



Aufräumen macht glücklich! Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund

Von Dr. Marco von Münchhausen

Die Sache mit der latenten Unordnung ist schon ein Problem: In der einen Ecke warten stapelweise Zeitschriften – gerne auch ungelesen, der Schreibtisch quillt über – lauter Papier-Kram, den man noch irgendwie mal durchgucken wollte. Oder Keller und Garage sind voll mit Krempel, den man vielleicht ja noch mal braucht – seit 20 Jahren.

So was kennt fast jeder. Nur: überflüssiges Zeug schlägt auf's Gemüt und wer sich von dem Ballast befreit, schafft nicht nur Platz Zuhause, sondern auch in seinem Kopf. Platz für neue Ideen, sagt Dr. Marco Freiherr von Münchhausen, der darüber geschrieben hat.

Warum geht es mir besser, wenn ich mal so richtig entrümpel und sogar Garage und Keller aufräume?

Marco von Münchhausen: Erstens, weil hinterher Ordnung ist. Zweitens, weil ich den ganzen psychischen Ballast nicht mehr mit mir herumschleppe. Wann immer wir an die Orte denken, wo wir Gerümpel gelagert haben, kriegen wir so ein blödes Gefühl: Oh Gott, da muss ich noch aufräumen. Drittens fühle ich mich schon wohl, wenn ich dabei bin und um sich herum Ordnung schaffe, dann strahlt das auch auf das eigene Wohlbefinden aus. Hinterher sagen dann die Freunde: Du machst aber einen aufgeräumten Eindruck. Und viertens, wenn man etwas tut grübelt man nicht gleichzeitig. Wann immer das Gehirn sich mit etwas beschäftigt, ist es meistens nicht in der Lage, über Probleme nachzudenken. Das setzt man nicht umsonst bei depressiven Leuten als Therapie ein. Jetzt muss man nicht depressiv sein, um in den Genuss von der heilenden Wirkung des Aufräumens zu kommen, aber es ist tatsächlich was dahinter.

Man kennt das ja: endlich hat man sich überwunden alle Fenster zu putzen. Man sieht, was man gemacht hat und fühlt sich toll danach. Aber hält das denn auch an oder muss ich jeden Tag ein Stündchen aufräumen?

Marco von Münchhausen: Nein, jedes mal, wenn sie in den Raum hineinkommen, der ordentlich ist, kriegen sie einen kurzen Schub von Endorphinen, denn die Wohlfühl-Hormone bekommen wir immer, wenn uns etwas gefällt. Aufräumen lohnt sich wirklich. Den Leuten, die zu mir kommen, empfehle ich, erst einmal aufzuräumen. Und es ist unglaublich, was sie berichten, wenn sie es dann wirklich machen: Ich fühle mich soviel wohler, die Wohnung ist jetzt so schön und ich haben den ganzen Ballast nicht mehr. Also, eine der besten Schritte, wenn man etwas für sich tun will: Aufräumen!

Wie sieht dann Ihr Schreibtisch aus?

Marco von Münchhausen: Ich gehöre zu den Chaotischen (...) Zum ersten könnte ich nicht darüber schreiben, wenn ich das nicht wüsste. Weil wenn ich kein Problem mit dem Aufräumen hätte, dann hätte ich auch kein Buch darüber schreiben können. Also, ich weiß wie es geht und ich mache es auch immer wieder. Aber ich neige dazu sehr schnell das Chaos wieder wachsen zu lassen, bis zu einer gewissen Schmerzgrenze. Die muss halt jeder für sich raus finden. Irgendwann kann ich mein Chaos nicht mehr aushalten und dann weiß ich ganz genau, wie ich innerhalb von drei Stunden wieder Ordnung habe.

Auszug aus dem Live- Interview in SWR 1 vom 18.06.2009



Originaltitel: Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund

Autor: Dr. Marco von Münchhausen

Verlag: Graefe & Unzer Verlag (auch als Taschenbuch bei dtv erschienen)