

JULI 2019

PURE & POSITIVE

KURT

TEPPERWEIN

über geistige Gesetze und
den Sinn des Lebens

RUTH

MOSCHNER

„Ich bin ein schrecklich
positiver Mensch!“

SAMUEL KOCH

“Steh auf Mensch!”

JUNGE

DIE BÄCKEREI.

Über das
„BrotRetter-Konzept“

**JOHN
STRELECKY**

über die Entstehung seines Bestsellers
“Das Café am Rande der Welt”

AUFGERÄUMT –

die Freiheit des leichten Gepäcks

JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG

Ich sitze beim Schreiben dieses Artikels an einem fast schon unheimlich ordentlichen Schreibtisch. Ich habe nämlich aufgeräumt und ausgemistet, was das Zeug hält. Ein Gefühl, das sich seitdem fröhlich in mir ausbreitet, ist Freiheit. Sich von Überflüssigem trennen und richtig Ordnung schaffen ist befreiend und stärkt sogar das Selbstbewusstsein. Fühlen Sie sich manchmal beschwert und irgendwie nicht frei? Nicht im großen gesellschaftlichen Sinn, sondern im Kleinen – ganz für sich. Woher kommt dieses Gefühl, obwohl wir so viele Freiheiten und Möglichkeiten haben, wie nie zuvor? Ich habe eine Vermutung: Wir häufen Dinge wie Kleidung und irgendwelchen Kram an, den wir eigentlich nicht brauchen, sondern nur haben. Im Moment des Kaufens mag es ein Gefühl von „das brauche ich“ oder „das tut mir jetzt gut“ gegeben haben. Doch wie viele der Dinge, die Sie besitzen, machen Sie wirklich glücklich? Es gibt im Coaching das Bild eines Rucksacks, den jeder von uns durchs Leben trägt. Wie schwer er wiegt, bestimmen wir selbst, durch das, was wir hineintun. Auch wenn es sich im Coaching eher um die mentalen Themen handelt, so passt das Bild des Rucksacks auch auf die Dinge, die wir in unseren Schränken, Kommoden und Kleiderschränken mit uns rumtragen. Sie sind nämlich auch ein Teil unseres Lebens. Wie gut ich mit wenig zurechtkomme, durfte ich während meines Umzugs im vergangenen Jahr erfahren. Die Umstände zwangen mich, meine Garderobe und die Dinge, die ich wirklich brauche, auf ein Minimum zu reduzieren. Ich fühlte mich richtig

befreit und hätte beinahe die gepackten Umzugskartons, in denen der „unwichtige Kram“ wartete, unbesehen zum Sperrmüll gebracht. Seitdem habe ich ein anderes Bewusstsein für die Dinge, mit denen ich mich umgebe. Sie sind heute handverlesen und haben einen wirklichen Mehrwert für mich. Sie machen mir Freude, stehen für schöne Erinnerungen oder sorgen dafür, dass ich mich wohlfühle.

Dieses Reduzieren auf das Wesentliche hat für mich auch eine neue innere Ordnung entstehen lassen. Ich fühle mich bewusster und klarer, seitdem ich mich von diesem gefühlten Ballast befreit habe. Dass es vielen so geht, zeigt der große Erfolg von Aufräum-Expertin Marie Kondo. Mit ihrem Bestseller „Magic Cleaning“ und der KonMari-Methode begeistert sie Menschen auf der ganzen Welt. Ihrer Ansicht nach hat alles, womit wir uns umgeben, eine Energie. Dinge, die uns glücklich machen, dürfen bleiben. Alles andere kommt weg. Radikal, aber wirksam. Das Faszinierende an ihrem Ansatz ist, dass die bewussten Entscheidungen, die wir beim Aufräumen treffen, dazu führen, dass wir unser Selbstbewusstsein stärken. Denn je mehr Entscheidungen wir in dem Bewusstsein treffen, damit glücklich zu sein, desto mehr wächst das Vertrauen in die eigene Intuition. Damit hängt ein weiterer spannender Effekt des großen Ausmistens zusammen. Die Dinge, die übrig bleiben, zeigen uns, wer wir sind. Die Frage „Wer bin



ich?“ klingt so simpel, ist im Kern aber für die meisten von uns sehr schwer zu beantworten. Das erlebe ich in meinen Seminaren und Coachings immer wieder. Wer in seinem Zuhause so richtig aufräumt, könnte sich also auch gleich hervorragend mit dem Thema Selbsterkenntnis auseinandersetzen. Sollten Sie zum Beispiel überlegen, wie Sie sich beruflich neu orientieren wollen, betrachten Sie das, was nach dem Ausmisten übrig ist. Es ist sehr gut möglich, dass Ihnen die Dinge, die Ihnen wichtig sind, den entscheidenden gedanklichen Kick in eine neue berufliche Richtung geben.

Ich denke, dass wir in unserem Leben unglaublich viele Freiheiten genießen, oft aber vom Überfluss überfordert sind. Viele Freiheiten führen zu vielen Entscheidungen, die getroffen werden wollen. Das können existenzielle Fragen, wie die nach einer beruflichen Veränderung oder einem neuen Zuhause sein. Es fängt aber schon bei täglichen Themen an. Was gibt es heute zu essen? Salat – super! Welchen Salat, welche Zutaten, welches Dressing ...? Die Anzahl an Entscheidungen, die wir allein schon

treffen dürfen, um satt zu werden, ist absurd. Die Wahlmöglichkeiten, die wir haben, sind es ebenfalls. Das ist schlicht und einfach anstrengend und fühlt sich schnell nach Chaos an. Warum wandern wohl seit Langem so viele Menschen auf dem Jakobsweg? Es ist der Wunsch nach einer Pause vom Chaos, der Wunsch nach einem inneren Aufräumen. Wer pilgert nimmt nur mit, was auf dem Weg nötig ist. Da kommt der Rucksack wieder ins Spiel. Reisen mit „leichtem“ Gepäck befreit den Geist und schafft Raum für den Fokus auf das Wesentliche. Das gilt für den Alltag genauso.

Natürlich ist die Vielfalt, die uns in unserer Gesellschaft umgibt, grundsätzlich etwas Gutes. Die Freiheit, die wir haben auch. Wir müssen uns nicht in der Fülle verlieren, wir können sie nutzen und Spaß an ihr haben. Das geht am besten, wenn wir uns bewusst entscheiden. Weil wir wissen, wer wir sind und was uns glücklich macht, damit wir unsere Freiheit auch wirklich genießen können.

www.jasmin-schlimm-thierjung.de