

jeden 2. Freitag im Monat  
(letzter Dialog Winter-Semester 2020/21)

# Philosophischer Brief

09.04.2021



Weisheiten:

**Alles, was ich besitze, verlangt meine Fürsorge und Aufmerksamkeit und bindet mich.** (*Liam, \* 1992*)

**Man sollte nur besitzen, was man auch nutzen und pflegen kann.** (*Eamon, \* 1995*)

**Wenn man seine Dinge in Ordnung bringt und es einem gelingt, ist das äusserst tröstlich und der Gewinn unermesslich.**

(*Leonhard Cohen, 1934-2016*)

**Du darfst schon einmal im Leben gross ausmisten - damit (und wenn) Du Dich dann bescheidest und Deinen Fussabdruck klein hältst.** (*Liam, \* 1992*)

**Wenn Du es bisher nicht geschafft hast, auszumisten, obwohl Du es möchtest, dann ist in Deinem Leben die Zeit dafür noch nicht gekommen.** (*Johann, \* 1981*)

**Mami, ein leerer Estrich ist doch voll langweilig!** (*Eamon, \* 1995*)

Unser Thema:

## Bewahren oder Loslassen : Haben oder Sein ?

Sollen wir loslassen, unser Leben vereinfachen und uns von Teilen unseres Habguts 'befreien' - oder ist unser Altwarenlager Zufluchtsort unserer persönlichen Freiheit?

Warum sollen wir unser Leben 'neu ordnen', resp. wie soll 'unsere' 'Geschichte' weiterleben?

**Michaela + Kevin Collins, Basel**

Philosophisches Café,

Quartieroase Bruderholz, 9.4.2021.

---



BEFORE

AFTER



## Erfahrungen

1. **'Geschichte' ablegen.** Anny, geb. 1918, war als junge Frau während des 2. Weltkrieges im Verwaltungs-Diensteinsatz in Litauen und nachher auf der völlig überstürzten Flucht von dort. Manchmal erzählte sie davon. Und dann: „Viele haben mir gesagt, über meine **Erinnerungen** sollte ich ein Buch schreiben. Aber: All das hochholen und **nochmals durchmachen**? Nein, ganz sicher nicht!“
2. **Ans Herz gewachsen.** Liam, unser erstgeborener Sohn, hatte **seine ersten Schühchen** von einer lieben Freundin aus dem Südtirol. Rotkarierte, herzige, handgenähte Pantöffelchen. Auch der zweite Sohn trug sie noch. Einmal sogar im Buggy, als wir den Älteren zum Schwimmkurs ins Bädli des nahen Schwes-tern- und Altersheims begleiteten. Später vermisste ich eines der Pantöffel-chen. Erst zwei Tage danach rief ich dann im Altersheim an – oh ja, sagte die Empfangsschwester, das herzige Schühli stehe noch auf einer Fensterbank im Hof. Als ich dann hinkam, mit einer Schachtel Pralinés zum Dank, war es weg. Man schickte mich zur Hausdienst-Schwester: „Aja, das ... das han y **furt-gschosse**.“ Mir schoss das Wasser in die Augen, ich stiess ihr die Prali-néschachtel in die Hände und rannte weg. Vergessen hab ich das bis heute nicht.
3. **Bücherregal als Heimat oder Gutes weitergeben?** Gegen Ende unserer fünf Jahre in Hong Kong hatten wir endlich den Mut, Kevins jungen chinesischen Kollegen Edwin einzuladen. Unsere Wohnung war eben einfach riesig im Ver-gleich zu dem, was chinesische Familien mieten konnten. Im Wohnzimmer, wo wir auch zum Essen sassen, hatten wir drei wandhohe **Regale voller Bücher**. Edwin staunte : „Wow, so many books!! Was macht Ihr mit all den Büchern? Lest Ihr dauernd wieder darin, und habt Ihr die alle gelesen?“ Ja, die meisten schon, haben wir erklärt. Wir nähmen zwar nur gelegentlich eins zur Hand, aber sie **seien uns lieb und machten uns heimisch** in dem , was wir schätzten. Zum Glück fiel mir dann ein, zu fragen: “And how many books do you keep?“ Oh, meinte er, das Wörterbuch, seine Bibel, und einige wenige sonst. „Aber Du liest doch auch Bücher – was machst Du damit, wenn Du sie zuende gelesen hast?“ fragten wir nach. Ja, ja meinte er da, wenn er ein **Buch gut** fand, **gäbe er es Freunden weiter**, wenn **weniger gut**, dann wandere es in den **Kübel** – und das heisst in Hong Kong, in die Hand der Recycling – Spezialisten am unte-ren Rand der Gesellschaft – also eventuell später auf den Night Market ....
4. **Geschichte schreiben?** Meine niederländische Freundin Marion, aus einem alten Hugenottengeschlecht und Tochter einer Künstlerin, hatte den **Hausrat einer alten Tante** zu räumen. Kein Platz in ihrem eigenen winzigen Utrechter Innerstadthäuschen, für irgendetwas von den sorgsam gepflegten Möbeln. Zu schade, fand sie – es werde **mit der Zeit schon jemand Freude daran haben**. Also mietete sie eine **Zebra-Box** und staute die Möbel dort. Das zarte Geschirr und die geschliffenen Gläser verpackte sie sorgsam und staute sie in dem schwer zugänglichen, halbhohen Kellergelass unter ihrem Haus.  
  
