Weg mit dem Plunder!

Autor(en): **Kippe, Esther**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 12

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726260

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Weg mit dem Plunder!

Viele ältere Menschen möchten ihren Haushalt entrümpeln, damit dies einmal nicht andere tun müssen. Doch da sind Hemmschwellen. In einem Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern lernt man, sich von Überflüssigem zu trennen.

Von Esther Kippe

Die Wohnung war neu, der Estrich über zwanzig Quadratmeter gross. Aber jetzt, nach 17 Jahren, ist er bis in den hintersten Winkel mit Gegenständen verstellt. Möbel, die nicht mehr gebraucht wurden, Spielsachen, später Studienbücher der Kinder, überflüssig gewordene Küchengeräte, alte Hobbyutensilien, alles wanderte unters Dach. Ein Sammelsurium an Lebenserinnerungen, aber auch Kisten, deren Inhalt die Besitzer schlicht vergessen haben. «Das belastet mich so, dass ich gar nicht mehr auf den Estrich gehe», gesteht Doris Brand. Schon lange möchte sie ausmisten, «aber das schaffe ich nur, wenn mein Mann mitzieht.» Doch dessen Lust hält sich in Grenzen.

«Weg damit! – Haus und Leben entrümpeln.» Da gehe ich hin, sagt sich die Luzernerin, als sie das neue Kursangebot von Pro Senectute Kanton Luzern sieht. Und sie stösst am ersten Kursnachmittag auf 16 Frauen, die ähnliche Geschichten erzählen. Mal ist es der Estrich, mal der Keller, mal die Garage, mal die ganze Wohnung, in der sich Dinge angesammelt haben, die belasten. Teilnehmerin Margaritha Bucher erzählt von ihrem «Schachtelfimmel».

Dokumentenschachteln mit Briefen, Ansichtskarten und Zeitungsausschnitten türmen sich in ihrem Lieblingszimmer und verunmöglichen ihr dort das Wohnen. Exakt im schönsten Raum ihrer Wohnung. Aber das wird ihr erst im Kurs bewusst. Noch nie vorher habe sie über dieses Thema reden gehört.

Wie man Gerümpel erkennen kann

Aber was ist eigentlich «Gerümpel»? Was darf ich wegwerfen oder weggeben und was nicht? Kursleiter Wendelin Niederberger hat eine einfache Antwort: «Dinge, denen wir Liebe entgegenbringen und die wir beachten, sind wertvoll. Dinge, die ohne Beachtung und positive Gefühle sind und die uns belasten, dürfen wir entsorgen.» Unabhängig vom Kaufpreis.

Als Feng-Shui-Experte befasst sich Wendelin Niederberger mit der Harmonisierung von Wohn- und Arbeitsräumen und berät Privatpersonen und Firmen bei der Gestaltung ihres Umfelds. Materielles und geistiges Gerümpel, so lehrt er, behindert das Fliessen körperlicher und geistiger Energien. Die Kreativität, die Lebens- und die Arbeitsfreude der Menschen werden blockiert, die Gesundheit wird gefährdet.

Im ersten Teil des Kurses, der zwei Nachmittage umfasst, ermutigt Wendelin Niederberger seine Zuhörerinnen, herauszufinden, wo in ihrer Wohnung Gegenstände stecken, die sie nicht mehr brauchen, und welche Empfindungen damit verbunden sind. Da gibt es Schuhe, die seit Jahren nicht mehr passen und immer wieder umgeräumt werden; alte Souvenirs; Bücher, die quer liegen im Regal, und unnütze Geschenke, die irgendwo auf einem Schrank verstauben. Von «Gerümpel» allerdings mag Kursteilnehmerin Doris Brand nicht in jedem Fall sprechen. «Meistens sind die ausgeliebten Sachen mit Respekt eingekauft und dank Sparsamkeit möglich geworden.» Wie etwa jene teure Traumjacke, die sie vor Jahren erstanden und in der sie sich dann nie wohlgefühlt hatte. Sie möchte sich davon trennen und bringt es kaum übers Herz.

