

24.03.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Weniger ist mehr

Vor kurzem habe ich eine Schraube gesucht. Ich bin in meinen Bastelkeller gegangen und habe festgestellt: Hier hat sich ja ganz schön viel angesammelt. Dann habe ich beschlossen: Es wird wieder einmal Zeit, aufzuräumen. Dieses Aufräumen ist meist auch eine Chance, Dinge wegzwerfen, die ich nicht mehr brauche. Ich muss zugeben: Das fällt mir ganz schön schwer.

Ordnung und Wohlbefinden

Eine Universität in Chicago hat herausgefunden: Die größte Unordnung hat negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden – denn großes Chaos mindert das Gefühl von Geborgenheit und Glücksempfindung. Wer also Ordnung im Außen schafft, kann auch eine Klärung im Inneren bewirken. Und die ist unserer hektischen, chaotischen Zeit in vielen Fällen dringend notwendig.

Der Ballast der vielen Dinge

Weniger ist mehr – das sagt schon ein altes Sprichwort. Aber dieses Gefühl für weniger hat sich in den letzten Jahren ganz schön verändert. Laut Statistischem Bundesamt besitzt jeder deutsche Haushalt durchschnittlich 10.000 Dinge. Vor hundert Jahren waren es nur etwa 180 Gegenstände pro Haushalt.

Frühjahrsputz als Chance

Ich frage mich oft: Was brauche ich wirklich? Und dann empfinde ich manchmal die vielen Dinge in meinem übervollen Bastelkeller als ganz schönen Ballast, und die Suche nach meiner Schraube

als ganz schön anstrengend.

Mein Entschluss steht fest: Mein Frühjahrsputz in diesem Jahr heißt „Aufräumen im Bastelkeller“ – versprochen.