

| WOHLBEFINDEN |



Ausmisten und Ballast abwerfen für die Seele

SICH VON UNGENUTZTEN DINGEN ZU TRENNEN, schafft Platz und bringt nicht nur in die Wohnung frischen Wind. Ausmisten bedeutet auch, sich von innerem Ballast zu befreien und Raum für die Seele zu schaffen. Eine kleine Anleitung für mehr Leichtigkeit im Alltag.

ÜBERFLÜSSIGES IST BALLAST FÜR DIE SEELE

Alles, was man nicht mehr oder nicht gerne nutzt bzw. anschaut, ist im Grunde genommen Ballast. Es sind nicht Sachen gemeint, die vielleicht ohne praktischen Nutzen oder sogar ›schräg‹ sind, die man aber nichtsdestotrotz liebt. Es geht vielmehr um das Zeug, das man weder braucht noch mag. Diese Dinge nehmen nicht nur in der Umgebung Platz ein. Sie beschäftigen einen, wenn auch unbewusst und beanspruchen dadurch gedanklich bzw. emotional Raum.

Doch warum hebt man überhaupt etwas auf, das man nicht wirklich haben will? Ein schlichter Grund ist, dass das eine Angewohnheit geworden ist und nun eine Sogwirkung hat. Alle Gewohnheiten erzeugen ja ein vertrautes Gefühl. Will man sie überwinden, muss man sich erst mal ungemütlichen Gefühlen aussetzen. Diesen Zustand fürchten viele und belassen daher lieber alles beim Alten. Dabei lässt sich so manches Belastende im Leben nicht so leicht entfernen wie Überflüssiges oder Störendes im Haus.

AUSMISTEN ALS ÜBUNG IN SELBSTWERTSCHÄTZUNG

Ein weiterer Hinderungsgrund, Unnützes wegzugeben, ist schlechtes Gewissen. Da wären z. B. Geschenke, mit denen man nichts anfangen kann oder Kleidung, die einem nicht

(mehr) gefällt. Man behält die Geschenke, weil sie ja an sich ›gut gemeint‹ waren und die Kleidung, weil sie ja noch ›irgendwie gut‹ ist. Wirklich Freude bereiten sie einem aber nicht. Dennoch stellt man das eigene Bedürfnis hinten an und hofft damit, das schlechte Gewissen zu beruhigen. Los wird man es dadurch aber nicht, denn der imaginäre erhobene Zeigefinger droht, sobald man diese Sachen sieht. Wenn man sich immer wieder so entscheidet, schwächt das mit der Zeit zudem auch das Selbstwertgefühl.

Oftmals traut man sich auch nicht, etwas auszusortieren, weil man Angst vor einer Fehlentscheidung hat: »Was, wenn ich das später doch mal brauche?« In Mangelzeiten war es in der Tat sinnvoll, alles aufzuheben. Früher besaßen Menschen auch nur einen Bruchteil dessen, was wir heute im Schnitt besitzen. Dennoch halten viele an solchen Gewohnheiten fest, obwohl sich die meisten Dinge heute leicht ersetzen lassen, selbst wenn man sie aus Versehen entsorgt haben sollte. So kann Ausmisten ein guter Weg sein, nebenbei auch hinderliche Denk- und Verhaltensmuster erkennen zu lernen und sich in Selbstwertschätzung zu üben.

DIE ERSTEN 10 DINGE

Falls Sie sich bei dem einen oder anderen hier selbst wiedergefunden haben, möchten Sie vielleicht mit dem Aussortieren begin-

nen? Es geht dabei ja nicht um äußere Kriterien von Ordnung oder Ästhetik, sondern um Sie selbst. Sie könnten damit anfangen, erst mal Dinge ausfindig zu machen, die Sie nicht nutzen oder mögen. Fragen Sie sich bei jedem Teil, ob sie es wirklich noch weiter behalten wollen und horchen Sie auf Ihre innere Antwort. Wenn Sie dann 10 Dinge aussortiert haben, machen Sie aus der rein praktischen Frage, wohin nun damit, keine große Sache. Was getrost entsorgt werden kann, werfen Sie gleich weg. Das andere können Sie spenden, verschenken oder verkaufen. Ballast für den einen kann Freude für einen anderen sein. Genießen Sie dann ausgiebig das befreiende Gefühl. (ams)

➔ Dipl.-Psych. Anna-Maria Steyer führt in Jena eine Praxis für psychologische Beratung, Coaching und Supervision. Sie schreibt auch einen Blog zu verschiedenen Themen, die Menschen bewegen, erklärt hier auf einfache Weise psychologische Zusammenhänge und stellt hilfreiche Techniken vor.



Weitere Informationen unter:
www.steyer-inspiration.de