Nagisa Tatsumi
Die Kunst des Wegwerfens

Extrait du livre

Die Kunst des Wegwerfens
de Nagisa Tatsumi
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana

https://www.editions-narayana.fr/b23128

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

INHALT

VORWORT
Das eigene Chaos in den Griff bekommen 1

EINFÜHRUNG
Wovon können wir uns schlecht trennen – und warum? . . 13

TEIL 1
Wie auch Sie die Kunst des Ausrangierens meistern können: Zehn Grundsätze, die wirklich helfen, Ballast loszuwerden 31

1: Nichts „erst mal aufheben“ 32
2: Nichts zwischenlagern – jetzt entscheiden! 38
3: „Eines Tages“ kommt nie 43
4: Praktische Helfer für den einen – lästiger Schrott für den anderen 48
5: Nichts ist heilig 53
6: Alles, was Sie haben, sollten Sie auch nutzen 58
7: Besser lagern und sortieren ist auch keine Lösung . . . 62
8: „Vielleicht könnte das weg …?“ 70
9: Keine Angst vor später Reue 74
10: Perfekt gibt`s nicht. 79

TEIL 2

Zeit zum Ausmisten: Zehn Strategien, die es leichter machen, Dinge loszulassen 83

1: Nicht noch mal durchschauen – weg damit! 84
2: Am besten gleich entsorgen 88
3: Ausrangieren, wenn eine bestimmte Menge erreicht ist 96
4: Ausrangieren, wenn eine bestimmte Zeitspanne überschritten ist 100
5: Regelmäßig ausrangieren 104
6: Lösungen für das, was sich noch nutzen lässt 110
7: Verbindliche Regeln aufstellen 116
8: Mehrere Kanäle einrichten 120
9: Klein anfangen 124
10: Wer rangiert was aus? Zuständigkeiten festlegen . . . 128

TEIL 3

Sich beim Loslassen besser fühlen: Alternativen zum Wegwerfen 133

Nachwort 145
Über die Autorin 148

VORWORT

DAS EIGENE CHAOS IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Sachen ausrangieren – das scheint ein grundsätzliches Problem zu sein.

Heutzutage hat jeder zu viel „Kram“. Zwar werfen wir hin und wieder mal etwas weg, trotzdem sammelt sich immer mehr an. Bei der Arbeit haben wir es meist mit endlosen Papierbergen zu tun; zu Hause kann der Stauraum noch so groß sein, er reicht nie aus. Der Kram breitet sich aus und unser Lebensraum schrumpft zusammen. Wir sind von ungenutzten Dingen umzingelt. Wir wissen, wir müssen etwas tun. Wenn wir doch nur mit einem Schlag alles loswerden könnten, was wäre das für eine Erleichterung!

In den 1990ern erlebten wir einen Boom des ökologischen Denkens, der bis ins neue Jahrtausend anhält: Sei gut zur Umwelt … Recycle … Produziere keinen Müll … Und dies hat zu einem neuen Denken geführt: Was *brauchen* wir wirklich? Und warum *wollen* wir so oft mehr? Wir haben doch jetzt schon zu viel. Wieso? Wie kommt es, dass diese Flut niemals abzuebben scheint?

Wir ahnen, wie gut es sich anfühlen würde, wenn wir den ganzen Krempel einfach los wären. Warum behalten wir ihn dann? Und warum fühlen wir uns schuldig, wenn wir tatsächlich mal etwas ausrangieren? Lassen Sie uns diesen Fragen etwas genauer nachgehen.

Der lästige Kram und unsere Scheu vor Verschwendung

Früher war alles wertvoll. Als es weder Massenproduktion noch Massenkonsum gab – was übrigens noch gar nicht so lang her ist –, wurden alle Dinge wertgeschätzt. Sie wurden gepflegt, erhalten und so lange genutzt wie irgend möglich. Waren sie irgendwann für den eigentlichen Zweck nicht mehr nutzbar, wurden andere Zwecke dafür gefunden. Und erst wenn alle denkbaren Verwendungsmöglichkeiten erschöpft waren, wurde weggeworfen.