Zwei Jahre später hatte die Mutter das Zeitliche gesegnet und sie selbst be-schlossen, in die Heimat ihres Mannes, nach Australien, überzusiedeln. Sollte der Zebra-Box-Vertrag weiterlaufen? Nein, Marion hat unverdrossen den Kon-takt zur jüngeren Verwandtschaft gesucht. Cousinen und **Nichten** kamen, be-sichtigten die Erbstücke – und waren glücklich, sie **mitnehmen** zu dürfen!  
  
Dann kam der grosse Abschied: Wir waren im schönen Utrecht auf Besuch – das Gesprächsthema Räumen und Aussortieren noch ganz heiss. Meine

Freundin meinte dazu, ihre Nichten hätten kaum Kenntnis der älteren Generation und der Geschichte ihrer Familie. Darum werde sie alles, **was sie über die Familie zusammengetragen habe, mitnehmen**, um in Australien dann über jede Person, deren Erinnerung zu wahren sei, ein Album mit den ihr bekanntesten Geschichten anlegen – als **Quelle für die jungen Leute**.

5. **Unabhängigkeit durch Reichtum und Bescheidenheit?** Im Radio SRF kam vor nicht allzu langer Zeit ein kurzer Bericht über einen recht jungen Mann, der gezielt und geschickt Geld angelegt und so vermehrt hatte, dass die **erste Million** erreicht war – und er blieb dran. Zugleich führt er aber ein **bescheidenes Leben**, in einer minimalistisch ausgestatteten Kleinwohnung. Kein Auto, kein Luxus ausser PC und Soundsystem. Warum? Er brauche nicht viel, aber **er wolle unabhängig sein**. Auch von allfälligen Arbeitgebern. Dank seinem Vermögen könne er sich befreien, sooft er wolle – und das diene seiner **Zufriedenheit** und seinem Glücksgefühl. Trägt seine federleichte Fahrhabe wohl auch dazu bei??
6. **Loslassen, aber erinnern.** Eine befreundete Familie muss mit **beengten Verhältnissen** aufkommen. Im Kinderzimmer hat jeder der beiden Buben sein Bett und **1 Regal**. Im Regal hat alles seinen Platz, was ihm an Büchern und Spielsachen gehört. Im Schrankfach alle Kleider, die sie anlegen. Zu den Geburtstagen oder zu Weihnachten gibt es Neues. Da hilft die Mutter den Kindern jeweils, zu **entscheiden, was bleibt, und was ersetzt wird, also wegkommt**. Der Jüngere protestiert ausgiebig, speziell auch bei Kleidung, aus der er herausgewachsen ist. Da holt sie die Kamera und **macht ihm Photos davon**. Nun schafft er es, loszulassen. Die Photos wiederzusehen hat er dann nie verlangt!

### Was sagt die „Fachliteratur“ dazu?

Eine herzhaft, praktisch und naturverbunden denkende junge Freundin hat mein Problem erkannt und mich kürzlich mit einem kleinen Büchlein beschenkt, von einer betagten schwedischen Autorin:

*Margareta Magnussen*. „**Frau Magnussens Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen**“.

