

"Durch das Loslassen wird man freier"

Autor(en): **Ambühl, Hansruedi**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721315>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Durch das Loslassen wird man freier»

Viele Menschen bewahren zu viele Dinge auf, die weder wertvoll sind noch wirklich gebraucht werden. Warum? Manche Dinge werden gehortet, weil man sie persönlich für wertvoll hält. So zum Beispiel der Pullover, den man vor vierzig Jahren aus Teppichwolle gestrickt hat. Manche Menschen horten allerdings auch aus der Befürchtung heraus, dass Dinge nicht mehr zur Verfügung stehen, wenn man sie irgendwann wieder benötigen würde.

Wann kommt der Moment, wo das Material zur Belastung wird und man sich davon trennen oder es zumindest reduzieren sollte? Dieser Moment kommt in der Regel dann, wenn wegen der mit Dingen vollgestopften Wohnung gravierende Konflikte mit den Angehörigen auftreten, weil der zur Verfügung stehende Wohnraum immer enger wird. Oder auch dann, wenn Hausverwaltung oder Behörden einschreiten und eine Kündigungsdrohung vorliegt.

Es heisst, vollgestellte Räume seien gemütlich. Trotzdem wird in Ratgebern behauptet, dass mehr «Luft» im Wohnraum für mehr Lebensqualität Sorge. Alles ist eine Frage des Masses. Wenn ein Raum dermassen voll ist, dass man sich nur noch durch enge Gänge bewegen kann und auch Tische, das Bett und die Dusche oder gar der Kochherd mit Dingen überstellt sind, wird dies kaum von jemandem als ge-



Hansruedi Ambühl ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und in freier Praxis in Bern tätig. Er ist spezialisiert auf die Behandlung von Zwangsstörungen, zu denen auch krankhaftes Sammeln und Horten gezählt werden kann. Weitere Informationen und Adresse: www.zwangsstoerung.ch, Hansruedi Ambühl, Aarberggasse 46, 3011 Bern. Tel. 031 312 55 05.

mütlich erlebt. Nur ist die Idee von mehr «Luft und Licht» für davon Betroffene oft keine wirkungsvolle Vorstellung.

Warum tun sich viele Menschen so schwer mit dem Entrümpeln? Wir leben doch in einer Wegwerfgesellschaft ... Vielleicht gerade weil wir in einer Wegwerfgesellschaft leben, wollen sich manche Menschen nicht von Sachen trennen, die noch funktionieren. Hier sehe ich auch eine gewisse Protesthaltung. Wieso soll ich etwas einfach achtlos wegwerfen und entsorgen, wenn es noch zu gebrauchen ist?

Was bedeuten Gegenstände für die Menschen? Ändert sich die Bedeutung im Laufe

des Lebens? So wie uns gewisse Musikstücke an unsere erste Liebe erinnern, können uns auch Dinge an Beziehungen zu gewissen Menschen oder an bestimmte Gefühle erinnern, die wir nicht missen möchten. Und gerade wenn für uns wichtige Menschen nicht mehr vorhanden sind, treten an deren Stelle Dinge, die mit ihnen in Verbindung standen.

Ist die Verkleinerung der persönlichen Habseligkeiten eine bewusste Vorbereitung aufs Lebensende? Die einzige sichere Tatsache unseres Lebens besteht darin, dass es irgendwann zu Ende geht. Das Sichtrennen von Gegenständen, die uns über lange Zeit begleitet haben, ist Teil des Abschiednehmens von dieser Welt. Ob dies bewusst geschieht im Sinne einer Vorbereitung auf das nahende Lebensende, kann ich nicht beurteilen.

Was geschieht auf psychischer Ebene beim erfolgreichen Entrümpeln? Entrümpeln bedeutet loslassen und sich trennen von eigenen Dingen. Es hat wohl immer auch etwas mit Abschiednehmen zu tun. So wie ich mich schon vor einiger Zeit vom Motorrad von Alaska nach Feuerland zu fahren, so verabschiedete ich mich auch beim Entrümpeln von Dingen, die einmal in meinem Leben eine Bedeutung hatten. Positiv ausgedrückt könnte dies auch heissen: Ich mache mich frei für Dinge, die da kommen werden.

Inserat

Tun Sie Ihren Füssen etwas Gutes!

Bestellen Sie jetzt per Telefon
044 342 16 11 oder online unter
www.handglismets.ch

Socken in allen Varianten auch für Kinder, Handschuhe, Pulswärmer, Bettsocken und Arm- und Beinstopfen.
Eine Initiative der Högger Bazarfrauen,
Reformierte Kirchgemeinde Zürich-Högg.



Socken für Damen und Herren
aus Schurwolle und Baumwolle
handgestrickt &
in höchster Qualität