

# Endlich AUFGERÄUMT

Haben Sie auch zu viel überflüssigen Kram? Nichts wie weg damit! Wer seine Wohnung vom Ballast befreit, kann nachher unbeschwerter darin leben, weiß Einrichtungscoach Barbara Mummenhoff



Foto: Odile Hair

Wie will ich eigentlich leben? Und wie kann mich meine Wohnung dabei unterstützen? Zwei Fragen, die wir uns hin und wieder stellen sollten. Die eigene Persönlichkeit ist ja nichts Festgeschriebenes, sondern entwickelt sich immer weiter. Mit 55 sehen wir vieles anders als mit 35 – auch unsere eigenen vier Wände. Aber manchmal scheint das eigene Ich unter Dingen begraben zu sein, die im Laufe der Jahre angedockt haben und nun schwer wieder abzuschütteln sind. Diese Fülle macht unfrei, sie stiehlt unsere Zeit und unser Wohlbefinden. Dabei scheint es im Grunde so einfach: Die Wohnung sollte der Ort sein, der Geborgenheit und Klarheit gibt, an dem wir zu uns selbst finden können. Wir müssen nur den Mut haben, sie vom angehäuften Ballast zu befreien und neu zu gestalten. Schritt für Schritt klärt und weitet sich bei diesem Prozess nicht nur unser Wohnraum, sondern auch der Blick auf uns selbst. Das geschieht nebenher, fast wie von selbst.

## Schritt 1

### Sich ausmalen, wie schön es wäre, wenn...

An jedem Gegenstand, der uns manchmal über Jahre und Jahrzehnte begleitet hat, hängen Erinnerungen. Sie verbinden unsere Gegenwart mit unserer Vergangenheit, machen unser Zuhause einmalig, unverwechselbar. Sicher, der Lederhocker erinnert an eine wunderbare Reise durch Marokko, der vierarmige Leuchter war das Geschenk des ersten Liebsten, das kleine Mahagonitischchen stand schon im Salon der Großmutter... Nur: Brauchen wir das alles tatsächlich für den Rest unseres Lebens? Wohl kaum. Aber es wegzuworfen scheint wie ein Verrat an unserer eigenen Geschichte und an den Menschen zu sein, an die sie uns erinnern sollen. Ein Dilemma. Einerseits sehnen wir Veränderung herbei, aber aus Angst vor der Leere, die uns dann vielleicht überfällt, bleibt lieber alles beim Alten und verstellt uns den Blick auf die Gegenwart und die Zukunft.

### Das hilft

Stellen Sie sich vor, wie Ihre Wohnung ohne all diese Dinge aussehen würde, wie die Räume wieder leichter und luftiger würden. Endlich wieder Platz für neue Ideen und Überraschungen, die das Leben noch bereithält. Aber so gut sich ein Neuanfang auch anfühlt, er birgt eine große Ungewissheit. Das Alte ist schon nicht mehr da, das Neue lässt noch auf sich warten, und wir fühlen uns wie Durchreisende in unserem eigenen Zuhause. Um den ersten Schritt zu tun, brauchen wir Motivation. Und die kann nur aus uns selbst kommen. Stellen Sie sich vor, wie großzügig Ihre Wohnung aussehen könnte, wenn Sie erst einmal die alte düstere Schrankwand aussortiert und zum Sperrmüll gebracht haben. Um sich für das Nachher zu inspirieren, sammeln Sie Ausrisse aus Magazinen und Bilder von Räumen, die Ihnen gefallen. Stellen Sie kleine Collagen mit Farb- und Stoff- ▷

1/3 h rechts

proben zusammen. Gutsichtbar an eine Pinnwand geheftet, haben Sie so täglich Ihr Ziel vor Augen. Da kann es sogar passieren, dass das Mahagonitischchen der Großmutter eine ganz neue Wirkung entfaltet, zum Beispiel als Unikat vor einer farbig gestrichenen Wand. Befreien Sie sich von Ihren Schuldgefühlen und vertrauen Sie auf Ihr Herz: An die erste große Liebe werden Sie sich sowieso erinnern – auch ohne den vierarmigen Leuchter.

## Schritt 2

### Keine ungebetenen Gäste mehr

Erinnerungsstücke, Überbleibsel aus Frustkäufen, zu eng gewordene Kleidungsstücke: Wir horteten all diese Gegenstände, weil wir glauben, sie könnten uns noch einmal nützlich sein oder irgendwann doch wieder auf unseren Leib und in unser Leben passen. Eigentlich wissen wir es längst besser, oder? Aber nach fast jedem Einkaufsbummel oder Wochenendtrip tragen wir wieder irgendwelche unnützen Kleinigkeiten in unsere Wohnung.

