Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 1-2

Artikel: Weg mit dem vielen Zeugs!
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721314

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Weg mit dem

Aufräumen und angesammeltes Gerümpel entsorgen oder weggeben schafft nicht nur Platz in Schränken und Zimmern, es befreit auch die Psyche von Ballast. Eine Anleitung zum erfolgreichen Entrümpeln.

Von Martina Novak, mit Illustrationen von Karin Negele

«Jetzt sollte ich endlich ausmisten!» Wie oft haben Sie das schon gesagt? Warum haben Sie es noch nicht getan? Vollgestellte Stuben, unübersichtliche Arbeitszimmer, überfüllte Keller und Estriche, Schränke, die aus allen Nähten platzen: In den meisten Schweizer Haushalten ist eine Menge Material vorhanden. Es sind nicht nur Besitztümer von finanziellem Wert, mit denen sich die Menschen umgeben. Vieles ist nur als Erinnerungsstück wichtig oder gar völlig belanglos, es stellt aber aus irgendeinem Grund doch einen Teil des Hausrats dar.

Angesammelte Gegenstände machen einerseits zufrieden, weil man nie weiss, was man noch gebrauchen könnte. Andererseits belasten einen zu viele Dinge, die man horten, warten und versorgen muss. Das «Gerümpel» beansprucht Zeit und Energie, die womöglich für andere Aktivitäten oder Lebensbereiche fehlen.

Die Erkenntnis ist uralt, dass materieller Besitz einem erfüllten, spirituellen Leben im Weg steht. Sie wurzelt in verschiedenen Religionen. Christliche Mönche wie Nonnen müssen beim Eintritt in einen Klosterorden das persönliche Hab und Gut abgeben, damit sie nicht von irdischen Gütern verleitet und abgelenkt würden. Bekennende Buddhisten etwa

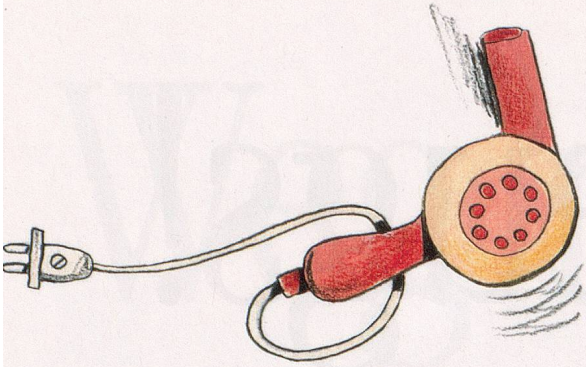
vielen Zeugs!

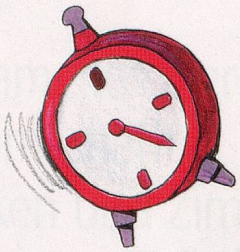
verneinen auch bei weltlichem Lebensstil «materialistisches Denken». Und die Anhänger des konsumkritischen «Einfachen Lebens» (Simple Living) betrachten «ein Übermass an Besitz» als «hinderlich und belastend». Es ist ihr grundlegendes Ziel, weniger Dinge zu besitzen, um sich mit deren Anschaffung, Bezahlung und Pflege nicht unnötig zu belasten.

In diversen Kursen und Seminaren lässt sich heutzutage das Entrümpeln lernen.

Auch die 3000 Jahre alte chinesische Lehre Feng-Shui warnt davor, den Wohnraum mit zu vielen Objekten zu versehen, die dann die Lebensenergie «Chi» blockieren. Etliche Ratgeber verkünden: «Entrümpeln macht frei! Der Lebensraum wird wieder zur Quelle von Kraft und Ruhe!» In Kursen und Seminaren soll Entrümpeln lernbar sein. Beatrice Cathomen aus Baden leitet im Auftrag von Pro Senectute Aargau Entrümpelungskurse: «Es ist tatsächlich befreiend,

