

08.02.2026 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Cäcilia Hickl,

Pastoralreferentin, Katholische Pfarrei St. Nikolaus, Rodgau

Aufräumen und Ent-Sorgen

Aufräumen, ausmisten: Manche machen das gerne am Anfang des Jahres, um sich von altem Ballast zu trennen. Andere nehmen es sich für den Frühling vor, der berühmte Frühjahrsputz.

Oft fehlt mir die Motivation zum Aufräumen

Diesmal hab ich schon im Januar damit angefangen: mit dem Aufräumen und Ausmisten. An den Schreibtisch habe ich mich noch nicht getraut, aber den großen Schrank im Flur habe ich mir schon vorgenommen.

Ein bisschen Überwindung hat es mich schon gekostet, damit anzufangen. Ich habe eigentlich noch nie gerne aufgeräumt, aber ich finde es hinterher immer wunderbar, wenn dann aufgeräumt ist. Ich muss mich nur selbst erst motivieren, damit ich es auch wirklich tue.

Ein Impuls von außen kann helfen

Manchmal hilft mir da ein Impuls von außen. Das kann der Jahreswechsel mit lauter guten Vorsätzen sein und jetzt im Februar so langsam auch der Blick nach draußen. Wenn bald die ersten Frühblüher hervorkommen und in der Natur vieles wieder neu anfängt, dann packt auch mich die Motivation, auszumisten und aufzuräumen.

Aus dem Stand fallen mir in meiner Wohnung auch so einige Ecken ein, die es nötig hätten. Und in den Weiten des Internets mangelt es ja auch nicht an Vorschlägen und Tipps, wie ich es richtig anfangen soll. Dabei stelle ich mir meistens nur zwei Fragen: Wo gehört das hin? Und brauche ich

es überhaupt noch?

Das Trennen von Dingen fällt oft schwer

Beide Fragen sind für mich oft gar nicht so einfach zu beantworten. Weder hat alles einen Platz, noch kann ich mich gut von Dingen trennen. Das liegt scheinbar in der Familie. Was haben wir bei der Wohnungsauflösung meiner Oma nicht alles gefunden. Vorräte, zum Beispiel an Stofftaschentüchern oder originalverpackten Strumpfhosen. Es könnten ja schlechte Zeiten kommen.

Für die Kriegsgeneration keine so abwegige Vorstellung. Bei mir hat das Nicht-Trennen-Können oft einen anderen Grund: die Sorge, ich könnte es irgendwann doch nochmal brauchen.

Flohmärkte für eine zweite Chance

Und noch etwas anderes: wenn etwas noch funktioniert, will ich es nicht wegwerfen. Oft ist es schade drum, und dann auch noch schlecht für die Umwelt. Zum Glück gibt es dafür eine Lösung – ich sage nur: Flohmarkt. Nicht nur klassisch vor Ort, Flohmarkt geht ja heute auch überregional, online und als App. Immer mal wieder kann ich so etwas weitergeben oder verkaufen.

Das fällt mir viel leichter – so können ein Möbelstück, Kleidung oder Bastelsachen noch benutzt werden, auch wenn ich keine Verwendung mehr dafür habe. Umgekehrt finde ich auch selbst öfter etwas, das ich gut gebrauchen kann und das jemand anders aussortiert hat.

(Musik)

Aufräumen auch im Kopf

Nicht nur meine Wohnung hat es immer mal nötig, dass ich sie aufräume, auch in meinem Kopf sammelt sich manchmal einiges an Durcheinander an, zum Beispiel Erinnerungen und Erfahrungen, die ich mir lieber nicht so genau anschauen will. Für mich ist da der Vergleich mit einem dunklen Schrank manchmal gar nicht weit hergeholt.

Und wie bei einem echten Schrank ist es ja auch sehr nützlich, dass man hinter manchem einfach die Tür zu machen kann, auch im übertragenen Sinn.

Ich will nicht jeden Misserfolg, jedes peinliche Erlebnis oder unbedachte Wort immer wieder durchleben und vor Augen haben. Aber viele dieser Erinnerungen möchte ich trotzdem nicht missen.

Meine Sichtweise hat sich verändert

Einiges in meinem Leben habe ich erst mühsam lernen müssen. Aber die Erfahrung, so unangenehm sie auch war, hat meine Sicht auf die Welt verändert.