#### Das hilft

Keine neuen Anschaffungen mehr, bevor nicht ein paar alte aussortiert wurden. Von allem gerade genug zu haben ist eine Kunst, die man lernen kann und die uns unbeschwerter leben lässt. Und wenn Ihnen beim nächsten Einkaufsbummel doch wieder etwas Hübsches in die Augen springt, denken Sie daran, was der Kinderbuchautor Maurice Sendak einmal gesagt hat: „Es muss im Leben doch mehr geben, als alles zu besitzen.“

## Schritt 3

### Blick auf das Wesentliche

Schauen Sie sich einmal um: In den Regalen türmen sich die Reisesouvenirs und allerlei anderer Krimskrams neben Büchern, in die Sie schon lange kein Blick mehr geworfen haben. In den Küchenschränken stapeln sich Schüsseln, Siebe, Backformen in mehrfacher Ausführung. Ganz zu schweigen von dem Geschirr: eins für täglich, eins für Partys, eins für Festtage. Dabei sind die Kinder schon aus dem Haus und das Kochen für die Großfamilie längst passé, oder? Trotzdem: Sich davon zu trennen heißt, sich von einem langen, schönen Teil des Lebens zu verabschieden.

#### Das hilft

Belohnen Sie sich nach getaner Arbeit. Das Loslassen fällt leichter, wenn Sie sich vorstellen, wie schön der Tisch mit diesem wunderbar edlen, aber schlichten Service aussehen würde, mit dem Sie schon längere Zeit geliebäugelt haben – dem für jede Gelegenheit. Wenn Ihre Gefühle allzu hoch schwappen, holen Sie sich eine gute Freundin dazu, die resolut zugreifen kann, weil sie keine Emotionen mit den Gegenständen verbindet. Machen Sie einen Schritt nach dem andern und nehmen Sie sich nur das vor, was Sie tatsächlich bewältigen können. Gerade diese kleinen Erfolgserlebnisse können ausgesprochen beflügelnd sein!

## Schritt 4

### Klarheit schaffen

Ein früh antrainierter Perfektionsanspruch hindert viele Frauen daran, für eine gewisse Zeit einen Zwischenzustand in ihrer Wohnung zu ertragen. Beim Ordnungschaffen steht ihnen oft auch noch die eigene Kreativität im Weg. Tausend Ideen schwirren im Kopf herum, vieles wird angefangen, und weil die Zeit fehlt, nie zu Ende gebracht. Sie verheddern sich in ihren vielen Interessen, und der Frust steigt mit der Menge der unvollendeten Dinge. Dazu kommt, dass einige Berufe sehr materialintensiv sind. Wer dann in seiner Freizeit auch noch Geschichten schreibt, bastelt oder malt, kann leicht den Überblick verlieren. Bücher, Skizzen, Pinsel, Farben, beschriebene Blätter stapeln sich plötzlich auf Tischen, in Regalen und auf dem Boden, und irgendwann findet man sich gar nicht mehr zurecht.

#### Das hilft

Schaffen Sie sich Orte – und zwar für jede Leidenschaft einen! Im Arbeitszimmer steht der Tisch für den Job, im Wohnzimmer einer fürs Malen und Basteln und im Schlafzimmer ein kleiner Sekretär zum Briefe- und Geschichtschreiben. Einzige Regel: Die Trennung muss strikt eingehalten werden. Und vergessen Sie dabei nicht das Lebensmotto von Nam June Paik, dem Vater der Videokunst: „Wenn zu perfekt, liebe Gott böse.“

## Schritt 5

### Abschied feiern

Einige Wegbegleiter sind so kostbar, dass man sich nicht vorstellen kann, ohne sie zu sein. Fast jeder hat so eine Kiste mit Liebesbriefen, Tickets von Konzerten, Postkarten von der Familie. Lange Zeit beruhigt ihre stille Anwesenheit irgendwo oben auf dem Speicher, wo sie langsam verstaubt. Unvorstellbar, sie einfach wegzuerwerfen, ist sie doch so etwas wie der Schlüssel zu einem früheren Leben.

#### Das hilft

Es gibt Zeiten, da will man wieder durchstarten, zum Beispiel nach einer langen Trennung. Doch die Erinnerungen rauben zu viel Energie. Der Gedanke an die Kiste mit seinen Liebesbriefen ist einfach zu bedrückend. Nehmen Sie sich ein Wochenende Zeit und lesen alle noch einmal, rufen Sie sich das Schöne und den Schmerz ins Bewusstsein und verbrennen dann einen nach dem anderen feierlich. Ein würdiger Abschied. Trennung – auch von Dingen – braucht eben Zeit, und die sollten Sie sich nehmen. Gehen Sie behutsam mit sich um, dann können Sie ohne Trauer loslassen und die neu gewonnene Leichtigkeit genießen! □

### Info

Mit ihrem Berliner Büro „Innenräume“ gestaltet Barbara Mummenhoff Häuser und Wohnungen in enger Kooperation mit ihren Bewohnern und berät deutschlandweit.  
www.barbara-mummenhoff.de