger Besitzer man hat, desto freier kann über Zeit und Raum verfügt werden. Und wer sein Zuhause regelmäßig neu ordnet, weiß auch über seinen Besitz Bescheid – und läuft nicht Gefahr, das zehnte schwarze T-Shirt zu kaufen.

Und wie hält die Psychologin und Lebensberaterin in ihrem eigenen Alltag Ordnung? Als minimalistisch würde sie ihren Lebensstil zwar nicht bezeichnen, aber auf manches, was andere für selbstverständlich halten, verzichtet sie bewusst: Klug besitzt weder Bigscreen noch Fernseher. Und wenn sie das Gefühl hat, dass ihr Leben zu voll ist, geht sie durch ihre Wohnung und überlegt, was raus kann. „Das macht mir zwar nicht viel Spaß, aber viel Freude und fühlt sich gut an. Außerdem weiß man aus der positiven Psychologie, was den Menschen glücklich macht: Erlebnisse wie Urlaub, Essen, schöne Abende mit Freunden. Das gibt uns Kraft und Erinnerungen. Nicht die Dinge, die wir anhäufen.“

Dr. Karin Klug arbeitet in ihrer Praxis in Gitz als Psychologin und Lebensberaterin.



Text: Natalcha Haag Foto: Adobe Stock (6)