Genauso war es mit Lebensmitteln. Die Leute wurden angehalten, ihre Teller bis zum allerletzten Reiskorn leerzuessen. Es ging immer darum, etwas bis zum Letzten auszuschöpfen – und es erst dann wegzutun und durch etwas Neues zu ersetzen. Das war der Kreislauf der Dinge, und vor diesem Hintergrund wurde das Bedauern über die Verschwendung (auf Japanisch *mottainai*) zu einer Tugend.

Aber heute ist das Leben anders.

In den 1960er- und 1970er-Jahren verkauften sich neue und aufregende elektrische Produkte allein schon deshalb, weil sie neu und aufregend waren. Es herrschte die Überzeugung, dass alles Neue auch gut war, und vieles Alte wurde nur aus diesem Grund ersetzt. Immer mehr Dinge – elektrische Geräte, Modeartikel und so weiter – überschwemmten unser Leben, und gegen Ende der 1980er-Jahre schließlich wurde schon der Akt des Kaufens zu einem Selbstzweck.

Wir haben uns an diese Art des Shoppings gewöhnt, doch weil wir Dinge nicht mehr aus Notwendigkeit kaufen, sammeln sie sich unweigerlich in viel größerer Geschwindigkeit an als früher und wir ertrinken förmlich in unserem Kram.

Der Wechsel von einer Ära, in der die Dinge kostbar waren, zu einer Ära der Überversorgung kam zu plötzlich. Wir sind hin- und hergerissen zwischen unserer traditionellen Ablehnung der Ver-

schwendung (*mottainai*) und der neuen Welt, in der wir viel zu viele Dinge um uns herum anhäufen.

Eine positive Einstellung zum Ausrangieren entwickeln

Diesen Zwiespalt müssen wir angehen. Wenn wir so weitermachen, werden wir nie frei sein von der Herrschaft, die diese Dinge über uns ausüben.

Kann ein ökologisch bewussterer oder sparsamerer Lebensstil uns dabei helfen, den Bann zu brechen? Wenn wir alles, was wir haben, gut pflegen und nur kaufen, was wirklich notwendig ist, werden wir dann frei sein? Nein, bei mir würde das nicht funktionieren. Ich würde nicht damit aufhören wollen, Dinge zu kaufen. Ballast loszuwerden fühlt sich gut an, aber man müsste schon sehr stoisch sein, um das Leben ohne neue Sachen genießen zu können.

Es ist ein Genuss, von Dingen umgeben zu sein, die man mag. Es macht uns glücklich, neue Kleider anziehen zu können. Ich habe einen Fernseher und Zeitungen, aber ich will auch noch Zeitschriften. Ich möchte mir ein paar neue Teller kaufen oder einen neuen Becher. Ich möchte nicht denken, dass es tugendhaft wäre, es mir zu verkneifen. Geld zu sparen bringt nichts, wenn man das Leben nicht genießen kann.

Wir wollen also ein angenehmes Leben führen, aber wir wollen nicht, dass sich Dinge ansammeln. Und wir wollen auch nicht das Gefühl haben, mit den Dingen verschwenderisch umzugehen. Ist das möglich? Und falls ja, wie?

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen. Ich schlage vor, eine positive Einstellung zum Aussortieren zu entwickeln. Um unser vollgekramtes Leben in den Griff zu bekommen, müssen wir beginnen, es zu entrümpeln. Anstatt uns über Verschwendung Sorgen zu machen, können wir die Aufgabe des Ausrangierens als Gelegenheit nutzen,

um über den wirklichen Wert unserer Besitztümer nachzudenken. Schauen Sie sich die Dinge an, denen Sie erlauben, sich um Sie herum anzusammeln. Darüber nachzudenken, warum Sie sie haben, wird Ihnen helfen, ein Gefühl dafür zu gewinnen, warum sie solche Macht über Sie ausüben. Und während Sie überlegen, was Sie ausrangieren und was Sie behalten wollen, wird Ihnen immer klarer, was wirklich notwendig ist.

