



August Höglinger



Das Leben entrümpeln

Impressum:

Herausgeber und Verleger: Dr. August Höglinger

Lektorat: Textservice Johann Schnellinger, Linz

Druck: EuroPB s. r. o. Druckservice, Prokopská 8, CZ-26101 Píbram, www.europb.eu

Cover: pixelkinder, www.pixelkinder.com

Coverfoto: © pixelkinder

Satz und Layout: Friedrich Jung A3 Werbeservice GmbH, Franckstraße 45, A-4020 Linz

Redaktionelle Bearbeitung: Dr. Georg Schildhammer

Copyright © 2008 by Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Bestellungen an den Verlag:

Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, A-4040 Linz

Tel.: ++43(0)732 / 75 75 77

Fax: ++43(0)732 / 75 75 77 DW 4

E-Mail: office@hoeglinger.net

Internet: www.hoeglinger.net

ISBN 978-3-9501137-9-2

Inhalt

Einleitung	7
Was ist überhaupt „Gerümpel“?	10
Warum entrümpeln?	15
Warum fällt uns das Entrümpeln so schwer? ..	28
„Bei dir schaut's aber aus!“	31
Ordnung fängt zuhause an	33
Aus den Augen, aus dem Sinn?	41
Der Arbeitsplatz als Müllhalde	47
Unser Körper als Haus von Geist und Seele ...	57
Von Geist und Seele	65
Die zehn Schritte des Loslassens	72
Durch Meditation zur inneren Ruhe und Reinheit	81
Am Ende – ganz am Anfang	84

Männliche/weibliche Form im Text

Ich habe aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes nur eine Form der Anrede gewählt, und zwar die männliche, weil sie die gängigere ist. Diese steht stellvertretend für beide Geschlechter. Ich bitte alle meine Leserinnen und Leser um ihr Verständnis.

Einleitung

Kennen Sie Adrian Monk? Richtig! Das ist der schusselige – oder besser gesagt: auf den ersten Blick schusselig wirkende – Ex-Polizist und Berater der Polizei, der in der gleichnamigen US-TV-Serie in San Francisco auf Verbrecherjagd geht. Tatsächlich löst Mister Monk jeden seiner Fälle auf brillante Art und Weise, während die Polizei bis zu seinem Auftritt meistens völlig im Dunkeln tappt. Warum wirkt der „Schnüffler“ aber nun schusselig? Er leidet unter starken neurotischen Zwangsstörungen. Alles in seiner Umgebung muss perfekt „passen“. Er ordnet nicht nur die Gegenstände in seiner eigenen Wohnung mit dem Lineal in Reih und Glied und benötigt Stunden, um einen einzigen Scheck auszufüllen – weil es eben so lange dauert, bis die Unterschrift seiner Ansicht nach „sitzt“. Seine Kleider, sein Küchenzubehör, all seine Unterlagen haben ihren genau definierten Platz, den sie nach Verwendung und sorgfältigster Reinigung sofort wieder zugewiesen bekommen. Überall wo Adrian Monk hinkommt, ist er gezwungen, der Welt seine eigene, übergenaue Ordnung aufzuzwingen. So rückt er schiefe Bilder an Wänden zurecht, bringt Zuckerdosen in Restaurants in symmetrische Reihe und ordnet bei Besuchen im Police Department seiner Heimatstadt Kugelschreiber in den Behältern auf den Schreibtischen nach ihrer Farbe.

Warum erzähle ich Ihnen das alles? Nun, Adrian Monk ist das perfekte Gegenbild zu all jenen, über die ich auf den folgenden Seiten berichten möchte. Auch wenn Monks Art, Ordnung zu halten, zweifellos krankhaft ist, könnten sich die meisten von uns an ihm zumindest ein kleines Beispiel nehmen.

