

Hideko Yamashita
DAN-SHA-RI
Das Leben entrümpeln, die Seele befreien

Hideko Yamashita

DAN-SHA-RI

断捨離

Das Leben entrümpeln,
die Seele befreien

Aus dem Japanischen übersetzt
von Dr. Monika Lubitz

Mit der
japanischen
Erfolgsmethode

- Überflüssiges loswerden
- Ordnung schaffen
- Frei sein

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel »dan-sha-ri« 断捨離
bei Magazine House Co., Ltd., Tokyo.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass
im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der
Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderun-
gen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe
Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2017

Copyright © 2009 by Hideko Yamashita, dansharing UNISON Co., Ltd.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017

by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28,
81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Die deutschen Rechte werden von Mohrbooks AG Literary Agency
vertreten im Auftrag von Dystel & Goderich Literary Management
in Kooperation mit The English Agency (Japan) Ltd.

Redaktion: Ralf Lay und Sabine Zürn

Fotos u. Illustrationen: © Magazine House Co., Ltd.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von
Motiven von thinkstock (476556511 und 108546941)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-9272-8

www.Integral-verlag.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Die neue Kunst des Aufräumens:

Dan-Sha-Ri

*Die Methode wurde und wird auch
in Zukunft durch die Teilnehmer
der Dan-Sha-Ri-Kurse weiterentwickelt.*

Inhalt

Einleitung	9
1. Lust auf Veränderung	15
Was ist Dan-Sha-Ri?	17
Ein neues Bewusstsein entwickeln	31
<i>Exkurs: Die Mongolen und Dan-Sha-Ri</i>	39
2. Warum wir nichts wegwerfen können	41
Wenn Dinge ungefragt zu uns kommen	43
Warum wir Dinge festhalten wollen	51
Gerümpel ist ein äußeres Zeichen für Stillstand	61
Wege aus der Stagnation	71
Mehr als nur ein Dach über dem Kopf	85
<i>Exkurs: Florence Nightingales Gedanken über gesundes Wohnen</i>	91
3. Die Ordnung unserer Gedanken –	
Die Regeln des Dan-Sha-Ri	93
Das »Selbst« und das »Jetzt«	95
Die Essenz des Putzens	101

Festhalten blockiert	105
Dan-Sha-Ri wirkt ansteckend	109
Veränderungen, die in die Tiefe gehen	113
Was »zu schade« wirklich bedeutet	117
Die Kraft zur Entscheidung	121
Geplantes in die Tat umsetzen	123
<i>Exkurs: Das Wiederaufleben der Komatsu-Bürgerhäuser</i>	125
4. In Bewegung kommen – Dan-Sha-Ri anwenden	127
Steigern Sie Ihre Motivation	129
Die Kunst des Wegwerfens nach Dan-Sha-Ri	135
»Grob, feiner, am feinsten« –	
Sortieren nach der Regel von der Dreiteilung	143
Die 70-50-10-Prozent-Regel	147
Aufräumen und verstauen	151
Bewusster einkaufen	155
<i>Exkurs: Die Verbreitung von Dan-Sha-Ri</i>	159
5. Glück, Freiheit und gute Laune –	
Ihr neues Lebensgefühl	163
Aufräumen wie von selbst	167
Loslassen macht glücklich und befreit	169
Noch mehr Veränderungen	177
Sich von der Idee des Besitzes lösen	181
Nachwort	183
Dank	187

Einleitung

Herzlich willkommen zu »Dan-Sha-Ri«. Ich heiße Hideko Yamashita und bin Clutter Consultant. Welche Art von Beratung das ist? »Clutter« bedeutet im Englischen »Gerümpel«. Damit sind herumliegende, überflüssige Gegenstände gemeint, im Klartext: Dinge, die wir nicht mehr brauchen. Ich möchte Ihnen dabei helfen, die Dinge, die Ihre Wohnung zum Überquellen bringen, aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Ich berate und unterstütze Sie dabei, Ihre Beziehung zu den Gegenständen, die Sie besitzen, zu hinterfragen, damit Sie am Ende alles entfernen, was für Sie unnötig, unpassend oder unangenehm ist. Als Nebeneffekt dürfen Sie auch vom Gerümpel in Ihrem Herzen Abschied nehmen. Meine Aufgabe ist also nicht nur, Menschen hinsichtlich des Gerümpels in ihrer Wohnung zu beraten, sondern auch bei der Entrümpelung ihres Herzens, ihrer Vorstellungen und Ideale.

