

Rita Pohle

Weg
damit!



pickup

Rita Pohle

Das 7-Tage-
Schnell-
programm

**Weg
damit!**



Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2005
Alle Rechte vorbehalten

Textredaktion: Vera Baschlawow, Berlin
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Photonica, Bildnummer 06111-006205
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Alcione, Trento
Printed in Italy

ISBN 3-7205-2616-X

Inhalt

	Einleitung	7
1. Tag	Montag: Was braucht der Mensch zum Glücklichen?	13
2. Tag	Dienstag: Entrümpeln nach der Drei-Kisten-Methode	33
3. Tag	Mittwoch: Neue Schränke lösen keine Platzprobleme	49
4. Tag	Donnerstag: Weg mit den Papierbergen!	61
5. Tag	Freitag: Weg mit den Nervensägen!	79
6. Tag	Samstag: Ordnung ist das halbe Leben	91
7. Tag	Sonntag: Genießen Sie das süße Nichtstun – Sie haben es sich verdient!	105
	Zum Weiterlesen	111
	Die Autorin	112



Einleitung

Unsere Wohnungen scheinen immer voller zu werden. Überall liegt etwas herum, während die Schränke überquellen. Wir haben mehr als nur genug! Und von diesem Gerümpel in unserer unmittelbaren Umgebung einmal abgesehen hat fast jeder von uns mehr als zu viel an Arbeit, Aktivitäten, Terminen, Verpflichtungen und Stress. Im täglichen Leben wird es immer »enger«. Wir stehen unter Zeitdruck und scheinen wie gefangen in einem Netz von Problemen. Wir ärgern uns mit Leuten herum, die uns nerven, lassen uns von »energetischen Vampiren« aussaugen und fühlen uns zeitweise wie eine »Mülldeponie« für die Probleme anderer. Irgendwann reicht es!

Es ist an der Zeit, die Spreu vom Weizen zu trennen! Wir sollten endlich bilanzieren und entrümpeln! Zu bilanzieren bedeutet, Klarheit in Haus und Leben zu bringen und sich Freiräume für Neues zu schaffen. Doch das bedeutet zunächst, die Dinge zu sichten, Aktivitäten, Personen und Probleme zu sortieren, um Belastendes loszulassen. Dabei werden wir nicht umhin-

kommen, folgende Fragen zu beantworten: Was brauche ich wirklich im Leben, um glücklich zu sein? Worauf kann ich gut und gern verzichten? Was blockiert mich, und was stärkt mich?

Also worauf warten Sie? Machen Sie den ersten Schritt, dann kann die Reise beginnen! Schauen Sie sich in Ihrer unmittelbaren Umgebung um: Steht oder liegt dort irgendetwas herum, das Sie schon lange wegwerfen wollten? Eine alte Zeitung vielleicht oder die angeschlagene Tasse? Etwas, das Ihre Optik schon lange stört und Ihnen mittlerweile furchtbar auf die Nerven geht? Dann weg damit! (Aber bitte nur, wenn es Ihnen auch wirklich gehört!)

Auch wenn Sie das Buch gerade unterwegs lesen, findet sich bestimmt etwas, das überflüssig ist. Nehmen Sie sich beispielsweise Ihre Handtasche vor. Manche Exemplare gleichen kleinen Deponien mit einer Unzahl an »Schätzen«. Sicherlich werden Sie dort etwas entdecken– irgendein Stück Papier, einen alten Stift, einen Prospekt –, auf das Sie gut und gerne verzichten können. Also nichts wie weg damit! Die Handtasche kann immerhin ein Anfang sein. Aber egal, wie und wo auch immer Sie beginnen wollen, wichtig ist, dass Sie überhaupt anfangen!

Haus und Leben zu entrümpeln bedeutet, aktiv zu werden und endlich Platz für Neues zu schaffen, wie auch immer es aussehen mag. Falls Sie sich nach neu-

en Impulsen in Ihrem Leben sehnen, empfiehlt es sich, zuerst Prioritäten zu setzen. Trennen Sie sich von etwas Altem. Sie werden sehen, Entrümpeln ist ein magischer Prozess mit befreiender Wirkung! Lassen Sie sich überraschen!

1. Tag

1. Tag

Montag

Montag



Was braucht der Mensch zum Glücklichen?