Szenenwechsel. Der bekannte, allseits beliebte und auf seine Weise ebenso schrullige Opernliebhaber Marcel Prawy, der vor Jahren verstarb, war wohl das, was man neudeutsch als „Messie“ (der Ausdruck stammt von der US-amerikanischen Sonderschulpädagogin Sandra Felton, selbst ein „Messie“, die in den 80er-Jahren die Selbsthilfegruppe „Messies Anonymous“ gründete und zahlreiche Bücher zum Thema veröffentlichte) bezeichnet: ein Mensch, der besessen irgendwelche Dinge sammelt und sich partout nicht von ihnen trennen kann, obwohl sie ihm bereits den Platz zum Leben wegnehmen. Prawy, der alle möglichen Partituren und musiktheoretischen Unterlagen in Plastiksäckchen in seiner Wohnung aufbewahrte, war ab einem bestimmten Zeitpunkt gezwungen, in ein Zimmer im Wiener Hotel Sacher zu übersiedeln. Denn in seiner Wohnung war kein Platz mehr für ihn selbst...

Sie sehen schon, Adrian Monk und Marcel Prawy verkörpern, jeder auf seine Weise, Extreme: auf der einen Seite der zwanghafte Ordnungsfanatiker, auf der anderen sein Gegenteil, der (liebens-

werte) „Ramschler“. Beide Haltungen sind mit ziemlicher Sicherheit nicht die Norm, denn die liegt – wie so oft – auch hier in der Mitte.

Im vorliegenden Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie sich selbst und Ihr Leben „in Ordnung“ bringen können, ohne deshalb gleich zu einem zweiten Monk werden zu müssen. Ich werde mich dazu mit drei Bereichen beschäftigen, in denen „Gerümpel“ im weitesten Sinn anfällt und uns das Leben schwer macht. Dabei werde ich mich gleichsam von außen nach innen bewegen. Was ist damit gemeint? „Gerümpel“ im ursprünglichen Sinn kann sich um uns herum, also außerhalb unseres Körpers ansammeln. Ich wende den Begriff aber auch auf unseren Körper selbst an. Schleppen wir Übergewicht, Schlacken, Giftstoffe mit uns herum, die wir loswerden sollten? Das ist die mittlere Station auf der Strecke zum „gerümpelfreien“ Zustand. Im letzten Abschnitt des Buches wende ich mich dann unserem Inneren zu: „Gerümpel“ seelischer und geistiger Natur ist dort das Thema. Welche Gedanken und Gefühle verfolgen und quälen mich? Wie kann ich mich von ihnen befreien, sie hinter mir lassen?

Sie haben Recht: Auf den ersten Blick mag es etwas sonderbar erscheinen, drei vollkommen unterschiedliche Gebiete unter einer Perspektive in den Blick zu nehmen und Lösungen dafür vorzuschlagen. Ist dieser Anspruch, vor allem bei der gebotenen Kürze eines einzigen Buches, über-

haupt zu erfüllen? Macht ein solcher Zugang überhaupt Sinn? Ich glaube, ja. Es ist richtig, weil hilfreich, die Parallelen aufzudecken, die zwischen dem Chaos um uns herum, demjenigen in unserem Körper und demjenigen in unserem geistig-seelischen Sein bestehen. Denn alle drei Bereiche hängen aufs Engste miteinander zusammen.

Man könnte wohl zu Recht von einem strukturellen Problem sprechen. Denn der Hang zur Unordnung, der seine Ursachen in unserem Inneren hat, findet seinen Ausdruck in allen drei genannten Gebieten. Ihm die Stirn zu bieten und ihn in den Griff zu bekommen, erfordert eine Menge Arbeit – in physischer, aber auch in psychischer Hinsicht. Die Belohnung für den Aufwand macht sich dafür dann aber mehrfach bezahlt: Wer es schafft, Ordnung in der Welt um sich herum herzustellen, dem fällt es leichter, die innere Ordnung (wieder) zu finden und umgekehrt. Denn alles hängt miteinander zusammen und beeinflusst sich wechselseitig.

Was ist überhaupt „Gerümpel“?

