

27.05.2024 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andreas Wörsdörfer,

Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

Ausmisten und frei werden

„To kondo“ ist eine neue Wortschöpfung im Englischen und bedeutet so viel wie „ausmisten“. Das Wort geht auf Marie Kondo zurück. Die japanische Ordnungsberaterin und Bestsellerautorin ist die Erfinderin der „KonMari-Methode“. Es geht darum, sich von unnötigem Ballast zu befreien und Platz zu schaffen. Nach dieser Methode wird alles, was ich besitze, in die Hand genommen. Ich schaue es mir an und frage mich: „Macht es mich glücklich? Oder schleppe ich es nur mit mir herum?“

Macht dieses Ding mich glücklich?

Eigentlich bin ich keiner, der viel hortet – und trotzdem sammelt sich erstaunlich viel an im Lauf der Zeit. Das fängt beim Kleiderschrank an, geht über Küchenschränke, Wohnzimmer und hört auf dem Schreibtisch auf. Irgendwann ist es soweit. Es nervt mich, wenn der Schreibtisch überquillt oder ich nicht mehr weiß, wo ich nun den neu gekauften Pullover hinstecken soll. Dann muss alles raus aus den Schränken, und ich fange an auszusortieren. Eigentlich aber viel zu wenig. Da gibt es am Ende des Tages dann doch das ein oder andere Ding, das auf unerklärliche Weise wieder den Weg zurück in den Schrank gefunden hat. „Macht dieses bestimmte Ding mich glücklich?“ Ich glaube, wenn ich mich das konsequent beim Aufräumen fragen würde, dann wären meine Schränke definitiv leerer. Dennoch: Nach dem Aufräumen und Ausmisten fühle ich mich befreit – immer. Unnötiger Ballast ist abgeworfen, und es ist einfach wieder Platz.

Frei werden und loslassen können

Frei werden von äußerem und innerem Ballast. Loslassen lernen oder mich gar nicht erst an

Sachen binden, das ist auch das Ziel christlicher Exerzitien. Das sind Übungen, die mich näher zu mir, zu meiner Existenz und zu Gott bringen sollen. Dazu ist eines wichtig: Nämlich, dass ich innerlich frei werde. Alles auch loslassen können: Das ist vielleicht die Grundbedingung für ein wirklich freies Leben. Und dahin zu kommen, ist ganz bestimmt eine Lebensaufgabe.

Das Gefühl von innerer Frische und Freiheit stellt sich ein

Da ist es doch gar nicht so schlecht, mal beim Schreibtisch, beim Kleiderschrank oder in der Küche anzufangen. Einmal im Jahr muss es sein. Ich freue mich schon auf das Ergebnis: Eine geordnete Wohnung und das Gefühl von innerer Frische und Freiheit, das sich dann ganz sicher einstellt.