Ihr Schlüsselwort ist „döstädning“, **vor dem eigenen Tod aufräumen**. Den eigenen **letzten Lebensabschnitt erleichtern**, zu Lebzeiten Dinge, die den Jüngeren lieb sind, oder lieb werden könnten, **weitergeben** und ihnen schwere Entscheidungen, Auseinandersetzungen und Entrümpelungsarbeiten abnehmen. Sie verschweigt nicht, dass das **anstrengende Arbeit** sein kann, aber auch **klärend** und **befreiend**.

Die Verlagsbänderole meint, sie sei weniger streng dabei als *Marie Kondo* in ihrem Bestseller „**Magic Cleaning**“. Das finde ich nicht. Nach Magnussen muss jede und jeder die **Kriterien für seine Aufräumentscheidungen selber finden**, und auch noch Verantwortung für das Schicksal der Dinge auf ihrem weiteren Weg ausserhalb des eigenen Besitzes übernehmen.

Marie Kondo empfiehlt dagegen wärmstens ein einziges Kriterium – und wohin die Dinge kommen, die man weggibt, löst sie mit eher leichter Hand – durchaus auch per Kehrrichtabfuhr.

Marie Kondos Kriterium? Sie empfiehlt, sich Zeit zu nehmen für eine grosse und gründliche Aufräumaktion. Dazu sollte man den Berg **gleichartiger Dinge** (z.B. Kleider) **alle hervorholen und dann jedes Stück physisch in die Hand nehmen**. In diesem Moment dann langsam werden und sorgfältig erspüren, ob dieses Ding

**einen persönlich glücklich macht.** So fände man mit zunehmender Sicherheit die Dinge heraus, mit denen man sich persönlich gern umgibt. In einem Zuhause, wo zwischen den Dingen die Energie fließen kann und bewusst im Heute gelebt wird. Die dabei aussortierten Dinge hat man damit aus ihrem Verlies im Schrank und ihrer Lage als unnützlich Anwesende befreit und dürfe sie – und das sei noch wichtig – **bewusst und dankbar entlassen.**

Also was mache ich nun mit dem zu viel Gewordenen: Aussortieren und Fortschicken, bzw. dankbar entlassen??

## Gegenrede

1. Kevin und ich gehören zur Nachkriegsgeneration, aufgewachsen in einem Deutschland, wo zwei Generationen hintereinander gelernt haben, wie viel man mit seiner Fahrhabe anfangen kann, wenn **Notzeiten** anbrechen. Also **alles Aufheben und Pflegen**, damit es zur Hand bleibt? Stichwort Mottenpapier, Rostschutz, regelmässiges Lüften und Reinigen ...
2. Heute ist uns mehr denn je bewusst, dass unser Fussabdruck schon weitaus grösser ist als die Kapazität der Erde, ihn jährlich zu erneuern. Wir wissen, dass Dinge, die wir besitzen, **graue Energie und Rohstoffe enthalten**, beides kostbar. Machen wir sie zu **Abfall, dann belasten wir die Umwelt nochmals**, umso mehr, wenn dieser nicht ökologisch abbaubar ist. Der Ökonom Nicholas Georgescu Roegen, den ich letztes Jahr zitierte<sup>1</sup>, sagte, unsere Wirtschaft sei vorerst noch eine, die Material zu unbrauchbarem Abfall umwandle. Wenn wir die **Dinge länger brauchen**, statt sie zu ersetzen, tun wir etwas dagegen.
3. Die vielgelobte Digitalisierung stellt sicher, dass die Spur jedes Einkaufs verfolgbar wird. Was ich aus meinen **Altwarenlagern** heraushole und einsetze entzieht sich dieser Marktbewertung und vieläugigen Beobachtung. Vielleicht gar ein **Zufluchtsort persönlicher Freiheit** ?
4. Unser Ältester, etwa achtjährig, aufgefordert, die herumliegenden Spielsachen in seinem Zimmer aufzuräumen, schaut mir tief in die Augen und fragt: „Mami, was ist wichtiger, **Ordnung oder Leben?**“