Was hindert uns daran, uns von Dingen zu befreien, die wir nicht mehr brauchen, deren Vorhandensein uns belastet? Wendelin Niederberger: «Viele Menschen fürchten, die Erinnerungen, die mit einem Gegenstand verbunden sind, würden durch das Entsorgen ebenfalls verschwinden.» Manchmal stünden die Dinge auch als Ersatz für etwas, was den Menschen innerlich fehle, wie Vertrauen, Liebe, Anerkennung. Und dann ist da auch das schlechte Gewissen, wenn ein Gegenstand seinen Nutzen nicht erfüllt hat. Man denke dann immer, er sei ja eigentlich gut imstande, man brauche ihn vielleicht doch einmal.

Drei Wochen haben die Frauen Zeit, das Gehörte zu verarbeiten, mit der neuen Sichtweise durch ihre Wohnräume zu gehen und mit dem Ausräumen zu beginnen. «Wie ists gegangen?», fragt der Kursleiter am Anfang des zweiten Kursnachmittags. Eine Teilnehmerin berichtet, sie habe auf menschlicher Ebene Ordnung gemacht und sich von einer Kollegin getrennt, die sich immer in ihr Leben eingemischt habe. Jemand hat einen Schrank ge-

Das hilft weiter

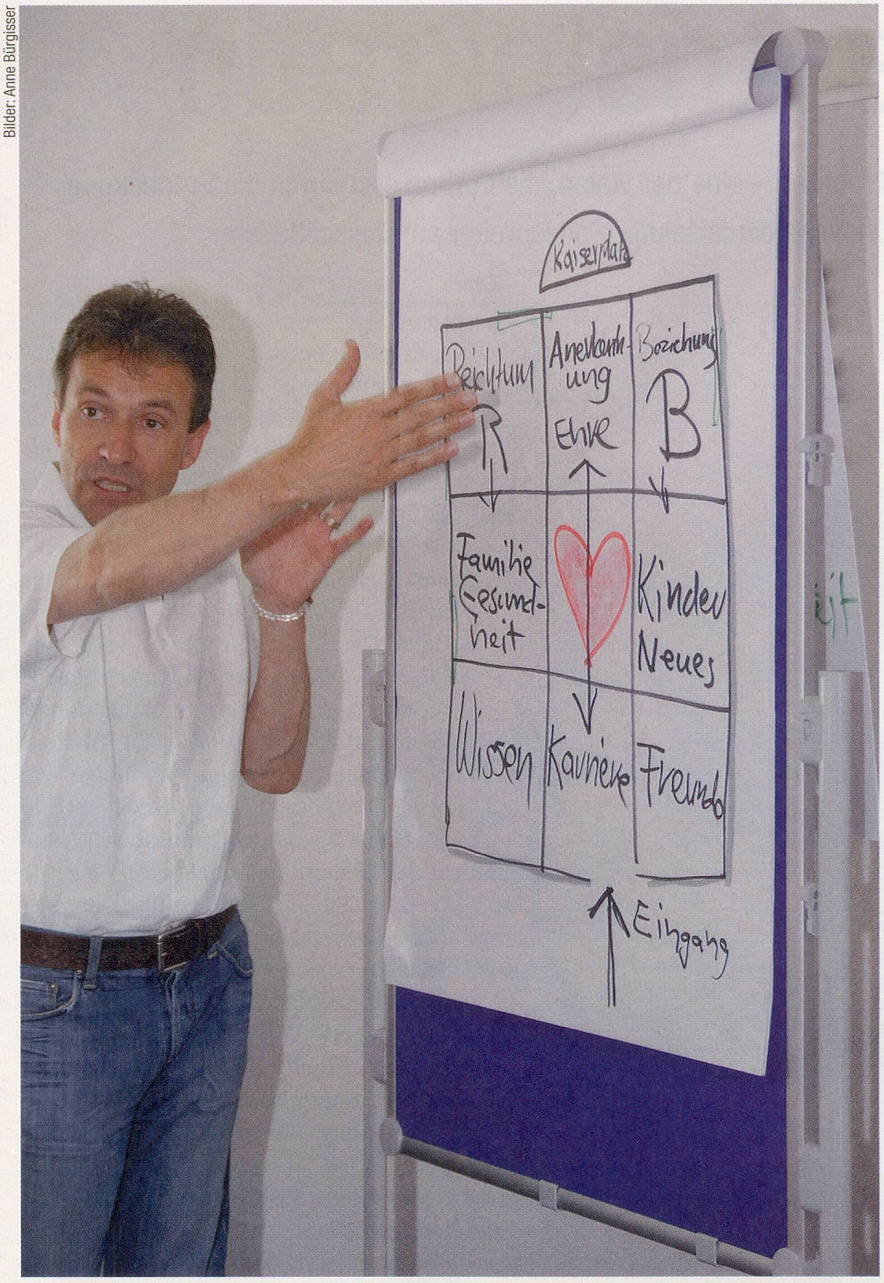
Feng-Shui ist ein aus China stammendes System, das der Harmonisierung von Bauvorhaben und Wohnräumen dienen soll. Es ist Teil der klassischen chinesischen Philosophiesysteme. Es findet im Westen immer mehr Beachtung.

Bücher zum Thema:

→ Rita Pohle, «Weg damit von A bis Z. Das Leben entrümpeln, Freiräume gewinnen», Ariston-Verlag 2007, CHF 15.60.
Ein Handbuch zum Thema «Entrümpeln», das aufzeigt, wie man die Wohnung von Unordnung erlösen und überhaupt das ganze Leben von unnötigem Ballast befreien kann.

→ Karen Kingston, «Feng-Shui gegen das Gerümpel des Alltags», rororo 2007, CHF 21.20.
Eine Feng-Shui-Expertin zeigt, wie wir Ballast abwerfen, Ordnung und neue Energie in unser Leben bringen können.
Bestelltalon Seite 77.

Bilder: Anne Bürgisser



Wendelin Niederbergers Tipps für die Praxis und die Trockenkräuter der Räucherschale im Test.

räumt. Irgendwo ist eine ungeliebte Ständerlampe zur Zwischenlagerung in die Garage gewandert. Die kostbare Jacke ist jetzt in der Altkleidersammlung. Ein erster Schritt.

Wendelin Niederberger freut sich über die Erfolge und erinnert daran, dass der Mensch alle sieben Jahre in eine neue Lebensphase trete. Solche Übergänge seien ein guter Anlass zum Räumen. Bei den Teilnehmerinnen drängt auch ein anderes Anliegen an die Oberfläche: «Ich möchte nicht, dass einmal andere Leute meine alten Sachen ausräumen müssen», sagen einige. Wenn nur der Lebenspartner mithelfen würde!

Die Männer sammeln für schlechte Zeiten

Der Kursleiter bleibt auch da die Erklärung nicht schuldig. Die Männer hätten immer sicherstellen müssen, dass das Leben der Familie finanziert ist. Das sei in wirtschaftlich schwierigen Zeiten eine grosse Belastung. Deshalb wolle der Mann alles behalten für den Fall, dass wieder schlechte Zeiten kommen. Nur: «Was macht er mit dem Gerümpel auf dem Estrich, wenn schlechte Zeiten kommen?» Eine Frage, die vielleicht auch hartnäckige Sammler wachrüttelt.

Zum Abschluss des Kurses lässt Wendelin Niederberger ein altes Hausreinigungsritual aufleben, das Räume von «geistigem Müll» befreien soll, von der Atmosphäre nach einem Streit etwa, von Belastendem, das geschehen ist: das Ausräuchern mit Räucherkohle und Trockenkräutern. Wenn ein Raum aufgeräumt und geputzt ist, geht man im Uhrzeigersinn mit dem Räuchergefäss, einer Art Tonschale, die Wände entlang und verteilt den Rauch in alle Ecken. Danach wird gründlich gelüftet. Die sogenannte Aura ist wieder rein.

In aufgeräumter Stimmung gehen die Kursteilnehmerinnen nach Hause.

Der nächste Kurs in Luzern: «Weg damit! – Haus und Leben entrümpeln gemäss Feng-Shui», Donnerstag, 5. und 19. März 2009, jeweils 13.30 bis 16 Uhr. Kursleitung: Marianne Hofstetter, dipl. Feng-Shui-Beraterin; Anmeldeschluss: 20. Februar 2009. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 88.