

Wohin mit den überflüssigen Dingen? Sie müssen nicht alles entsorgen, auf www.happy-bee.org/second-hand finden Sie eine Liste mit Kontakten, wo sie Kleidung, Spielzeug und Co. sinnvoll abgeben können.

Zu viel Kram

Wir besitzen zu viele Gegenstände. Und je mehr wir anhäufen, desto unwohler und gestresster fühlen wir uns. Die gute Nachricht: Es gibt einen Ausweg aus diesem Schlamassel.

VON BERTA PIRCHER MARGESIN

MANUELA TESSARO.IT

Auf dieser Seite verrate ich Ihnen, wie richtiges Aufräumen nicht nur Spaß macht, sondern auch den Sinn für Nachhaltigkeit stärken kann.

Eines vorweg: Ich habe kein Patentrezept, wie genau wir nachhaltiger leben können. Ich habe leider selbst noch nicht die Strategie und fühle mich manchmal verloren, angesichts der Wichtigkeit und Dringlichkeit des Umdenkens. Aber was ich Ihnen heute mit auf den Weg geben kann, dass wir durchs Aufräumen einen wahren Bewusstseinswandel vollziehen können und ich glaube, diesen brauchen wir auch.

Große Veränderung beginnt im Kleinen

Das Thema Nachhaltigkeit und was wir alles tun müssten, liegt wie ein riesiger Berg vor uns und wir wissen oft gar nicht, wo anfangen. Genauso ist es mit dem Aufräumen. Zu wissen, ich müsste mal Zuhause aufräumen – einfach alles aufräumen – ist

eine gefühlt nicht handelbare Aufgabe. Wenn wir uns jedoch kleine Schritte vornehmen, haben wir am Ende mehr erreicht, als wir zu Beginn für möglich gehalten haben. Schließlich sagte bereits Konfuzius: Der Mann, der den Berg abtrug, war derselbe, der anfang, kleine Steine wegzutragen.

Was macht mir denn wirklich Freude?

Wie das richtige Aufräumen nach der „KonMari-Methode“ funktioniert, habe ich Ihnen bereits kurz in meinem ersten Text erläutert (*Anm.d.Red.: am 12. September in der „Zeit“*). Jetzt möchte ich, dass Sie das „Joy-Checking“ verinnerlichen. Was das mit Nachhaltigkeit zu tun hat, werden Sie schnell merken. Beim nachhaltigen Aufräumen stellt man sich bei jedem Kleid, Buch, Krimskrams die Frage: Macht es mich glücklich? Nur Dinge, die Freude machen und die uns ein gutes Gefühl geben, dürfen bleiben. So sind wir nach

dem „Magic Cleaning“ nur noch von Dingen umgeben, die uns wichtig sind.

Wir definieren für jeden Gegenstand seinen fixen Platz und dort legen wir ihn nach der Benutzung auch immer wieder zurück. Dieser Prozess bringt uns dazu, in all unseren Bereichen des Lebens in uns hineinzufühlen und darüber nachzudenken, ob wir nicht vielleicht zu viel angehäuft haben.

Es ist ganz einfach: Wir besitzen zu viel

Laut einer Studie besitzt eine europäische Durchschnittsfamilie ganze 10.000 einzelne Gegenstände. Das muss man sich mal vorstellen! Auch mit Lebensmitteln gehen wir verschwenderisch um. Jeder Südtiroler entsorgt jährlich 27,5 kg ungenutzte Lebensmittel. In einem durchschnittlichen Haushalt in Italien landet aktuell wöchentlich über ein halbes Kilo Lebensmittel pro Kopf in der Tonne. Ungenutzt! Wie viel Essen wir verschwen-

den und wegwerfen, wird uns spätestens beim Aussortieren der Lebensmittel in Kategorie 4 des Aufräumprozesses nach „KonMari“ so richtig klar. Dabei fühlen wir uns viel befreiter und glücklicher, wenn wir uns von unnötigem Ballast befreien, ja ihn gar nicht mehr anhäufen. Ist man von zu viel Kram umgeben, erhöht sich das Cortisol im Blut – der Stresspegel steigt. Weniger Kram anzuhäufen, bewusster einkaufen gehen und eigenverantwortlich handeln ist also nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für uns. Eine Win-win-Situation auf allen Ebenen.

Berta Pircher Margesin

ist Aufräumcoach, Südtirols erste Trainerin nach der berühmten KonMari-Methode® und Expertin für alpines Waldbaden. Weitere Infos: www.happy-bee.org



MANUELA TESSARO