Die Kunst des Ausrangierens und die Kunst des Lebens

Als Erstes müssen Sie Ihre Beziehung zu den Dingen überdenken. Die zehn Einstellungen zum Ausrangieren aus Teil 1 dieses Buches werden Ihnen dabei helfen. Ich sage nicht, dass Sie Ihre Denkweise vollständig verändern sollen, aber wenn Sie sich wegen des Ausrangierens Sorgen machen, ist es an der Zeit, Ihr Denken ein wenig anzupassen. Versuchen Sie einfach, aus Teil 1 all die Aussagen zu übernehmen, die bei Ihnen etwas zum Klingen bringen. Dies könnte Ihnen helfen, den Griff zu lockern, in den die Dinge Sie genommen haben. Teil 2 stellt zehn praktische Wegwerfstrategien vor. Wie bei Teil 1 sollten Sie das probieren, was Ihnen einleuchtet. Wenn Ihnen auch nur eine der Strategien zur Gewohnheit wird, fühlt sich Ihr Leben sicher gleich viel besser an. In Teil 3 finden sich Hinweise darauf, wie Sie Sachen auf sinnvolle Weise loswerden können. Ich hoffe, Sie werden es nützlich finden, diese mit den Vorschlägen aus den anderen beiden Teilen zu kombinieren.

Sie werden in diesem Buch viele verschiedene Hinweise finden, doch letztlich ist die Kunst des Ausrangierens eine ganz einfache und direkte Sache. Es geht nur darum, sich ein zuvor unbewusstes Verhalten bewusst zu machen und Ihre Einstellung zu den Dingen in Ihrem Besitz als Teil der Kunst des Lebens zu sehen. Ich hoffe, mein Buch wird Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen.

TEIL 1

WIE AUCH SIE DIE KUNST DES AUSRANGIERENS MEISTERN KÖNNEN

Zehn Grundsätze, die wirklich helfen, Ballast loszuwerden

1 – Nichts „erst mal aufheben“

Wer Dinge anhäuft, sagt gern: „Lass es uns erst mal aufheben“ oder „Bis auf Weiteres behalten wir es“. Doch die Lage wird sich kaum grundlegend ändern, deshalb hat es auch keinen Zweck, die Entscheidung hinauszuschieben.

Hier lauern die Gefahren

Viele Menschen heben alles „bis auf Weiteres“ auf, von Informationsträgern (Dokumenten, Zeitschriften, Prospekten, Postwurfsendungen und so weiter) bis zu Lebensmitteln, Kleidern, Geschenken, Möbeln und Werkzeugen.

Wann sie bevorzugt auftreten

Etwas erst mal aufzuheben ist so gut wie immer der einfachste Ausweg, weshalb wir auch in den verschiedensten Situationen dazu neigen. Hier einige Beispiele:

SITUATION 1: MORGENDLICHES ZEITUNG LESEN

Voller Werbebeilagen, wie immer. Hm … die könnten ein paar nützliche Informationen enthalten. Oh, das sieht preiswert aus … Ich suche ja einen neuen Computer. Ah, ein Sonderverkauf in dem edlen Kaufhaus … Das erinnert mich an: Ich habe nicht genug Sommerhemden. Jetzt habe ich keine Zeit, mir alles anzuschauen, aber ich kann das ja auch noch am Abend tun, wenn ich nach Hause komme. Ich muss nur meiner Frau Bescheid sagen, dass sie sie nicht wegwirft. „Lass uns die Prospekte erst mal aufheben, Schatz, ich schaue sie mir später an.“

SITUATION 2: VOM EINKAUF ZURÜCKKEHREN – SACHEN IM KÜHLSCHRANK VERSTAUEN

Was ist das denn alles? Wie soll ich meinen Einkauf denn da noch reinbekommen? Na ja, ich verwende das ja sowieso heute Abend, da kann ich es ruhig noch ins Türfach stopfen. O je, diese Gläser da hinten, wo kommen die denn her? Ich muss das alles unbedingt mal durchsortieren. Aber erst mal lass ich alles, wo es ist! Oh nein! Es gibt keinen Platz mehr für den Tofu! Vielleicht quetsche ich den noch ins Gemüsefach. Und der Spinat welkt! Na ja, ich habe ja schon beschlossen, ihn heute nicht zu verwerten … Vielleicht können wir morgen was damit machen. Ich werde ihn erstmal aufheben.

SITUATION 3: SIE BEKOMMEN EINE LIEFERUNG

Ein Geschenk von Frau Tatsumi … Oje! Noch mehr Trockennudeln! Was soll's! Wir werden sie nicht gleich aufbrauchen können. Ich stelle sie erst mal in den Küchenschrank. Uh, der Karton passt nicht ins Fach! Na ja, mach ich doch einfach die Verpackung ab. Ja, so passt es. Gut, so kann ich sie erst mal aufheben.