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12





wenn man sich von Ballast trennen kann. Eine vollgestellte Wohnung verursacht im Extremfall sogar Müdigkeit und Antriebsschwäche», erklärt die Feng-Shui-Beraterin und Mentaltrainerin. Um den gestörten Energiestrom bildhaft zu machen, rät sie, alle Gegenstände im Raum in Gedanken durch Spinnenfäden zu verbinden. Mit dem Ergebnis, dass fast kein Durchkommen mehr ist…

Bei den meisten Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern ist die Motivation für erfolgreiches Entrümpeln aber nicht etwa die Verbesserung der eigenen Lebensqualität, sondern die Sorge um die Nachkommen, die später die Wohnung oder das Haus leeren müssen. «Um Gottes willen, was hinterlasse ich da meinen Kindern!», hört Beatrice Cathomen immer wieder von aufräumwilligen älteren Damen und Herren. Solange es die Gesundheit zulässt, möchten sie selbst noch Hand anlegen beim Ordnen und Verkleinern des persönlichen Besitzes.

Lilo Elias aus Zürich hat sich schon immer bewusst gegen das Anwachsen des Materialberges in ihrer Wohnung gewehrt. Sie habe gern leere Räume, sagt die ehemalige Balletttänzerin, weil sie es gewohnt war, mit ihrer Kunst den leeren Bühnenraum zu füllen. Sie sei schon als Kind keine Sammlerin von Dingen gewesen, ergänzt sie. Zum Eindruck von Licht und Luft in der 53 Quadratmeter umfassenden Wohnung tragen sicher die Raumhöhe und die grossen Fenster bei, die viel Helligkeit hereinlassen, aber auch, dass nicht viel herumsteht.

Die 84-Jährige entrümpelt ihre zweieinhalb Zimmer regelmässig. Bücher, die sie nach dem Lesen nicht unbedingt behalten will, überlässt sie einem Weihnachtsbasar. Bei Kleidern gilt die Regel: Für jedes Stück, das neu erworben wird, muss ein anderes Teil «gehen». Sofern sie keine persönliche Abnehmerin dafür findet, gibt sie die Textilien einer Spitex-Frau, die im Haus wohnt und die Kleidung an Bedürftige weitervermitteln kann.

Keller und Estrich der Stadtwohnung, die trotz Aufräumbewusstsein mit «Gerümpel voll waren», hat Lilo Elias vor einigen Jahren in einer radikalen Aktion geleert. «Mir gefällt das Wort Gerümpel, weil es richtig ausdrückt, dass es beim Aufräumen von Schachteln und anderen sperrigen Dingen rumpelt», sagt sie. Es sei ein sehr befreiendes Gefühl, die Nebenräume aufgeräumt zu wissen. Nicht nur wegen des gewonnenen Stauraumes – Lilo Elias hat ihren Keller und Estrich anderen Hausbewohnern zur Verfügung gestellt, die einen grösseren Platzbedarf haben –, sondern weil sie nun gedanklich davon erleichtert sei. «Mich belastete die Idee, dass meine zwei Nichten, die meinen Nachlass verwalten werden, sich mit unbrauchbaren Dingen herumschlagen sollten. Das habe ich lieber selbst erledigt. Vor allem aber bin ich froh, wieder leeren Raum geschaffen zu haben!»

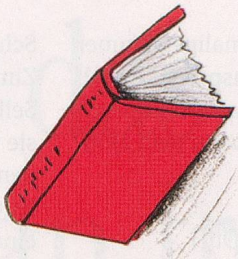
Je länger man am gleichen Ort wohnte, desto mehr Ware ist meistens vorhanden.