Die Gegenstände der Welt um uns herum, die Stoffe, die wir unserem Körper zuführen und dort lagern, sowie das, was wir an Gedanken und Gefühlen in unserem Geist und in unserer Seele aufheben, zerfallen – grob betrachtet – in zwei Gruppen: Auf der einen Seite gibt es diejenigen

Dinge (im weitesten Sinn des Wortes), die wir für einen konkreten Zweck benötigen und sie deshalb gebrauchen. Ihnen gegenüber steht eine große Zahl an Dingen, deren Bedeutung für uns – sprich: ihr Nutzen – nicht so wirklich erkennbar ist. Vieles davon brauchen wir wahrscheinlich überhaupt nicht (mehr). Einiges davon könnten wir, selbst wenn wir es brauchen würden, nicht mehr verwenden, weil es schon vor längerer Zeit im technischen Sinn unbrauchbar geworden ist. Zur Bezeichnung all jener Dinge verwenden wir die Begriffe „Gerümpel“, „Krempel“, „Kram“, „Mist“, „Plunder“ und so weiter.

Das Wort „Gerümpel“ stammt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet – wie ein Blick ins Herkunftswörterbuch klarmacht – „rumpelnd wackelnder oder zusammenbrechender Hausrat“. Das bringt eine wesentliche Eigenschaft von Gerümpel so ziemlich auf den Punkt. Es handelt sich bei Gerümpel im klassischen Sinn um Dinge, die eigentlich sinnlos, weil unbrauchbar geworden, im Weg herumstehen und uns die Sicht auf das Wesentliche verstellen: alte Unterlagen vom früheren Job (die schon wertlos waren, als man diesen Job noch hatte); Familienfotos der x-ten Geburtstagsfeier (die jedes Jahr von neuem aufgenommen werden und sich kaum von jenen der Jahre davor unterscheiden); leere Kaffeedosen (die man aufhebt, da man sie ja irgendwann einmal noch verwenden könnte, um irgendetwas darin aufzubewahren: zum Beispiel Kugelschreiber, von

denen man bereits so viele gesammelt hat, dass man drei Menschenleben damit durchschreiben könnte); ein ferngesteuertes Auto des längst erwachsenen Sohnes (das zwar nicht mehr läuft, aber wer weiß, wozu man die Fernsteuerung irgendwann einmal benötigen könnte); Gegenstände, die man in mehrfacher Ausführung besitzt, von denen man aber nicht einmal ein einziges Exemplar benötigt, und vieles mehr.

Erst kürzlich hat mir ein Manager erzählt, dass seine Frau und er jedes Jahr ungefähr 60 Marmeladegläser waschen, trocknen und dann wieder in den Keller stellen – es könnte ja sein, dass sie die Gläser irgendwann einmal wieder brauchen. Ein befreundeter Arzt hat so viel Zeugs in seiner Wohnung gehortet, dass er sie kaum mehr betreten kann. Oder der Unternehmer, in dessen Büro sich stapelweise Akten auf dem Boden türmten. Er wusste genau, wo sich was befand, das war beinahe bewundernswert. Andererseits war er aber auch zu bedauern, weil er es nicht schaffte, zu entrümpeln. Das Büro seiner Sekretärin war das totale Gegenstück dazu: penibel aufgeräumt. Und sie fand die Dinge, die sie benötigte, mindestens genauso schnell. Eine weitere Klientin von mir sammelt leidenschaftlich Kartons in unterschiedlichen Größen. Sie benötigt sie nicht, auf jeden Fall nicht so viele. Aber sie denkt, es kommt einmal der Tag, wo sie Verwendung dafür haben könnte. Sie ist nicht in der Lage, auch nur eine einzige dieser Pappschachteln zu entsorgen. Mittlerweile gibt es

in Linz eine Dame, die sich selbst als „Waste Watcher“ bezeichnet, als „Abfallwächterin“. Sie können diese Frau gegen Bezahlung dafür engagieren, dass sie Ihnen dabei hilft, zu entrümpeln. Mit ihrer Hilfe haben wir es geschafft, meiner Klientin zumindest einige ihrer Kartons zu „entreißen“, Stück für Stück – ein schwieriger und lange dauernder Prozess. Dazu mussten wir festlegen, wie viele Exemplare jeder Kartongröße sie wofür benötigt, die anderen haben wir dann weggeworfen.