---

<sup>1</sup> Meine Notiz von 2019 : **Bioökonomie**: Nicolas Georgescu-Roegen, 1906 – 1994. Kritisiert ab 60er Jahre die mechanistische und arithmomorphe Epistemologie der westlichen Wissenschaften. Entwickelt eine „bioökonomische Perspektive“ (The Entropy Law and the Economic Process. 1971), wonach die **Phase der unwiderrufflichen Umformung von Materie in Unbrauchbares** nur ein einmaliges und kurzes Intermezzo in der Interaktion zwischen Mensch und System Erde sein kann. Nicht „steady state“ (Meadows, Daly), sondern Wachstumsumkehr (De-Growth) werde daher folgen. Er wurde unter Ökonomen der Irrlehre bezichtigt.

1. "**Die Philosophie von Ausgleich und Veränderung**". Bewahren und Loslassen gehören beide zum Leben (von Alexander Bringmann)

<https://freidenker.cc/die-philosophie-von-ausgleich-und-veraenderung/6706>

Bewahren bedeutet **Stabilität, Sicherheit** im schon Bekannten, Festhalten an einer einmal gefundenen Harmonie. Loslassen bedeutet **Veränderung**, ein Abschliessen von Gewesenem, Raumgeben für Neues.

Alexander Bringmann befasst sich mit diesem Spannungsfeld in „Die Philosophie von Ausgleich und Veränderung“. Sein Interesse gilt dabei zwar vorrangig gesellschaftlichen und politischen Zusammenhängen. Doch was er schreibt, ist aufschlussreich.

*Alexander Bringmann:*

„Die **Mechanismen von Ausgleich und Veränderung** sind in fast allen relevanten Prozessen vorhanden (siehe z.B. Evolution). ... Um den Begriff des Ausgleichs von ähnlichen Begriffen abzugrenzen, möchte ich von einem ... dynamischen Gleichgewicht sprechen ...

Grundsätzlich sind in der Natur **zwei grundlegende Kräfte** ... zu beobachten: Das Streben nach Stabilität, **Gleichgewicht** und Harmonie auf der einen Seite, die permanente **Veränderung** auf der anderen. ... Der Mensch neigt dazu, sich stabile Strukturen aufzubauen, die möglichst lange halten sollen. Wenn diese Strukturen aber zu stabil sind, um auf Veränderungen zu reagieren, kommt es regelmässig zu Katastrophen (wie z.B. Kriege und Revolutionen)....

**Das Gleichgewicht ist eine natürliche Ordnung.** Die verschiedenen Interessen haben die Möglichkeit sich zu positionieren und sind in einem (zeitlich begrenzten) Stabilitätszustand. Es ist auch ein Zustand der Harmonie. Dabei handelt es sich aber um eine idealtypische Konstruktion. Ein perfektes Gleichgewicht wird es wohl kaum je geben. Dennoch ist es von ... Bedeutung, denn **die Natur versucht ständig einen solchen Zustand herzustellen**. Dabei verändert sich das ideale Gleichgewicht ständig und damit auch das angestrebte Ziel.

**Alles ist ständig in Bewegung und verändert sich**, nichts kann bleiben wie es ist. Gleichzeitig strebt alles nach einem harmonischen Gleichgewicht. Die Veränderung in jedem Augenblick ändert somit auch das Ziel ständig (wenn auch meist nur in kleinen Schritten). Beständigkeit ist nur eine Illusion. ... Diese Erkenntnis spielt auch im Buddhismus eine wichtige Rolle. ...

*„In einer Welt, die so vergänglich wie der in ihr existierende menschliche Körper ist, werden wir ... niemals eine endgültige Erfüllung oder Befriedigung im Zusammenhang mit den Dingen finden, an die wir uns klammern, da deren Vergänglichkeit vorprogrammiert ist und dazu führt, dass wir sie früher oder später wieder verlieren oder zumindest ihre stete Veränderung erfahren müssen.“ (zitiert nach Charlie Rutz. Unveränderliches Ich = blosse Illusion?; gleicher Blog).*