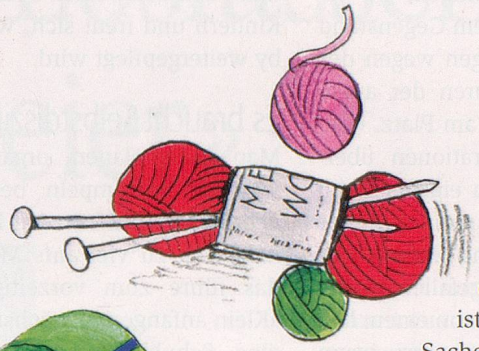
Ob jemand Kinder und Enkel hat oder ob sich fremde Menschen um das materielle Vermächtnis kümmern werden – es ist offenbar unangenehm, die Entsorgungsarbeit anderen zu überlassen. Nur schon unter diesem Zugzwang machen sich viele ans Ausmisten, solange sie noch können. Eventuell mit der Hilfe einer befreundeten Person, der Putzfrau oder von «Entsorgungsexperten», die über Seniorennetzwerke und anderswo ihre Dienste anbieten. Spätestens vor dem Umzug in eine kleinere Wohnung oder in eine Altersinstitution drängt sich ein radikales Ausmisten der persönlichen Habe auf. Je länger man am gleichen Ort wohnte, desto mehr Ware ist meistens vorhanden – besonders, wenn keine Umzüge zum Reduzieren zwangen, sondern der zur Verfügung stehende Platz gefüllt werden konnte.

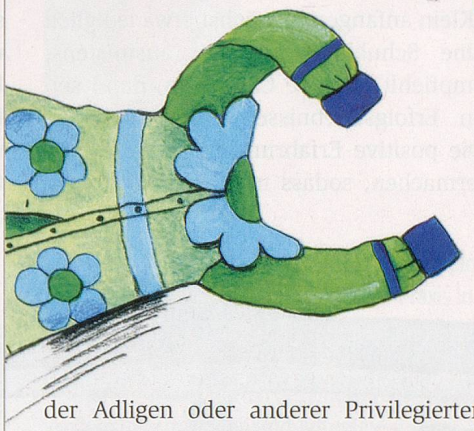
Bei Kathrin und Peter Brütsch aus Oberwinterthur war eine neue Heizung der Auslöser einer Entrümpelungsaktion. Im Zuge der Energiedebatte hatte sich das pensionierte Paar entschieden, im eigenen Haus eine umweltfreundlichere Luftwärmepumpe installieren zu lassen. Dafür mussten aber die als Abstellraum benutzte Garage sowie weitere Teile des Untergeschosses teilweise geleert werden. «Da lagerten so viele Dinge, von denen wir nicht einmal mehr gewusst hatten», erzählt Kathrin Brütsch. «In den fünfundvierzig Jahren, in denen wir hier leben, hat sich halt so einiges angesammelt», fügt sie erklärend dazu. Den Kellerinhalt zu reduzieren, ist relativ einfach. Im nicht bewohnten Kellerraum werden häufig die Gegenstände deponiert, auf die man gut verzichten kann. Beim Ehepaar Brütsch ging denn die Aufräumtätigkeit auch rasch voran, und «es tat gut, Platz zu schaffen», sagt Kathrin Brütsch.

Weil dies so gut tat, wollen die ehemalige Legasthenie-Therapeutin und der pensionierte Mittelstufenlehrer nach Einbau der neuen Heizung nun in den oberen Wohnräumen weitermachen. Kathrin Brütsch ist sich bewusst, dass die Arbeit länger dauern wird. «Es hat noch so viele Dinge. Manches lässt sich problemlos weggeben, wie etwa Bücher aus der Berufszeit, die nun anderen dienen. Aber was mache ich zum Beispiel mit den Nippsachen oder mit Briefen?»

Mit Erinnerungen an Menschen oder Situationen «aufgeladene» Gegenstände werden als Teil der Persönlichkeit begriffen, schreibt Marco von Münchhausen, Persönlichkeitstrai-







Weitere Informationen

➜ Verschiedene kantonale Pro-Senectute-Organisationen bieten Entrümpelungsseminare und fachliche Hilfe beim Entrümpeln und Räumen an. Adressen und Telefonnummern der kantonalen Fachstellen stehen vorne in diesem Heft.