SITUATION 4: RÜCKKEHR VON EINER HOCHZEIT

Das Brautpaar hat sich wirklich große Mühe gegeben und für jeden Gast ein individuelles Geschenk ausgesucht … Und was haben sie mir geschenkt? Oh, das ist eine Überraschung. Nicht so ganz mein Geschmack … Aber da kann man nichts machen. Wenn sie zu uns zu Besuch kommen und es nicht sehen, kann es peinlich werden. Am besten, ich behalte es wohl erst mal bis auf Weiteres.

SITUATION 5: SIE HABEN EINE NEUE LAMPE GEKAUFT

Ja, tolles Design. Passt perfekt ins Zimmer. Aber was machen wir jetzt mit dem Rattanschirm, den wir hier immer hatten? Ihn wegzuwerfen wäre Verschwendung. Schließlich ist er noch gut in Schuss. Irgendwie mag ich auch das Design.

Heben wir ihn erst mal auf. Vielleicht findet sich ja noch eine Verwendungsmöglichkeit.

SITUATION 6: SIE HABEN GERADE EIN GESCHÄFTLICHES MEETING HINTER SICH

Das war eine Überraschung. Ich hätte nie gedacht, dass so viele Leute kommen. Zum Glück hatte ich genug Visitenkarten dabei. Aber was mache ich bloß mit all den Karten von den anderen? Ich weiß jetzt schon nicht mehr, welche von wem war. Aber ich kann sie ja erst mal aufheben. Und dann die vielen Papiere … Die Verträge sind unter Dach und Fach, für das Weitere bin ich nicht mehr zuständig. Aber die Unterlagen behalte ich trotzdem erst nochmal eine Weile – für alle Fälle.

Die „Erst-mal-behalten"-Mentalität

Ich bin sicher, viele von Ihnen werden die beschriebenen Situationen kennen. Lassen Sie uns überlegen, ob die „Erst-mal-behalten"-Mentalität den Beteiligten tatsächlich irgendeinen Vorteil bringt.

In Situation 1 können wir uns förmlich vorstellen, wie die Prospekte sich auf dem Esstisch stapeln. Wenn der Mann abends spät vom Büro nach Hause kommt, wird er viel mehr Interesse an einem heißen Bad und dem Fernseher haben. Seine Frau wird fragen: „Willst du die noch anschauen?", und er wird antworten: „Natürlich! Habe ich doch gesagt, oder?" Er wird einen kurzen Blick darauf werfen – und das wär's dann gewesen.

In Situation 2 wird die Frau die Gläser später irgendwann aus dem Kühlschrank nehmen und mit Schrecken feststellen, dass der Inhalt schimmelig ist. Der Spinat wird im Gemüsefach eine weitere Woche lang vor sich hinwelken, bis er endlich weggeworfen wird.

Situation 3 löst sich beim nächsten Frühjahrsputz. „Was ist das denn?", wird es beim Blick in den Schrank heißen. Dann wird die

Verpackung geöffnet und festgestellt, dass die Nudeln durch eingedrungene Feuchtigkeit ungenießbar geworden sind.

Die Frischvermählten aus Situation 4 kommen nie zu Besuch und ihr Geschenk landet in irgendeiner Schrankecke. Der alte Lampenschirm in Situation 5 ist dazu verdammt, jahrelang ein anderes Schrankfach besetzt zu halten, um dann beim nächsten Umzug doch auf dem Müll zu landen. Und die Visitenkarten aus Situation 6 füllen das Kartenetui, während die Unterlagen hinten in einer Schublade ihr Dasein fristen, bis niemand mehr weiß, wozu sie eigentlich gut waren.

In Wahrheit waren die meisten dieser Gegenstände von dem Moment an, in dem man sie geschenkt bekam oder durch etwas Neues ersetzte, nur noch lästig. Man hätte sie sofort wegwerfen können, aber das trauen sich die meisten nicht. Sie behalten sie „fürs Erste", nur um zu irgendeinem späteren Zeitpunkt zu der Überzeugung zu gelangen, dass sie doch wegmüssen: „Tja, wir haben das behalten, aber wir haben es nie benutzt, also ..."