Wer nun aber dennoch behauptet, dass es etwas Unveränderliches in der Welt gebe, unterliegt einem Trugschluss. **Man kann nur die Art der Veränderung, den Prozess des Übergangs beeinflussen**, aber keinen endgültigen Ausweg aus der Veränderung finden. Doch in einer Welt, die sich mit dem (flexiblen) Ausgleich arrangiert hat, kann man gut leben. Der **Wandel verliert darin einen Teil seines zerstörerischen Charakters**, ohne dabei den Fortschritt zu verhindern.“



**Behalten und Bewahren** sorgt für ein **abgesichertes** persönliches Umfeld, wo alles vertraut und griffbereit ist. Doch die Anforderungen ändern sich, und das Bewahrte verliert seinen Nutzen und wird zum Ballast. Hier loszulassen schafft bewusst und wohl dosiert Raum für Phantasie, die ihrerseits zur Neuordnung des zu Bewahrenden führt. Es gibt also, frei nach Kohelet, (immer wieder) **eine Zeit des Bewahrens, und eine Zeit des Loslassens**. Beide sind wichtig und ergänzen einander!

---

## 2. Loslassen und Bewahren bei den 'Wahren Menschen' (Aborigines) **Australiens** (von Marlo Morgan, "Traumfänger", 1994)

Marlo Morgan ist von Aborigines in Australien eingeladen worden, ihr Leben im Outback für mehrere Monate zu teilen. Sie schreibt im *Kapitel 8* zum Loslassen:

„Oota erklärte .... Wenn zum Beispiel ein zweijähriges Kind ein anderes mit einem Spielzeug hantieren sieht – vielleicht einem Stein, den es an einer Schnur hinter sich herzieht – und versucht, diesem Kind sein Spielzeug abzunehmen, spürt es sofort, wie sich die Augen aller Erwachsenen auf es richten. Sofort weiss es, dass sein Vorhaben, das **Spielzeug ohne Erlaubnis des anderen zu nehmen, nicht gutgeheissen** wird. Das andere Kind wird gleichzeitig lernen zu teilen und erfahren, dass es **nicht** gut ist, **sein Herz an Gegenstände zu hängen**. Dieses Kind hat erfahren, welchen Spass das Spielen mit dem Stein macht. Die Erinnerung daran hat sich ihm eingepägt. Wichtig und erstrebenswert ist das **Glücksgefühl, nicht der Gegenstand** selbst.“

*Kapitel 24* überschreibt Marlo Morgan mit „Archive“ – und hier geht es nun um das Bewahren:

„Am nächsten Morgen erlaubten sie mir, den Teil der Höhle zu sehen, den sie **Zeitbewahrung** nannten. Die Stammesangehörigen hatten ... eine grosse **Feier**, bei der die Zeitbewahrerin und die Erinnerungsbewahrerin besonders geehrt werden. (Anmerkung M. Collins: beide bewahren alles im Kopf!)

An diesem Tag vollziehen die beiden Archivarinnen ihr **jährliches Ritual**. Sie bedecken die Felsen mit einem Wandgemälde, das **alle bedeutenden Ereignisse** der vergangenen sechs Jahreszeiten der Aborigines zeigt. Alle ... Beobachtungen sind unter Angabe des Tages, der Jahreszeit und des jeweiligen Standes von Sonne und Mond verzeichnet. Ich habe über einhundertsechzig dieser Zeichnungen gezählt. So erfuhr ich auch, dass das jüngste Stammesmitglied dreizehn Jahre alt sein musste und vier Leute in der Gruppe über 90 waren.

Damals wusste ich noch nicht, dass die australische Regierung an irgendwelchen *Atomversuchen* teilgenommen hatte – bis ich es auf der Felswand verzeichnet sah. ... Auch die *Bombardierung der Stadt Darwin* durch die Japaner war auf der Wand geschildert. Ohne die Hilfe von Papier und Stift wusste die Erinnerungsbewahrerin, in welcher Reihenfolge die einzelnen wichtigen Ereignisse aufzuführen waren. Als mir die **Zeitbewahrerin** erklärte, dass sie die Verantwortung für das Meisseln und Malen trug, war so viel **Freude in ihrem Gesicht** zu sehen, dass ich glaubte, in die Augen eines Kindes zu blicken, dem man gerade ein besonderes Geschenk gemacht hatte. ...