Der Montag – »Mond-Tag«– ist ein optimaler Tag, um die kommende Aktion zu planen. Und wie so oft im Leben steht und fällt alles mit der richtigen Vorbereitung! Also gehen Sie die Woche ruhig an und überstürzen Sie nichts! Man sagt, dass der Mensch an diesem Tag aus dem Wochenende noch nicht ganz angekommen ist. Nicht umsonst arbeiten Friseure am Montag nicht, und falls man ein fehlerhaftes Produkt bekommt, spricht man von einer »Montagsproduktion«.

Gehen Sie das Entrümpeln heute noch langsam an, denn ab morgen wird es ernst. Heute ist der Tag der Bilanz und der Vorbereitung. Gehandelt oder genauer gesagt entrümpelt wird ab morgen. Sie können ja mal spaßeshalber die Dinge zählen, die Sie besitzen, mit denen Sie Ihr Haus »teilen«. Oder um es unkomplizierter zu machen – schätzen Sie doch mal Ihre »Habseligkeiten«. Sind es tausend, zweitausend oder zehntausend Teile? Statistisch gesehen besitzt ein Mensch

in unserem Kulturkreis zur Zeit zwischen zwanzig- bis dreißigtausend Dinge! Aber wie viele davon benutzt er tagtäglich? Seien wir doch mal ehrlich: Steht nicht das meiste auch bei Ihnen seit Jahren unbenutzt im Schrank oder auf den Regalen herum? Und wie lange wird es dort auch noch weiterhin sein Dasein fristen?

Die Bedeutung der Dinge

Keine Frage, der Mensch braucht Dinge, um sich das Leben zu erleichtern. Werkzeuge, um ein Haus zu bauen, und Stifte, um Pläne zu zeichnen. Neben diesen Gebrauchsgegenständen braucht er zum Wohlbefinden auch nutzlose und gleichzeitig schöne Dinge, die sein Herz erfreuen. Manchmal jedoch sind diese Ersatz für einen nicht gelebten Aspekt im Leben. Warum brauchen wir nun unbedingt ein paar neue Klamotten, obwohl unser Kleiderschrank aus allen Nähten platzt? Ganz einfach: Zum einen wollen wir uns »belohnen«, vielleicht für einen stressigen Tag oder eine frustrierende Woche. Zum anderen knüpfen wir bewusst oder unbewusst an den Gegenstand die Erwartung, dass sich durch seinen Besitz unser Leben verändert. Mit einem neuen Kleid hoffen wir schön auszusehen und beachtet zu werden und die Aufmerksamkeit eines Mannes auf uns zu ziehen. Der Erwerb eines großen Esstischs alleine macht noch kein geselliges Heim, verspricht aber, endlich ein-

mal viele Gäste bewirten zu können. Die Dinge können tatsächlich unser Leben verändern, aber nur, wenn wir uns gleichzeitig auch verändern. Allein machen sie jedoch gar nichts und stehen nur für die Illusion eines anderen und vielleicht besseren Lebens!

Tatsächlich aber nehmen sie Platz weg. Man braucht größere Räume für größere Möbel oder man muss neue Schränke kaufen, die wiederum Platz in der Wohnung einnehmen. All das kostet Geld! Ist Ihnen Ihr Gerümpel das wirklich wert? Möchten Sie Ihre Zeit nicht lieber mit wichtigeren Aktivitäten verbringen als dem Sortieren, dem Abstauben, Einräumen und Suchen? Ihre Zeit, Ihr Geld und vor allem Ihre Energie können Sie sicher viel sinnvoller einsetzen!

Was ist Gerümpel?

Was der eine als überflüssigen Plunder ansieht, ist für den anderen ein wertvoller Schatz. Es bleibt deshalb niemandem erspart, seine eigene Definition zu finden. Auch die Entscheidung, was weg kann und bleiben muss, trifft jeder von uns selbst. Kurz gesagt ist all das, was lange nicht gebraucht wurde, defekt, schäbig oder halblebig ist, ebenso belastend wie die Dinge, die einen ärgern, weil sie vielleicht schlecht funktionieren.

Gerümpel ist das, was unsere Schränke, Keller, Ecken verstellt und schon lange nicht mehr oder noch

nie gebraucht wurde. Es sind die Dinge, über die wir ständig stolpern, die im Weg stehen und in den Ecken vergammeln, uns an der Weiterentwicklung hindern und uns blockieren, die technisch überholt sind wie die alte Schreibmaschine oder die nicht mehr funktionieren. Solche Dinge, die wir scheinbar irgendwann noch einmal gebrauchen könnten, wie der unbespannte Tennisschläger, blockieren nicht nur unsere Schränke und Räume, sondern auch uns selbst. Bei jedem Aufräumen muss man sie bewegen, und da sie eigentlich keinen eigenen Platz haben, werden sie hin und her geschoben. Aber sie stören überall. Was dieser Ballast unterschwellig bewirkt, merkt man meistens erst, wenn er weg ist. Wie viel leichter fühlt sich dann alles an! Die nachfolgende Liste ist nur als Anregung gedacht, vielleicht fällt Ihnen ja noch mehr ein.

Gerümpel kann blockieren

Die Dinge in Ihrer Wohnung und an Ihrem Arbeitsplatz sollten Sie erfreuen. Dass sich Menschen in ihren eigenen vier Wänden jedoch unwohl fühlen, kommt aus den unterschiedlichsten Gründen häufiger vor. Dieses Unwohlsein kann sich ganz diffus ausdrücken: »Irgendetwas stimmt nicht.« Es können Atmosphäre und Umgebung sein, aber auch ganz konkrete Gegenstände. Schauen Sie sich in Ihren eigenen Räumen um: Gibt es etwas, das Sie stört? Ein Bild an der Wand, das



Gerümpel ist gleich

- Müll, Kram, Krempel, Schrott
- Sperrmüll, Trödel
- Kaputtes und Schäbiges
- Dinge, die uns ärgern oder schlecht funktionieren
- herumstehender Schnickschnack, ungeliebte Geschenke
- Dinge, die man erfahrungsgemäß ein Jahr lang nicht in der Hand hatte
- alles, was keinen eigenen Platz hat und ständig hin und her geräumt wird
- Dinge, die einen ganz persönlich stören
- Dinge, die einem selbst gar nicht gehören

Spielzeug der Kinder, das Chaos im Flur? Oder nervt Sie der unaufgeräumte Schreibtisch Ihres Mannes? Vielleicht diese Blumenvase, die ein Geschenk von Tante Erna war? Jedes einzelne Teil, all das, was Sie noch nie leiden konnten, Ihnen nicht gefällt oder Sie sogar als scheußlich empfinden, schwächt Sie und ist Ihr ganz persönlicher Ballast. Egal, wie man für sich selbst Gerümpel definieren mag – was uns in der eigenen Umgebung stört, tut uns auch nicht gut. Es sind persönliche Blockaden, die es zu vermeiden gilt!

Jeder von uns kennt die Ecken, in denen sich gern das gesamte Gerümpel des Haushalts ansammelt: Nischen und Lücken zwischen Möbelstücken und Wänden, die auf den ersten Blick verborgen bleiben. Sind solche »Biotop« erst einmal angelegt, so halten sie sich lange, wachsen und gedeihen. In der Küche häufen sich zwischen Kühlschrank und Wand die leeren Plastiktüten, unter dem Schreibtisch stapeln sich Prospekte und Kataloge, und zwischen Schuhschrank und Garderobe werden die Flaschen zwischengelagert, die längst entsorgt werden sollten. Gern reden wir uns ein, dass sie dort nur vorübergehend stehen, sozusagen auf halbem Weg nach draußen. Aber aus solchen provisorischen Standorten werden oft dauerhafte. Schubladen sind oft reine Deponien! Wenn Sie nicht mehr wissen, was sich in Ihren einzelnen Schüben so alles befindet, dann haben Sie es auch schon lange nicht mehr gebraucht und könnten zur Not auf den gesamten Inhalt verzichten!

Sammler, Horter, Messie oder Wegwerfer?

Dass jedes Eichhörnchen instinktiv vor Anbruch des Winters sein Vorratslager auffüllt und Nüsse sammelt, liegt in der Natur der Tiere. Ebenso liegt es in der Natur des Menschen, dass er für schlechte Zeiten vorsorgt. Ein immer voller Kühlschrank bietet dem einen

Sicherheit, der andere geht lieber täglich einkaufen, weil er so viel Vertrauen in die Schöpfung hat, dass er nicht glaubt, morgen zu hungern.

Ob Sammler oder Wegwerfer, sie sind überall zu finden. Quer durch alle Altersklassen, ob Mann oder Frau, ob Reich oder Arm. Der Mensch sammelt, weil ihm die Dinge eine scheinbare Sicherheit geben. Sie wegzuworfen hieße, sich in Unsicherheit zu begeben, und das macht vielen Angst. Das alte Chaos, der schlechte Job, die verkorkste Beziehung sind vielleicht nicht unbedingt das, was wir uns wünschen, aber es erscheint uns sicher, weil wir es kennen. Mit allem Neuen ist immer ein großes Maß an Unsicherheit verbunden. Der Job, den wir jetzt haben, mag vielleicht nervig und stressig sein – aber wer weiß, ob es in einem neuen nicht noch schlimmer wird?

Der Sammler-Typ hat seine Dinge im Griff, die Briefmarken sind geordnet in den Alben, die an ihrem Platz stehen. Der unordentliche Sammler hingegen verteilt scheinbar alles an verschiedenen Stellen im Haus, vielleicht auch in verschiedenen Kisten. Er gibt sich der Illusion hin, irgendwann einmal die Zeit zu haben, Ordnung in seine Sammlungen zu bringen. Eigentlich versteckt sich hinter diesem Typus der »Hortler«, für dessen Eichhörnchen-Mentalität eigentlich alles »zu schade zum Wegwerfen« ist. »Man kann es irgendwann gebrauchen«, ist der Grundsatz des »Hor-

ters«. Interessanterweise hat dieser Typus oft Angst vor allem Neuen. Lieber behält er sein altes Auto, anstatt sich an ein neues zu gewöhnen, lieber geht er in das alt bewährte Restaurant, anstatt ein neues auszuprobieren.

Manchmal tendiert dieser Typus auch noch dazu, sich zusätzlich zum eigenen Kram noch das Gerümpel anderer Leute aufschwätzen zu lassen. Er kann es nicht mit ansehen, wie andere Leute ihre scheinbar noch guten Dinge wegwerfen, und kann einfach nicht Nein sagen. Es kostet ihn eine große Überwindung, sich zu trennen, denn er kann alles gebrauchen, angefangen von den Hotelhandtüchern aus aller Herren Länder bis hin zu Haushaltsgeräten, von denen er oft zwei besitzt, falls mal eins kaputtgeht. Meistens trifft man auf diesen Typus in einer Partnerschaft, in der der andere Part das genaue Gegenteil lebt! Zum Glück, weil dann für Ausgleich gesorgt ist! Denn Horter und unordentliche Sammler kommen im Vergleich zu den Wegwerfern eher in Entscheidungskonflikte, was bei ihnen auch für andere Bereiche des Lebens gilt. So kann der Einkauf mit einem Horter zu einer Tortur werden, da er sich oftmals nur schwer zwischen zwei Paar Schuhen entscheiden kann.

Die extremste Form des Hortens verkörpert der Messie. Das Wort ist vom englischen *mess* abgeleitet, was so viel wie Unordnung, Schmutz, Durcheinander be-

deutet. Ihre Wohnungen sind deckenhoch voll gepfropft mit Gerümpel. Alleine das Entsorgen einer alten Zeitschrift wird zur Krise. Häufig geht diese inzwischen als Krankheit anerkannte Form des Umgangs mit den Dingen mit Depressionen oder psychotischen Schüben einher. Die Zunahme dieses Typus geschieht im Verborgenen, kaum ein Messie empfängt Besuch. Diese Zustände treten daher bei Menschen, die ansonsten ein durchaus normales Leben führen, kaum zutage. Messies sind oft willig, etwas zu verändern, aber gegenüber den Ratschlägen oder auch Therapien ziemlich resistent.

Am wenigsten Probleme mit dem Ballast hat der »Wegwerfer«. Oft ist er mehrmals umgezogen und weiß, was es bedeutet, wieder ausmisten zu müssen. Generell vermeidet er den Besitz von Dingen, so gut es geht, weil er sich nicht von Materiellem abhängig machen möchte. Er ist eher Asket. Bei allem, was über die Schwelle seiner Wohnung kommt, fragt er sich: »Brauche ich das wirklich?« Sobald etwa eine Zeitung ausgelesen ist, wirft er sie weg. Dass er konsumfreudig ist, schließt seine Wegwerffähigkeit nicht aus. Er trennt sich leicht von den Dingen und hat keine enge Beziehung zu Materiellem. Die Dinge sind für ihn ersetzbar. Geht etwas kaputt, so ist das für ihn kein Weltuntergang. Er definiert seinen Status eher über wenige, aber qualitativ hochwertige Produkte. In der Kleidung

bleibt er gern einem Stil treu. Sein scheinbar asketisches Leben ist von Understatement geprägt: Hier wird Einfachheit in Szene gesetzt und zum Stil erklärt. Der Luxus ist versteckt – erst bei näherem Hinsehen merkt man, dass der unscheinbare Pullover aus feinstem Kaschmir ist.

Wie schätzen Sie sich ein?

- Welchem Typus würden Sie sich selbst zuordnen?
- Zu welchem tendiert Ihr Partner oder Ihre Partnerin?

Energetisch-geistiges Gerümpel

Alles, was uns umgibt, ist Schwingung. Jeder Gegenstand in einem Raum trägt positiv oder negativ zur Atmosphäre bei. Ein defekter und schäbiger Bürostuhl kann nicht Ihre kreativen Ideen unterstützen, ein chaotischer Schreibtisch kann keine klaren Gedanken hervorbringen. Doch nicht nur die Dinge um uns herum verbreiten eine merkbliche Schwingung, sondern auch Worte und Gedanken. Negativ geprägte Gedankenmuster wie »das wird eh nichts werden« stellen genauso eine Blockade dar wie der alte Schrott. Insofern liegt es na-

he, auch andere Blockaden im übertragenen Sinne als »Gerümpel« des Lebens zu betrachten. Der Tratsch und Klatsch über Kollegen, dem man ausgesetzt ist, führt nicht gerade zu einem gesunden Betriebsklima. Auch Worte haben eine Energie, die unser Innenleben genauso verschmutzen kann wie der Müll unsere Wohnungen. Jeden Tag »verseuchen« wir uns selbst mit drittklassiger Unterhaltung, die sicherlich nicht zum Aufbau eines gesunden Geistes gebraucht wird.

Unser Leben ist genauso angefüllt mit nützlichen und nutzlosen Dingen wie unsere Wohnung. Diese ist eigentlich nur das äußere Spiegelbild unseres Innern. Wenn wir uns von nichts trennen können und äußerlich an unserer Dingwelt festhalten, dann geht es uns vielleicht innerlich ebenso: Wir wollen nichts weggeben, nicht einmal Ballast und Probleme, weil es uns bekannter und damit vertrauter ist als das Neue, das Ungewisse.

»Das ist mir zu viel«, hört man, wenn man sich abends noch mit einer guten Freundin treffen möchte. Unser Leben ist angefüllt mit Alltags- und Freizeitpflichten, denen wir uns auch noch unterwerfen. Schon Schulkinder haben einen engen Terminkalender: Flöten- und Ballettunterricht, Hockeytraining und Nachhilfe. Aber wenn uns etwas »zu viel« ist, dann müssten wir eigentlich auch problemlos darauf verzichten können. Müssen Sie sich mit diesem Menschen wirklich



Rita Pohle

Weg damit!

Das 7-Tage-Schnell-Programm

Paperback, Broschur, 112 Seiten, 15,5x11,0

ISBN: 978-3-7205-2616-6

Ariston

Erscheinungstermin: März 2005

Szenen aus dem täglichen Leben: Bereits im Flur stolpert man über Kartons, die man schon immer wegwerfen wollte, der Kleiderschrank quillt über und in nicht gelesenen Zeitungen droht man zu ersticken. Kurz - wir kämpfen tagtäglich mit unserem Gerümpel. Doch was brauchen wir wirklich, was macht uns glücklich? Und was ist Ballast, was belastet oder blockiert uns? Alles, womit wir uns umgeben, hat - so Rita Pohle - Einfluß auf unser Wohlbefinden. Darum weg mit allem, was stört! Weg mit den Dingen, die wir nicht mögen, mit den Menschen, die uns nerven, mit den Aktivitäten, die uns einfach zu viel werden. Bringen Sie Freiräume in Ihre Umgebung und in Ihr Leben - beispielsweise mit der "Drei-Kisten-Methode" oder dem 7-Tage-Programm fürs Büro.

Rita Pohle hat eine Menge praktischer Tipps auf Lager, um unnötigen Ballast loszuwerden.