Gerümpel sind aber nicht nur Dinge, mit denen wir im technischen Sinn wenig bis nichts mehr anfangen können. Ich rechne dazu auch Dinge, die ich nicht mehr liebe, sie also im unmittelbaren emotionalen Sinn nicht mehr „brauche“. Indirekt aber bin ich auf paradoxe Weise noch immer gefühlsmäßig von ihnen abhängig. Gerade deshalb kann ich mich ja nicht von ihnen trennen. Ein Beispiel: Sportutensilien, etwa meine Skier. Obwohl ich sie praktisch nie verwende, fällt es mir unendlich schwer, sie loszuwerden. Denn einerseits habe ich bei ihrem Kauf sehr viel Geld dafür ausgegeben. Sie jetzt wegzuwerfen oder herzuschenken wäre so, als würde ich das Geld, das ich dafür bezahlt habe, wegwerfen oder herschenken. Auf der anderen Seite kann ich mein schlechtes Gewissen darüber, dass ich zu wenig Sport treibe, damit in Schach halten, dass ich mir sage: Du hast ja all deine Sportgeräte und könntest, wenn du wolltest, jederzeit loslegen.

Ein Teilnehmer eines meiner Seminare hat mir kürzlich erzählt, dass er noch immer Spielsachen von seinem Kind aufbewahrt, obwohl dieses bereits 23 Jahre alt ist. Er kann die Gegenstände ganz einfach nicht wegwerfen, denn er hätte das Gefühl, er würde damit zugleich sein Kind wegwerfen.

All jene Dinge, die wir eigentlich nie verwenden und die wir höchstens, wenn wir ihnen zufällig einmal wieder begegnen, von einem Platz zu einem anderen umräumen, gehören definitiv zum Gerümpel.

Hingegen sind nicht alle Gegenstände, die keinen unmittelbaren praktischen Nutzen haben, automatisch sinnlos. Kunstobjekte etwa, die mein Dasein durch ihren bloßen Anblick bereichern, haben selbstverständlich ihre Existenzberechtigung. Sie rechne ich nicht zum Gerümpel: ein schönes Bild, eine kunstvolle Schnitzerei, ein exotischer Wandteppich, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Aber auch hier gilt: Die Kunstwerke müssen sichtbar in der Wohnung angebracht sein, um ihren ästhetischen Zweck zu erfüllen. In einem Karton auf dem Dachboden können sie Auge und Herz des Betrachters kaum erfreuen. Da wäre es besser, sie gleich auf den Flohmarkt zu tragen oder einem Sammler zu schenken.

Warum entrümpeln?

„Wer Ordnung hält, ist bloß zu faul zum Suchen!“

Diesen Spruch kennen Sie bestimmt. Vielleicht haben Sie ihn sogar selbst schon einmal Ihrem Partner, einem Freund oder Ihrem Bürokollegen halb im Scherz – und damit zur anderen Hälfte nicht ganz unernst gemeint – entgegengeschleudert. Ihr „aufgeräumtes“ Gegenüber hat Sie dann wahrscheinlich mitleidsvoll angeblickt und nichts mehr darauf geantwortet.

Aber stimmt der Spruch tatsächlich? Ist der Ordnungswillige bloß zu faul zum Suchen? Die Wissenschaft beantwortet die Frage ziemlich klar: Durch nicht vorhandene Ordnung geht eine Menge Zeit verloren, Zeit, die wir zum Suchen benötigen und die wir wesentlich sinnvoller einsetzen könnten, zum Beispiel um Dinge zu erledigen, die uns privat oder beruflich weiterbringen. Wer jedes Mal von neuem beginnen muss, die Stätten seines Wirkens zu organisieren, ihnen eine übersichtliche Gestalt zu verleihen, auf deren Basis man vernünftig arbeiten kann, verschwendet kostbare Zeit.

Stellen Sie sich vor, was es bedeutet, wenn Sie jeden Tag nur zehn Minuten nach Gegenständen oder Unterlagen suchen müssen. Zehn Minuten pro Tag macht in Summe 70 Minuten pro Woche.

