

# Der Weg der Dinge oder vom Ausmustern und Entrümpeln

... und plötzlich macht es Spaß.



Zeit zum Entrümpeln



ZVG

Sätze wie: „Das kann ich ja noch brauchen. Ich habe es von meiner Oma, meiner Freundin, meiner Tante bekommen. Es ist noch „gut“. Es ist noch in Ordnung. Es hat viel Geld gekostet.“ Sind in „Entrümpelkreisen“ bekannt und fleißig genutzt.

Egal ob es jetzt „nur“ um Ordnung geht oder wirklich ums Entrümpeln oder lediglich um Ausmustern. Wir haben unterschiedliche Definitionen - unterschiedliche Verknüpfungen - im Kopf. So ist für den einen Entrümpeln ein leichtes Unterfangen, hat er doch eine gute Strategie für sich gefunden oder entwickelt, die es ihm möglich macht nur die Sachen im Lebensraum zu haben, die er auch wirklich braucht und an denen er sich freuen kann.

Und dann ist noch der andere Mensch, der schon vielerlei probiert hat und es will nicht so recht gelingen. Es ist eng geworden, voll geworden in der Wohnung oder im Haus. Die Bewegungsfreiheit ist eingeschränkt und unpraktisch geworden, Menschen einladen ist mit einem Schamgefühl besetzt. Dann kann es schon passieren, dass der Wunsch nach Ordnung - nach mehr Platz - laut und lauter wird.

Was steht dem noch im Weg? Es sind nicht der Turm an Zeitschriften oder der Kleiderkasten mit den Kleidergrößen von 36 bis 44 und auch nicht die vielen Bücher, CDs und Fotoalben und auch nicht die Schul-

bücher aus der eigenen Schulzeit. Es sind oft die Erinnerungen, Emotionen, das „schlechte“ Gewissen, die uns die Dinge behalten lassen. Manchmal auch Schicksalsschläge, begleitet von tiefer Trauer. Oder auch manchmal schlicht die Gewohnheiten oder die Zeit, weil die 24 Stunden, die uns zur Verfügung stehen, einfach nicht reichen.

Wie geht`s nun raus aus dieser Bredouille? Auch hier sind den Ideen keine Grenzen gesetzt. Angefangen von neuen Strategien entwickeln oder vorhandene adaptieren, Zeitmanagement überdenken, bzw. überarbeiten, Gewohnheiten nach Aktualität prüfen und gegebenenfalls um üben. Bei psychologischen Themen Hilfe von außen holen. Gerne stelle ich immer wieder meine Kompetenz dafür zur Verfügung.

Im Laufe der langen Zeit, in der ich Menschen beim Gestalten ihrer Lebensräume begleite, haben sich zwei Sätze zu meinen Lieblingssätzen entwickelt: „Nix ist fix.“ Und: „Es kommt immer drauf an.“ So auch beim Entrümpeln. Jeder von uns ist anders gestrickt - mit welchem Muster auch immer.

Hat es der Mensch dann geschafft ist es so gut wie immer ein Gefühl von Leichtigkeit, von Freiheit, von Glück und Freude und dann beginnt es Spaß zu machen.

Do, 22.02.

## Der Weg der Dinge oder vom Ausmustern und Entrümpeln

Elisabeth Walter

Ort: Naturheilverein / Kosten: € 8,-  
NHV-Mitglieder: € 5,- 18:30

Elisabeth Walter

www.ElisabethWalter.com  
office@ElisabethWalter.com  
0699/11 00 5408