➜ Bei der Beratungsstelle «Wohnen im Alter der Stadt Zürich» kann ein Infoblatt zum Thema «Ballast loswerden» bezogen werden. Internet www.stadt-zuerich.ch/wohnenimalter In anderen Kantonen sind auf Anfrage ähnliche Hilfsmittel erhältlich.

Buchtipp:

➜ Dr. Marco von Münchhausen: «Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund», 2. Auflage, dtv-Verlag, München 2011, 160 Seiten, ca. CHF 14.90.

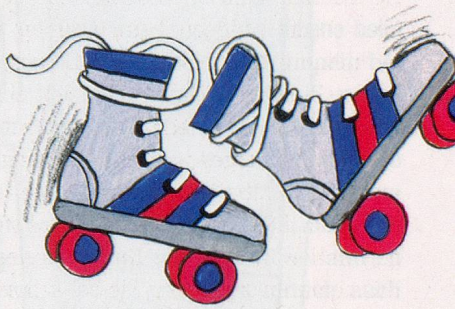
➜ Karen Kingston: «Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags». rororo, Hamburg 2009, 208 Seiten, ca. CHF 15.90.

ner und Autor von «Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund». Diese aus dem eigenen Blickfeld zu entfernen, mache Angst – Angst vor Veränderung, aber auch Angst vor Reue und Leere. Alte Familienstücke symbolisieren den Kontakt zur Grossfamilie, seien sie noch so unschön oder unpassend. Diese Verbindung würde gekappt, verbannte man die Reliquien aus dem Wohnzimmer, fürchten Betroffene. Gerade das verlangt der Buchautor aber von seinen Lesern: den Mut, alte Zöpfe abzuschneiden, um sich von Ballast zu befreien.

Häufig sind es materielle Überlegungen, die den Entrümpelungsprozess in den eigenen vier Wänden hemmen. Einen noch funktionstüchtigen Gegenstand der Vernichtung zuzuführen, ist besonders für Vertreter jener Generationen, die in der Jugend wenig besassen, undenkbar. In vergangenen Jahrhunderten sorgten wirtschaftliche Bedingungen und Kriege dafür, dass die Menschen gerade mal so viel zum Leben hatten, wie sie brauchten, aber sicher nicht mehr – mit Ausnahme der Adligen oder anderer Privilegierter. Erst der industrielle Aufschwung nach dem Zweiten Weltkrieg brachte einen gewissen Wohlstand und Zugang zu materiellen Gütern auch für tiefere soziale Schichten. Endlich konnte man Dinge anschaffen! Der Nachholbedarf nach Materiellem mag ein Grund dafür sein, warum in den Kriegsjahren aufgewachsene Generationen sich so schwer damit tun, sich von persönlichem Besitz zu trennen. «Lieber Krempel als Mangel» war die Devise. Dies und die Tatsache, dass früher gekauft wurde, um zu behalten, während heute gekauft wird, um wegzuwerfen (Erich Fromm in «Haben oder Sein»), erklären die übervollen Haushalte.

«Wohin mit dem Zeugs, das ich nicht mehr brauche, das aber nicht einfach in der Kehrichtverbrennung landen soll?», fragen sich alle, die entrümpeln wollen, aber nicht entsorgen können. Die gute Antwort: Trotz Überfluss- und Wegwerfgesellschaft lassen sich Nischen finden, wo alte und gebrauchte Sachen noch willkommen sind. Für Kleider bieten sich die verschiedenen Textilsammlungen an, die direkt vor der Haustüre stattfinden. Wem der «Kleidersack» zu unpersönlich ist, kann seine abgelegten Sachen auch in einen Caritas-Laden bringen, wo diese je nach Zustand zugunsten der Organisation verkauft werden. Auch Kirchgemeinden nehmen oft gerne Kleider, Bücher und Haushaltgegenstände entgegen, um sie an Bedürftige weiterzuleiten. Die Brockenhäuser sind zwar wählerisch geworden, aber es lohnt sich alleweil, dort anzurufen und die eigene Ware anzubieten. Je nach Standort und Marktwert kommen die Mitarbeiter vorbei, um die Ware abzuholen, der umständliche Transport von Möbeln und anderen schweren Gegenständen entfällt. Und selbst Sachen, die man mit dem Verweis «gratis zum Mitnehmen» auf die Strasse stellt, lassen sich auf diese Weise elegant entsorgen.