---

### 3. **Simplify Your Life, 10 goldene Regeln fürs Aufräumen und Entrümpeln** (von Dr. Ruth Drost-Hüttl und Werner Küstenmacher) Orgenda Verlag für persönliche Weiterentwicklung / [www.simplify.de](http://www.simplify.de)

#### So gelangen Sie zu Ihrem Wohlfühl-Zuhause



Die wenigsten Menschen spüren beim Wort „Aufräumen“ spontane Begeisterung. Vielleicht schon allein deshalb, weil es mit negativen Kindheitserinnerungen besetzt ist. Deswegen hier unser emotional positives simplify-Anpack- Programm.

#### **Fangen Sie klein und erfolgreich an**

*Problem:* Hat sich das Chaos erst einmal grossflächig ausgebreitet, wissen Sie nicht mehr, wo Sie beginnen sollen. Oder Sie haben allzu ehrgeizige Pläne, fangen voller Elan an – und merken bald, dass das Projekt zu gross ist.

*Lösung:* Beginnen Sie **dort, wo** schon ein paar Handgriffe **grossen Effekt** erzielen. Beispiel: Ein ungemachtes Bett und ein paar verstreut herumliegende Klamotten lassen Ihr Schlafzimmer chaotisch aussehen. Doch erfahrungsgemäss lässt sich diese Unordnung in weniger als 5 Minuten beseitigen.

#### **Schaffen Sie Wohlfühl-Inseln**

*Problem:* Um sich herum sehen Sie lauter Baustellen, die „Beschäftige dich mit mir!“ schreien.

*Lösung:* Nehmen Sie sich einen Teilbereich vor, und erklären Sie ihn zum Vorzeigeprojekt. Beispiel: Eine mit Krimskrams überladene Schublade, die Sie schon gar nicht mehr öffnen mögen (oder können). Leeren Sie die Schublade komplett aus, putzen Sie das Innere, und installieren Sie möglichst viele von oben zugängliche Fächer, gut geeignet sind sogenannte Kleingefache ohne Deckel aus dem Baumarkt. Einen enormen Motivationsschub bringt es auch, wenn Sie eine Ihrer Arbeitsflächen freiräumen (Küche, Schreibtisch, Werkbank).

**Extra-Tipp:** Kreieren Sie inmitten der Unordnung eine Oase der Schönheit – Blumen auf dem Couchtisch, eine Schale mit frischem Obst, Ihre besten Schreibstifte in einer hübschen offenen Schachtel vor Ihnen auf der Arbeitsfläche.

#### **Holen Sie sich Inspirationen**

*Problem:* „Das sollte etwas ordentlicher aussehen“, sagt Ihr Verstand, aber Ihr Herz hat keine Vision. Ihre Vorstellung von „Ordnung“ bleibt abstrakt und blutleer.

*Lösung:* Schalten Sie die nächsten paar Tage in den Modus „Gute Orte suchen“. Wenn Sie in einem Film, einer Zeitschrift oder bei einem Besuch in einer Firma/einem Privathaus etwas sehen, das Sie anspricht – heften Sie es in Ihrem Ge-



dächtnis ab. Oder die Bilddatei speichern, die Seite aus der Zeitschrift heraustrennen, ein Foto schießen, schriftlich notieren. In Ihrem Homeoffice oder im Büro einen so coolen Schreibtisch haben wie Kevin Spacey in der TV-Serie House of Cards oder eine so gemütliche Sitzgruppe wie die neu eingezogenen Krügers schräg gegenüber – das sind Bilder, die in Ihrem Inneren wirken und Ihnen Energie bringen.

### **Aufräumen mit 3 A**

*Problem:* Obwohl Sie ständig aufräumen, erreicht Ihr Zuhause selten einen Zustand, der Ihnen wirklich gefällt.

*Lösung:* Aufräumen + **Ausmisten** + Ausbessern – nur dieses Trio verspricht dauerhaften Erfolg. Sie haben wenig Freude an einem gut sortierten Kleiderschrank, wenn Ihnen viele Sachen gar nicht mehr passen. Eine tipptopp aufgeräumte Küche macht nicht froh, wenn die Schranktüren zum Teil nicht mehr richtig schliessen oder klemmen. Räumen Sie Dinge nie nur „weg“, sondern gewöhnen Sie sich an, dabei

1. deren Zustand zu kontrollieren (Muss der Anzug mal wieder in die Reinigung?),
2. sich auch die benachbarten Dinge anzusehen (Ist das Sakko, das daneben hängt, nicht schon ziemlich altmodisch?) und
3. das Aufbewahrungsmöbel zu checken (Hängt die Kleiderstange durch? Staubknäuel auf dem Schrankboden?).