Das ist also mehr als eine Stunde. Bei vier Wochen pro Monat ergibt das insgesamt bereits mehr als viereinhalb Stunden. Das ist ein halber Arbeitstag! Pro Monat verplempern wir also die Zeit eines halben achtstündigen Arbeitstages (im Jahr sind es mehr als sieben Tage zu je acht Stunden – also über eine Arbeitswoche!) mit Suchen. Damit möchte ich natürlich nicht sagen, dass wir der Volkswirtschaft erheblichen Schaden zufügen – obwohl das tatsächlich zutrifft. Es gibt Studien, die behaupten, dass Menschen bis zu 25 Prozent ihrer Arbeitszeit mit Suchen vergeuden. Da unsere beruflichen Aufgaben ja nicht von selbst weniger werden, wir sie also trotzdem zu erledigen haben, müssen wir eben mehr Zeit im Büro verbringen.

Die Zeit, die wir somit herschenken, die uns dadurch unwiderruflich abhandenkommt, könnten wir dazu verwenden, interessante Bücher zu lesen, Sport zu treiben oder uns mit unserer Familie zu beschäftigen. Anstatt unser Leben zu entrümpeln und nicht Benötigtes wegzuwerfen, schmeißen wir kostbare Zeit weg und bestehen uns damit selbst. Was für eine Verschwendung!

Ein mindestens ebenso guter Grund fürs Entrümpeln wie derjenige, Zeit zu sparen, ist der, dass wir dadurch Platz für Neues schaffen. Manche Menschen fürchten sich vor zu viel leerem Platz. Aber erst wenn wir zum Beispiel alte oder nie benützte Kleider loswerden, können wir neue kaufen und sie in den Kasten hängen. Nur wenn wir den Dach-

boden oder Keller von Dingen befreien, die dort nur unnötig den Platz verstellen, können wir andere Gegenstände einlagern, die wir später wirklich noch einmal brauchen. Ohne Entschlackung wird es uns schwerfallen, uns „in unserer Haut“ wohl zu fühlen. Nur wer sich selbst gefällt, passt auf sich auf, kümmert sich um sein Äußeres, schaut auf seinen Körper. Wenn wir uns nicht gefallen, kostet es uns sehr viel Überwindung, an uns zu arbeiten. Sobald wir uns wieder im Spiegel betrachten können und den Menschen mögen, der uns entgegenblickt, kommen wir in die Gänge. Jetzt fühlen wir uns besser und sind dazu bereit, auch weiter an uns zu arbeiten. Zuletzt schafft die seelische und geistige Entrümpelung Platz für neue Gefühle, andere Gedanken, die unserer Gegenwart besser entsprechen, unseren aktuellen Wünschen und Bedürfnissen.

Dinge, die wir nicht entsorgen, belegen uns mit Sorge. Sie zu ent-sorgen, befreit uns davon. Wer sich von Gerümpel frei machen kann, befreit sich damit auch von Erinnerungen, seien es Emotionen, seien es Gedanken, die an den Dingen kleben und uns so verfolgen.

Vor ein paar Jahren habe ich einen Film gesehen. In diesem Film wurde eine Straße gezeigt. Die Straße war blitzblank, kein Körnchen Schmutz, kein weggeworfenes Papier weit und breit war zu sehen. Dann kam plötzlich ein Passant vorbei und warf eine leere Zigarettenpackung auf den Geh-



August Höglinger

Das Leben entrümpeln

Im Lauf eines langen Lebens sammelt sich vieles an. Manches trägt man ständig mit sich herum. Anderes füllt Kästen und Schränke, verbraucht Platz auf dem Dachboden oder im Keller. Jede Menge Gerümpel wird auch in der Seele und im Geist angesammelt. Viele Menschen wissen nicht, wie man richtig entrümpelt, und manche entsorgen dabei das Falsche. Zutiefst in ihrem Inneren sehnen sie sich danach, ihr Leben zu entrümpeln.



Dr. August Höglinger

ist selbstständiger Führungskräftecoach,
Vortragender und Autor zahlreicher Bücher
und CDs.

Dr. August Höglinger

Fröhlerweg 8, A-4040 Linz, Tel.: ++43(0)732 / 75 75 77, Fax: DW 4
E-Mail: office@hoeglinger.net, www.hoeglinger.net

ISBN 978-3-9501137-9-2



9

7 8 3 9 5 0 1 1 3 7 9 2

www.hoeglinger.net

Preis € 7,90 / sFr. 14,60

ISBN 978-3-9501137-9-2