Es braucht den Mut, alte Zöpfe abzuschneiden, um sich von Ballast zu befreien.



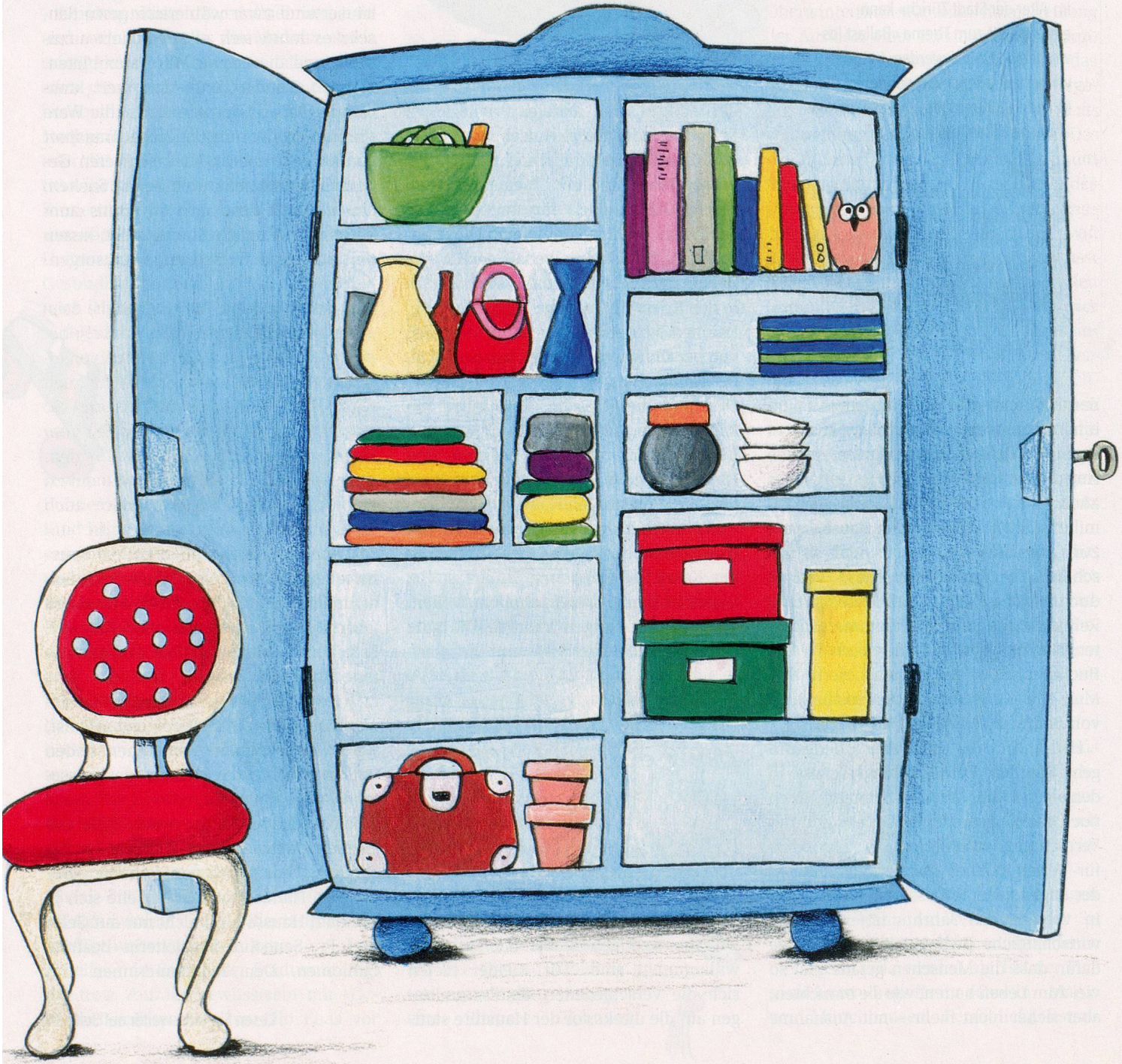
Seit einigen Jahren haben zudem Internetseiten riesigen Zulauf, die wie virtuelle Flohmärkte oder Börsen funktionieren (zum Beispiel ricardo.ch oder ebay.ch). Es braucht zwar etwas Zeit und computertechnisches Wissen, um die ausrangierten Sachen dort zum Verkauf anzubieten, aber die Befriedigung wächst, wenn sie dankbare Abnehmer finden und erst noch einen kleinen oder grösseren Gewinn abwerfen.