Das fängt bei ganz kleinen Dingen an. In meinem Beruf stehe ich immer wieder vor vielen Menschen und spreche oder singe. Das klappt bei Weitem nicht immer. Es war mir sehr unangenehm, in einer vollen Kirche an Ostern bei einem solo gesungenen Stück dreimal den Anfangston nicht zu treffen.

Bis heute kribbeln mir die Handflächen, wenn ich daran denke. Aber alle haben es ausgehalten – die Gemeinde, der Musiker, der vorher mit mir geübt hatte, und auch ich – wenn ich es damals auch lieber direkt wieder vergessen hätte. Heute steht für mich nicht mehr der Misserfolg im Vordergrund, sondern dass mich das eine Erlebnis nicht aufgehalten hat.

Das Peinlich-Berührtsein habe ich bewusst versucht auszusortieren. Und mit der Zeit ist das auch immer besser gelungen. Aber die Lektion, die ich aus dem Erlebnis gelernt habe, die habe ich behalten. Damit kann ich immer mal wieder auch anderen Mut machen, die nervös sind, wenn sie eine ähnliche Aufgabe vor sich haben.

(Musik)

Erinnerungen wirken bis heute nach

Es gibt aber auch Erinnerungen, die sind mir nicht einfach nur peinlich. Bei manchen habe ich bis heute Sorge, dass ich jemand weh getan habe, mit meinen Worten oder auch mit dem, was ich getan oder nicht getan habe.

Manchmal ist es ein schlechtes Gewissen, manchmal ist es auch noch komplizierter – zum Beispiel, wenn auch mir wehgetan wurde. Da kommen die zwei Fragen zum Wohnung-Aufräumen wieder zum Einsatz: Wo gehört das hin? Und brauche ich das noch?

Wo gehört das hin? Was für eine Art Sorge ist es? Geht es um Schuld und Verletzung? Hat mir jemand etwas getan oder habe ich jemandem etwas getan oder war es gegenseitig? Ist es Angst vor der Zukunft? Oder vor der Vergangenheit? Ist es Stress oder Überforderung?

Antworten finden ist nicht immer leicht

Wenn ich genauer weiß, was eigentlich mein Problem ist, kommt die zweite Frage: Brauche ich das noch? Nützt es irgendjemandem, wenn ich ein schlechtes Gewissen mit mir herumtrage? Bewahrt es mich vielleicht davor, den gleichen Fehler wieder zu machen?

Oder stehen mir meine Schuldgefühle im Weg herum und ich stolpere immer wieder darüber, auch

wenn es gerade um etwas ganz anderes geht? Macht mich meine Angst vor der Zukunft vorsichtig oder sogar mutig und erfinderisch, oder lähmt sie mich bloß?

Die Antwort auf die beiden Fragen ist nicht immer leicht zu finden, aber schon so manche komplexe Sammlung konnte ich damit entwirren – sei es im großen Flurschrank oder bei Erfahrungen oder Erinnerungen.

Emotionales ist schwer “zu entsorgen”

Ungeliebte und überholte Gegenstände kommen auf den Flohmarkt oder in den Müll, aber emotionaler Abraum ist schwieriger zu entsorgen. Manches kann ich ins Gespräch bringen und mit einer Bitte um Entschuldigung aus der Welt schaffen.

Manches hebe ich mir für später auf, wenn ich mehr Energie habe, die Erfahrung zu verarbeiten – manchmal brauche ich dazu auch professionelle Hilfe.

Ich kann alles mit Gott besprechen

Was es auch ist, als Christin kann ich es mit Gott besprechen. Im ersten Petrusbrief heißt es: „Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch!“ ([1 Petr 5.7](#)). Gott, auf den ich meine Sorgen werfen soll. Quasi der Ent-Sorger.

Die Sorgen auf ihn werfen, das bedeutet nicht, dass ich danach keine mehr habe. Es bedeutet leider auch nicht, dass sich aller Grund zur Sorge in Luft auflöst. Aber es bedeutet, dass ich nicht allein damit dastehe. Ich kann sie ihm anvertrauen und im Gebet mit ihm besprechen. Ich kann sogar mit ihm schimpfen und mich beschweren, dass die Welt ist, wie sie ist.

Vielleicht entsteht aus diesem Gespräch mit ihm eine Idee oder der Mut, etwas neu zu versuchen. Mich nicht mehr lähmen zu lassen, sondern etwas anzupacken. Denn die Sorgen auf Gott zu werfen, heißt auch nicht, dass ich die Hände in den Schoß legen kann. Anpacken muss ich immer noch selbst. Nur nicht allein.