### **Bahn frei!**

*Problem:* Schränke, Regale, Fussboden – alles ist so vollgestellt, dass Ihr Unbewusstes jeden Aufräumbefehl, den Sie sich selbst geben, wieder ausser Kraft setzt. Mit Recht, denn ohne Steh- und Arbeitsfläche artet jede Arbeit in Stress aus.

*Lösung:* Räumen Sie als Erstes prinzipiell den **Fussboden frei**. Ordnung kann erst entstehen, wenn Sie in der Lage sind, jeden Punkt des Raumes zu erreichen. Füllen Sie den Plunder in eine Kiste, und führen Sie den Sortiervorgang in einem Zimmer mit mehr Platz durch, notfalls im Freien.

Bevor Sie sich ein Regalfach vornehmen, räumen Sie die nächstgelegene **Tischfläche** leer. Oder stellen Sie als provisorische Ablage einen Campingtisch, einen Teewagen oder einen Stuhl neben das Regal.

### **Shake your body**

*Problem:* Die leere Flasche wegräumen? Der Gang in den Keller lohnt sich für ein Einzeltrumm doch gar nicht! Das Papier unter dem Sofa hervorholen? Soll der machen, der es dort hingeschmissen hat! Das Buch zurück ins oberste Fach? Dafür müsste man ja extra einen Hocker holen!

*Lösung:* Betrachten Sie jeden aufzuräumenden Gegenstand als Chance für **körperliches Training**. Treppensteigen ist perfekte Kreislauftherapie. Sich bücken oder strecken beim Aufräumen ist gut gegen Verspannungen. Besonders wirksam: Holen Sie die Dinge mal mit der einen, mal mit der anderen Hand.

### **Bringen Sie sich in Zugzwang**

*Problem:* „Das mache ich, wenn ich mal dazu komme“ ist der Aufschiebeklassiker. Hand aufs Herz: Wie viele Jahre ist es her, dass Sie diesen Satz ange--

sichts des Stapels, der sich zwischen Sofa und Wand eingenistet hat, zum ersten Mal gesagt haben?

*Lösung:* Wuchten Sie den bisher versteckten **Haufen mitten ins Zimmer**. Nun ist er ein Verkehrshindernis, bis Sie ihn durchgesehen (und vermutlich grösstenteils entsorgt) haben! Ihnen fehlt der Mumm für eine grössere Aufräumaktion? Laden Sie jemanden als **Übernachtungsgast** ein – die ideale Motivation, um nicht nur ums Gästebett, sondern auch in Flur, Wohnzimmer und Bad klar Schiff zu machen. Auch wenn Sie über den Aufwand stöhnen, den Sie „bloss für ein Wochenende“ treiben: Hinterher werden Sie froh sein, den Anlass genutzt zu haben.

### **Holen Sie sich einen Berater ins Haus**

*Problem:* Gewöhnung sorgt dafür, dass Ihnen weder die unschönen Ecken noch die ungenutzten Potenziale Ihrer Räume und Möbel auffallen.

*Lösung:* Nutzen Sie den unbefangenen Blick eines Aussenstehenden. Das muss kein Profi sein, ein Freund (eine Freundin) kann Ihnen genauso gute Dienste leisten. Bitten Sie den anderen, ehrlich seine Eindrücke zu schildern: „Die hohen Schubladen sind gar nicht richtig ausgenutzt“ – „Einen offenen Mülleimer finde ich unappetitlich“ – „Warum stellt Ihr den Tisch nicht schräg?“ Wählen Sie für diese Aufgabe keinen Ordnungsfanatiker, sondern jemanden, in dessen Wohnung Sie sich wohlfühlen.

### **Heuern Sie eine Hilfskraft an**

*Problem:* Wenn Sie bei grösseren Aufräumaktionen ständig hin- und herspringen, verlieren Sie schnell den roten Faden.