Besonders gern geht man so auch mit leicht beschädigten Gegenständen um – mit einer Teetasse mit einem feinen Sprung, einem Kugelschreiber, der nicht gut schreibt, einer Bluse mit einem kleinen Fleck ... Auch sie sind lästig, aber irgendwie erscheint es wie Verschwendung, sie wegzuwerfen, also halten wir „fürs Erste" an ihnen fest.

Dinge, die „fürs Erste" behalten werden, befinden sich in einer Art Limbo kurz vorm Abgrund zur Müllhalde. „Bis auf Weiteres" oder „erst mal" lauten andere Versionen des Versuchs, dem Aufräumen zu entkommen.

Ist ein Gegenstand wirklich notwendig, kommt die „fürs Erste"-Philosophie dagegen so gut wie nie ins Spiel.

Auf gewisse Weise erinnert sie an den „Papierkorb" im Computer. Gibt man eine Datei hinein, ist sie nicht mehr zu sehen. Aber sie ist nicht wirklich verschwunden. Sie befindet sich noch auf der Festplatte. Erst wenn man „Papierkorb leeren" anklickt, ist man die Datei wirklich los und sie wird auch von der Festplatte gelöscht.

Doch es gibt einen großen Unterschied zwischen einem Computer und der realen Welt. Der Papierkorb im Computer kann sich füllen, ohne tatsächlich Raum in Anspruch zu nehmen, und die gelöschten Dateien geben Speicherplatz frei. In der realen Welt dagegen nehmen Dinge, die man „fürs Erste" irgendwo ablegt, diesen Raum ein, bis wir uns endlich dauerhaft von ihnen trennen.

Gedankenabwehr

Am besten gewähren Sie der „Fürs Erste"-Mentalität gar nicht erst Zutritt zu Ihrem Kopf. Wenn Sie sich wirklich einen Prospekt anschauen wollen, nehmen Sie ihn sofort zur Hand. Wenn Sie die Gläser im Kühlschrank stören, nehmen Sie sie sofort heraus. Wenn Sie etwas zu essen geschenkt bekommen, nehmen Sie es aus der Verpackung und stellen Sie es so hin, dass es eine Chance hat, gegessen zu werden. Auch wenn Sie es wahrscheinlich nicht gleich verzehren werden, packen Sie es trotzdem aus. Je attraktiver die Verpackung, desto größer die Gefahr, dass Sie das Essbare darin verderben lassen. Wenn Sie es herausnehmen, haben Sie Gelegenheit, es zu genießen und auch anderen davon anzubieten.

Menschen haben oft das Gefühl, es sei Verschwendung, Lampen, Geräte oder Möbel wegzuwerfen, deshalb neigen sie dazu, sie „fürs Erste" aufzubewahren. Viel besser wäre es, einen anderen Ausweg zu suchen. Wie wär's mit Nachfragen bei einem Secondhand-Laden oder in Ihrem Freundeskreis? Darauf werde ich später noch zu sprechen kommen.

Dokumente, Visitenkarten und Zeitschriften sind im Hinblick auf ihren späteren Nutzen oft schwer einzuschätzen, trotzdem wiederhole ich: Behalten Sie nichts „fürs Erste".

Der Zweck von Visitenkarten besteht darin, Ihnen Hilfestellung zu leisten, wenn Sie mit jemandem in Kontakt treten möchten. Es gibt keinen Grund, die Karten von mehreren Personen aus derselben Abteilung derselben Firma zu horten. Und wenn Ihnen der Name auf

der Karte nichts sagt, sind auch die Chancen, dass Sie die fragliche Person jemals kontaktieren müssen, ziemlich klein. Wenn Sie Dokumente oder Zeitschriften „fürs Erste“ verstauen, fragen Sie sich immer, warum genau Sie sie behalten wollen. Geschieht es aus keinem besonderen Grund, werden sie Ihnen nur im Weg sein und es Ihnen noch schwerer machen, Dinge zu finden, die wirklich wichtig sind. Wenn Sie sie behalten, sollten Sie einen klaren Grund dafür haben. (Zu Papieren und Dokumenten werde ich später noch mehr sagen).

Nagisa Tatsumi

Die Kunst des Wegwerfens

Wie man sich von unnötigem Ballast befreit und dadurch mehr Freude am Leben hat

200 pages, broché
sera disponible en 2019

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr