

Detox für die Seele: Entrümpele dein Leben!

Warum du nicht nur dein Zuhause, sondern auch deinen Lebensstil, deine Pläne, deinen Freundeskreis und deine Vergangenheit ausmisten solltest - und wie du das am besten anstellst.

1. Entrümpele dein Zuhause

Stehe mal kurz auf und gehe durch deine Wohnung. Wie viele Dinge in deinem Zuhause liebst du wirklich? Wie viele findest du wunderschön? Wie viele deiner Klamotten passen und stehen dir tatsächlich?

Wir alle schleppen aus den verschiedensten Gründe Sachen mit uns rum, die nicht (mehr) zu uns passen – vielleicht erinnern sie uns an eine verflossene Liebe, vielleicht schmeißen wir sie nicht weg, weil wir fürchten, sie doch noch einmal zu brauchen, vielleicht wären wir gerne der Mensch, zu dem dieses Ding passt.

Wenn du frei und glücklich im Hier und Jetzt leben möchtest, dann lass' jetzt alle diese wertlose Materie los: Spende sie, wirf sie weg, verschenke sie an Freunde. Du brauchst sie nicht. Dein Leben in diesem Moment ist so reich, dass du dich weder mit Erinnerungen an die Vergangenheit noch mit Plänen und Sorgen für die Zukunft aufhalten solltest!

2. Entrümpele deinen Lebensstil

Eigentlich bist du überzeugte Umweltschützerin, fährst aber gerne Auto. Außerdem bist du für die faire Bezahlung in der Bekleidungsindustrie, kaufst aber bei H&M ein. Du hältst Alkohol für die gefährlichste Droge, aber einen Freitag Abend ohne eine Flasche Wein kannst du dir nicht vorstellen.

Manchmal haben wir innerlich schon Schritte gemacht, die wir äußerlich noch nicht umsetzen können – weil wir in Gewohnheiten gefangen sind, weil die ausgetretenen Pfade am bequemsten sind, weil wir keine Alternativen sehen.

Deshalb macht es Sinn, regelmäßig deinen Lebensstil zu hinterfragen: Wo handelst du gegen deine Überzeugung? Was kannst du tun, um das zu ändern?

Manchmal ist die Lösung ganz einfach: ein Wechsel von deiner Bank zur GLS-Bank etwa sorgt dafür, dass du nicht mehr fürchten musst, dass mit deinem Geld Diktaturen unterstützt werden. Manchmal braucht die Lösung etwas länger. Wer es lebenslang gewöhnt war, auf Parties zu trinken, braucht vielleicht ein bisschen Zeit, um zu entdecken, dass ein nüchterner Party-Besuch etliche Vorteile hat. Aber egal wie lange es dauert - Hauptsache, du machst dich auf den Weg zu dir und deinem Leben.

3. Entrümpele deine Pläne

Du hast so viele Pläne und To do-Listen: Du willst Asien bereisen, eine Ausbildung zur Yogalehrerin machen, und eigentlich willst du ein Mal pro Woche auf ein Rock-Konzert gehen, damit auch alle merken, wie cool du in deinem Alter noch bist. Und dich für moderne Kunst interessieren - weil das machen interessante Leute doch so, oder?

Hier ein Vorschlag: Wirf all deine Pläne einfach in die Tonne. Denke an John Lennons wunderbaren Satz: „Das Leben passiert, während du fleißig andere Pläne schmiedest.“ Lass' einfach mal das Leben auf dich zukommen, nutze Gelegenheiten, wenn sie sich bieten, freue dich an den Kleinigkeiten des Alltags.

Wenn du dich vertrauensvoll auf den Fluss des Lebens einlässt, wirst du alles, was dir wichtig ist, sowieso umsetzen - auch wenn es auf keiner (gedanklichen oder materiellen) Liste steht.

4. Entrümpele deinen Freundeskreis

Ein großer Freundeskreis ist eine herrliche Sache. Wenn aber dein Leben nur noch aus sozialen Zwängen besteht, du dich am Telefon verleugnen lässt, dich regelmäßig in Hauseingänge duckst und überlegst, deine Facebook-Seite zu löschen - dann ist es Zeit für eine Freundeskreis-Entschlackung.

Welche Menschen machen dich glücklich, unterstützen und stärken dich, sind immer ehrlich zu dir? Alle anderen solltest du - langsam, aber sicher - aus deinem Leben entfernen.

Das hört sich hart und berechnend an? Überlege dir einfach, wem es nützt, wenn du Zeit mit Menschen verbringst, die dich wütend, traurig, enttäuscht, befremdet oder gelangweilt zurücklassen – nur, weil ihr euch früher mal mochtet, nur, weil es Gewohnheit ist oder weil keiner den Kontakt abbrechen möchte?

Sei sensibel und respektvoll beim Ausmisten deines Freundeskreises, aber konsequent. Du kannst Einladungen höflich, aber klar ausschlagen, Berührungspunkte reduzieren und unvermeidbare Kontakte kurz und sachlich halten. Möglicherweise wirst du merken, dass so mancher Bekannter ziemlich schnell aufhört dich zu kontaktieren – weil auch er froh ist, dass eure Beziehung ein unaufgeregtes Ende gefunden hat.

Natürlich kannst du auch offene Gespräche führen, in denen du den Betroffenen erklärst, warum du aktuell keinen Kontakt mehr möchtest. Das empfiehlt sich allerdings nur bei Menschen, mit denen du sehr gut befreundet warst. In diesem Fall kann ein solches Gespräch sogar zur Klärung von Missverständnissen führen und so der Freundschaft neues Leben einhauchen.

5. Entrümpel deine Vergangenheit

Jetzt kommt eine richtig schwere Übung – die allerdings ungemein befreiend und stärkend ist: Miste deine Vergangenheit aus.

Wir alle haben schwarze Löcher in unserer Biografie: Vielleicht haben wir einen Freund angelogen, bei einer Prüfung betrogen oder nie überwunden, dass uns der schnuckelige Kollege damals hat abblitzen lassen. Jedes Mal, wenn wir etwas an diese Situation(en) erinnert, überschwemmen uns unangenehme Gefühle – weshalb wir den Gedanken daran schnell wegschieben.

Befreiender wäre es, sich eine Situation nach der nächsten vorzunehmen, noch mal genau niederzuschreiben, was damals passiert ist und warum es so schlimm war/ist. Im nächsten Schritt kannst du dann analysieren, was geschehen muss, damit diese Situation geklärt wird. Musst du dich bei jemandem entschuldigen, musst du nur erkennen, warum sie dich so verletzt hat, musst du Schlüsse für dein aktuelles Leben ziehen? Vielleicht ist Überwindung nötig, um die Sache zu lösen, aber es wird es wert sein!

Du wirst merken, wenn der Knoten geplatzt ist. Gefühle werden sich lösen, dein Herz wird sich nicht mehr so eingeengt fühlen und du wirst in Bezug auf das vergangene Erlebnis keine unangenehmen, ungeklärten Gefühle mehr haben.

Du hast Punkt 1 bis 5 durchgearbeitet? Dann heißen wir dich herzlich willkommen in deinem freien, glücklichen Leben, in dem du dich für nichts schämst, zu dir und anderen ehrlich sein kannst und dich vertrauensvoll dem Lauf des Leben hingibst!



Ein Artikel von
Katharina Goßmann