*Lösung:* Suchen Sie sich ein Familienmitglied oder Freund als **Helfer**. Der leert zwischendurch Papierkorb und Abfalleimer aus, reicht Ihnen die Bücher fürs oberste Regalfach an, verschiebt mit Ihnen gemeinsam das Sofa, holt Kisten aus dem Keller, beschriftet Boxen, zieht die Schrauben der Schranktür nach, gibt den einen oder anderen Rat, fährt zu Entsorgendes zum Wertstoffhof ... – und hält Sie bei der Stange! Denn solange der Helfer da ist, werden Sie die Aufräumaktion nicht einfach aus innerer Unlust abbrechen. Vor allem aber erinnert Sie die zweite Person daran, auch einmal eine Pause einzulegen – und am Ende bewundert sie Ihr Werk!

### **Teile und herrsche!**

*Problem:* Das Thema „Ordnung“ ist in Ihrer Partnerschaft ein Zankapfel, der eine ist notorischer Sammler, der andere rigoroser Wegwerfer. Oder Sie haben unterschiedliche Prioritäten: „Es soll nichts herumliegen“ kontra „Ich muss die Dinge sehen, damit ich sie nicht vergesse“.

*Lösung:* Versuchen Sie nicht, Ihren Partner zu überzeugen, sondern einigen Sie sich über Zuständigkeitsbereiche. Das können ganze Räume sein, aber auch Zimmerecken, Schränke oder Regale. So herrscht wenigstens dort Ordnung nach Ihren Massstäben, wo es Ihnen am wichtigsten ist. Im Idealfall ergänzen Sie einander sogar. Besonders pfiffig: die Aufgabenbereiche einmal tauschen.

Block A – wie ist das eigentlich bei Ihnen ?

1. **Unnötiger Konsum.**  
Haben Sie auch schon im Baumarkt etwas besorgt, das eigentlich daheim vorhanden wäre, wenn man bloss wüsste, wo es genau versorgt ist ☺ ?
2. **Neu oder Wiederverwertung?**  
Kaufen Sie Pflanztöpfchen oder nehmen Sie gelochte Yoghurtbecher dafür ☺?  
Sind Sie gut im Wiederverwerten?  
Sind Sie stolz, wenn das gelingt ☺ ?
3. Sind Sie gut im **Wegwerfen**?  
Empfinden Sie es als Befreiung, oder überwinden Sie dabei ein Bedauern?
4. **Zukunft.** Wer soll Ihre Sachen einst aufräumen – Sie selbst, oder Ihre Kinder / Erben?  
Denken Sie, dass sich Ihre Kinder / Erben über Ihren Nachlass freuen werden?

Block B – gibt es objektive Kriterien ?

5. Gehört Aufräumen und Ausmisten zu einer **guten Erziehung**?
6. Gibt es **Dinge**, die man eher loslassen sollte, und andere, die man sicher bewahren sollte?
7. Wie ist das bei **kostbaren** Gegenständen oder **Urkunden** (Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden)
8. Bei **Kunstgegenständen**, die wir selbst oder unsere Verwandten geschaffen haben?
9. Bei **Persönlichem** wie bei Photos, Briefen, Tagebüchern, Skizzenheften.
10. Und neuerdings auch all das in **digitalisierter** oder schon direkt digitaler Form?

Block C – und was gilt auf gesellschaftlicher Ebene ?

11. Haben **Bewahren** und **Zivilisation** etwas miteinander zu tun?
12. Welchen Bezug hat **Vergangenheit(sbewältigung)** zur **Zukunft** – und spricht dies fürs Bewahren?
13. Welcher Teil der **Basler Altbauten** soll erhalten werden?
14. **Wie wählt ein Archivar** aus – z.B. das Stadtarchiv?
15. Wenn wir ordnen und über Bewahren oder Loslassen entscheiden – legen wir da nicht unseren ganz **subjektiven Massstab** an?  
Wäre ungeordneter Nachlass für die Nachwelt eigentlich ergiebiger?
16. Hat Marie Kondo Recht, wenn sie sagt, Auszuräumen helfe uns, wirklich in der Gegenwart zu leben, also zu **sein**, statt zu **haben**?