

Kirche in WDR 2 | 12.11.2016 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

Aufräumhilfe

Irgendwann muss es jeder von uns tun, ob er will oder nicht. Wirklich Spaß macht es den wenigsten. Die meisten versuchen, es aufzuschieben bis es irgendwann nicht mehr geht. Die Sache mit dem Aufräumen.

Nach neusten Erkenntnissen hat ein deutscher Haushalt im Schnitt 10.000 Einzeldinge in seinen Wohnräumen angehäuft. Im alltäglichen Gebrauch sind allerdings gerade mal 500. Faktisch heißt das: Wir brauchen gerade mal 5 Prozent von den Dingen, mit denen wir uns umgeben. Für das Aufräumen bedeutet das: Nur Mut! Die Wahrscheinlichkeit sich aus Versehen von etwas Wichtigem zu trennen, ist sehr gering.

Die 5- Prozent Regel könne man auch auf alle anderen Bereiche anwenden, behauptet der Philosoph Wolfram Eilenberger. Faktisch seien nur 5 Prozent der Informationen von Bedeutung, die wir täglich konsumieren, würden wir nur 5 Prozent der Bücher noch mal lesen, die im Regal vor sich hin stauben. Gleiches gelte auch für die DVDS. Und: Im Übrigen seien auch nur 5 Prozent der Meetings zielführend und Achtung – nur 5 Prozent der guten Bekannten seien potenzielle Freunde.

Zwar müsse man sich von den 95 verbleibenden Prozent der Infos, Bücher, DVDs, Meetings und Freunden nicht unmittelbar trennen, aber es helfe zu wissen, was man nicht braucht. Und von diesen Dingen könne man sich auf jeden Fall trennen. Und das seien dann locker schon mal 50 Prozent.

Also gut, wir können, müssen, sollen uns trennen, von dem zu viel, dem mehr als nötig, dem Überfluss, der unser Leben verstopft. Denn genau diese Neigung des beständigen Mehr-haben-Wollens, die Pleonexia, ist laut Aristoteles der eigentliche Grund für ein misslingendes Leben.

Doch wie schaffen wir es, diesen Schritt nun auch zu vollziehen? Zu meinem großen Erstaunen lese ich bei besagtem Philosophen, dass an dieser Stelle Gott ins Gespräch kommt. An ihn solle man sich wenden. Nicht im Sinne von: Herr, gib mir die Kraft, den inneren Schweinehund zu überwinden und einen Müllsack in die Hand zu nehmen, nein: in Form der Andacht. Sie sei eine zentrierende Sammlungstechnik, ebenso wie Yoga oder autogenes Training. Denn: Vor dem Ausmisten stehe eine klärende Sammlung. Ok, das Ganze jetzt mal mit meinen Worten: Bevor ich anfangen mich von 50 bis 95 Prozent aller Dinge zu trennen, soll ich mir erst mal überlegen, was ich will. Oder was Gott von mir will, wenn er auf mein wohl geordnetes Chaos blickt, dem Zu viel von allem. Soll zur Ruhe

kommen und mich in einem Austausch mit Gott fragen: Woran ich mein Herz hänge, wie Martin Luther einst formulierte.

Ok, ok, was mir wichtig ist, weiß ich. Also jetzt schnell den Müllsack holen, bevor ich meine Mitte wieder verliere. Mal schauen, ob ich auf 50 Prozent komme. Wenn ja, kann ich eigentlich untervermieten. Vielleicht an Flüchtlinge. Den frei gewordenen Raum soll man schließlich sinnvoll nutzen. Ja, das würde mein Leben wirklich verändern. Und das meiner Familie auch. Was die zentrierende Sammlungstechnik, genannt Andacht, alles so bewirken kann. Ich bin gespannt.