Noch schöner ist es, wenn Teile des eigenen Haushalts Verwandten oder Bekannten vererbt werden können. «Mit warmen Händen geben» beziehe sich ja auch auf Hausrat und nicht nur auf Geld, sagt Pro-Senectute-Kursleiterin Beatrice Cathomen. Den Teilnehmerinnen und

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14

Teilnehmern ihrer Entrümpelungsseminare rät sie, schon vor der eigentlichen Aufräumaktion herumzufragen, ob jemand an diesem oder jenem Gegenstand interessiert sei. Hemmungen wegen des Alters und Gebrauchsspuren der angejahrten Sachen seien fehl am Platz. «Gegenstände können Generationen überspringen», sagt sie. «Mein eigener Sohn hat einen Kristallleuchter meiner Mutter in seiner ersten Wohnung aufgehängt, der mir überhaupt nicht gefallen hätte.» Man könne sich einfacher von einem lieb gewonnenen Gegenstand trennen, wenn man wisse, wo er weiter existiere.

Auch Peter Brütsch gibt innerhalb der Familie weiter: Er vermacht Teile seiner H0-Modelleisenbahnanlage, die seit zwanzig Jahren das ehemalige Zimmer des älteren Sohnes beansprucht, nach und nach den beiden Söhnen und deren Kindern und freut sich, wenn sein Hobby weitergepflegt wird.

Es braucht Selbstdisziplin

Man muss planen, organisieren, aktiv werden: Entrümpeln bedeutet Arbeit, aber es ist machbar. Auf keinen Fall soll man sich zu viel aufs Mal vornehmen, das führe zum vorzeitigen Scheitern. «Klein anfangen, zunächst etwa lediglich eine Schublade pro Tag ausmisten», empfiehlt Beatrice Cathomen, dann seien Erfolgserlebnisse wahrscheinlicher. Die positive Erfahrung helfe beim Weitermachen, sodass man sich Schritt für Schritt ganze Schränke und oder gar Zimmer vornehmen könne. «Ohne Selbstdisziplin geht es aber nicht», gibt sie zu. Im Idealfall holt man sich jemanden zur Unterstützung. Die 58-Jährige leitet nicht nur Kurse, sie berät auch einzelne Aufräumwillige. Ihre frühere Arbeitserfahrung in einem Altersheim kommt der Feng-Shui-Expertin dabei zugute. «Der Aufwand ist ganz individuell. Bei manchen genügt ein Gespräch, in dem ich Tipps vermittle. Andere wünschen, dass ich mehrmals vorbeikomme und den Prozess tatkräftig unterstütze.» Den wichtigsten Schritt – das endgültige Entsorgen und Sich-Trennen – müssen die Betroffenen dann aber selbst tun, um frei von materiellem Ballast zu sein.