Vermutlich sagt Ihnen der Begriff »Dan-Sha-Ri« erst einmal wenig. Lassen Sie sich die drei Silben Dan – Sha – Ri einfach mal auf der Zunge zergehen, und sprechen Sie

sie mehrmals laut aus. Hören Sie den eindrucksvollen Klang von Stärke, der mitschwingt?

Dan-Sha-Ri ist die Kunst, durch Aufräumen sich selbst besser kennenzulernen, das innere Chaos im Herzen in Ordnung zu bringen und sein Leben wieder angenehm zu gestalten. Durch Aufräumen der sichtbaren Welt wird zugleich Einfluss auf die unsichtbare Welt genommen. Dafür habe ich folgende Prinzipien entwickelt:

Dan: unnötige Dinge nicht ins Leben gelangen lassen

Sha: das sich im Haus ausbreitende Gerümpel wegwerfen

Ri: sich durch die Verinnerlichung von Dan und Sha vom Streben nach zu viel materiellem Besitz befreien, zu geistiger Freiheit finden und sich auf das Wesentliche im Leben konzentrieren

Dan-Sha-Ri ist also viel mehr als nur das Sortieren und Aufräumen von Gegenständen, an denen wir festhalten, weil wir glauben, dass sie zum Wegwerfen »zu schade« sind. Es geht vielmehr um Fragen wie: »Passt dieser Gegenstand noch zu mir?«, »Brauche ich ihn jetzt?« Im Zentrum unserer Betrachtung stehen nicht die Gegenstände, die wir besitzen, sondern das eigene Ich. Wir betrachten zunächst unsere innere Beziehung zu den Dingen und entscheiden dann erst, ob wir sie behalten oder

entsorgen wollen. Der wichtigste Satz ist deshalb: »Das benutze ich jetzt oder bald – ich brauche es.« Und nicht: »Das kann ich vielleicht irgendwann brauchen, also behalte ich es.«

Entscheidend ist, was wir jetzt oder in naher Zukunft benötigen – und nicht eventuell irgendwann später. Was wir im Moment nicht brauchen, wird losgelassen, denn Gerümpel blockiert Energie.

Am Ende von Dan-Sha-Ri bleiben nur noch die Dinge übrig, die wir wirklich verwenden. Glauben Sie mir: Loslassen entlastet und macht uns das Herz (und das Leben) leichter. Ich führe seit vielen Jahren Kurse über Dan-Sha-Ri durch und durfte dabei schon oft miterleben, wie sich das Leben der Teilnehmer dadurch veränderte. Es geht nur darum, Dinge endlich loszulassen. Dieser Schritt verändert langfristig unser gesamtes Denken und Handeln. Denn jede Veränderung zieht Konsequenzen nach sich. Manchmal sorgt Dan-Sha-Ri sogar für große Veränderungen im Leben: ein neuer Arbeitsplatz, ein Umzug, eine Hochzeit, eine Scheidung, ein Neubeginn mit einem neuen Partner – als ob sich eine blockierte innere Kraft endlich entfalten könnte, weil man seine Sicht auf das Leben zum Positiven verändert hat.

Es ist über zwanzig Jahre her, dass ich auf die Dan-Sha-Ri-Methode kam. Der Anlass war der Besuch bei einem Eremiten, der mir Einblick in seinen schlichten Lebensbereich gewährte: Hier wurden nur die notwendigsten Dinge benutzt und pfleglich behandelt, und der Raum war einfach sauber zu halten. Damals war das Thema



Hideko Yamashita

Dan-Sha-Ri: Das Leben entrümpeln, die Seele befreien

Mit der japanischen Erfolgsmethode Überflüssiges loswerden, Ordnung schaffen, frei sein

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 192 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-7787-9272-8

Integral

Erscheinungstermin: März 2017

Richtig aufräumen, ausmisten, Raum für das Wesentliche schaffen: für das eigene Leben. Mit der japanischen Erfolgsmethode DAN-SHA-RI wird konsequent entsorgt, was man nicht mehr braucht oder noch nie gebraucht hat. Entscheidend dabei ist, sich auch innerlich zu befreien und sich vom Zwang zu lösen, immer mehr Dinge besitzen zu müssen. Gezielt lernt man, neben materiellem auch seelischen Ballast abzuwerfen. Ein Prozess, der nicht nur die eigenen vier Wände deutlich schöner macht, sondern Herz und Seele aufatmen lässt und den Weg ebnet in ein leichtes, befreites Leben.



[Der Titel im Katalog](#)