

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Platz durch Wachstum: Wohnung entrümpeln

Wie Innen so Außen

Was haben sehr **unordentliche** und sehr **ordentliche** Menschen gemeinsam? Sie vermeiden ihren „inneren Hausputz“.

Unsere Umgebung: Wie sieht es bei mir zu Hause, in meinem Auto und an meinem Arbeitsplatz aus? Sauber, ordentlich, pingelig, klinisch rein?

Schmutzig, verwahrlost, nachlässig, chaotisch, wirr durcheinander?

Geordnet, sortiert, mit oder ohne Durchblick/Überblick? Vollgestopft, kahl, trist, farbenfroh, freundlich, gemütlich, stilvoll....

Ob wir es glauben oder nicht, es ist ein Spiegel für den Zustand, der in unserem Inneren herrscht. Unser Umfeld lässt eindeutige Rückschlüsse zu, wie wir mit uns selbst umgehen.

Menschen mit Tendenz zur Pingeligkeit dürfen sich fragen:

Warum bin ich so streng zu mir?

Warum muss alles so exakt und planmäßig sein?

Welchen inneren „Schmutz“ will ich verdrängen durch äußerlichen Glanz?

Menschen mit Tendenz zum Chaos dürfen sich fragen:

Warum lasse ich mich innerlich gehen?

Warum „begrabe“ ich mich unter massenhaft sinnlosem Zeug?

Warum vernachlässige ich mich und meine inneren Bedürfnisse?

Ein geordnetes Umfeld und aufgeräumte Wohnräume wirken sich harmonisierend auf unser Unterbewusstsein aus. Entrümpeln schafft nicht nur Ordnung in der Wohnung, sondern auch im Kopf. Beseitigen Sie regelmäßig das Chaos in Ihrem Haushalt. Beginnen Sie mit kleineren Schmutz- oder Gerümpelecken und arbeiten Sie sich in kleinen Etappen kontinuierlich vom Keller, zum Dachboden bis in den Garten vor.

Was bedeutet die Ansammlung von Gerümpel innerlich und äußerlich und wie wirkt es sich auf die Menschen aus, die nichts loslassen können?

„**Klumpert**“ ist festgehaltene Energie, die unseren natürlichen und gesunden Lebensfluss und Lebensenergie blockiert und wirkt sich negativ auf unser geistiges Wohlbefinden aus. Ein aufgeräumtes Zuhause setzt ungeahnte Energien in uns frei. Wir „hängen“ an überflüssigen Gegenständen und können uns nicht von ihnen trennen. Das steht bildlich für die Probleme und Gefühle, die wir in jeder Zelle unseres Körpers gespeichert haben und ebenfalls nicht loslassen können.

Was Gerümpel ist, wie es wirkt und wie Sie es loswerden, davon soll dieser Text handeln.

Die (**Ent**)-sorgung sorgt wie das Wort es deutlich zum Ausdruck bringt, für das Ende von Sorgen. Die Entsorgung von Gerümpel bedeutet für jeden Menschen eine Erleichterung im Außen und im Innen. Es ist das Ende vieler Sorgen und entlastet die Seele. Eine Wohnung mit Gerümpel raubt Lebensenergie und ist ein Hindernis dabei,

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



sich auf Neues einzulassen. Entrümpeln kann eine „Befreiung“ sein. Es geht darum, sich von überflüssigen Dingen zu trennen, um an neue Ufer zu gelangen. Es geht stets darum, Lehren aus der Erfahrung des Entrümpelns zu ziehen und später vorsichtiger bei Anschaffungen zu sein. Wir können lernen, Fehlkäufe zu vermeiden und uns an Dingen erfreuen, die wirklich wesentlich für unser Leben sind. Es ist eine ökologisch wertvolle und sinnvolle Tugend.

1. Von Sachen, die Sie mögen und benutzen, erhalten Sie Kraft. Deswegen ist eine übertrieben aufgeräumte Wohnung, in der alle Gegenstände hinter Schloss und Riegel liegen, energielos. Ungenutzte und ungeliebte Dinge rauben Ihnen Energie – je länger, umso mehr. Das Entrümpeln unnützer Gegenstände steigert Ihre Energie und Lebensfreude.
2. Unorganisierte Menschen haben oft sehr viele Dinge herumliegen, weil sie fürchten, Wichtiges zu vergessen, sobald sie es nicht mehr sehen. Aus dem gleichen Grund räumen ordentliche Menschen auf: Sie fürchten, Wichtiges nicht mehr zu finden, wenn es nicht am richtigen Ort ist.

Das Thema ist in beiden Fällen **Kontrolle. Kontrolle ist getarntes Sicherheitsbedürfnis.**

Regeln:

1. „Gerümpel“ ist auch ein Platzproblem. Weniger ist mehr. Ihr Leben oder Ihre Familie haben sich verkleinert und Ihre Wohnung ist noch immer voll? Eine Zeitlang sind kreative Aufbewahrungsideen o.k. und irgendwann entscheiden Sie sich für das beherrzte Auslagern von Dingen, die nicht mehr in Ihr Leben gehören.
2. Es ist fühlbar: einen besonders hohen Energieverbrauch für Ihr Unterbewusstsein stellen unfertige und kaputte Dinge dar: Großmutterns vererbte Standuhr, ein ständig nachlaufende Toilettenspülung, klemmende Schranktüren, der von Unkraut überwucherte Garten. Entlarven Sie diese Schwachstellen, reparieren oder entfernen Sie diese.
3. Bevor Sie etwas Neues anschaffen, werfen Sie das Alte weg. Horten Sie keine alten Elektrogeräte, Töpfe, Kinderkleidung oder Schuhe, die Sie nicht nutzen. Nutzen Sie Keller und Speicher für Dinge, die Sie brauchen und übersichtlich finden. Je früher Sie Kleider in die Kleidersammlung geben, umso wertvoller sind sie für die anderen. Warum erst dann weggeben, wenn etwas 2 Jahre unbenutzt im Schrank hing? Mit dem **Alt-Neu-Prinzip** vermeiden Sie, dass Ihre aufgeräumte Umgebung wieder in den unaufgeräumten Zustand zurückfällt.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Schwere Energien durch Dinge, die Sie nicht bewältigt haben und in der Wohnung sinnlos lagern, vermitteln Ihnen ein Gefühl von Schwäche. Dieses Schwächegefühl haftet an Ihnen und überträgt sich auf andere Lebensbereiche, in denen Sie normalerweise voll leistungsfähig wären und bremst Ihre Entwicklung.

Gelagerte Dinge sind mit Erinnerungen verbunden und halten Sie in der Vergangenheit fest.

Gerümpel aufbewahren kann mit Übergewicht in Zusammenhang stehen. **Karen Kingston (Entrümpelungsspezialistin)** hat über viele Jahre eine kuriose Entdeckung gemacht: Menschen mit viel Gerümpel im Haus haben häufig auch Übergewicht. Möglicherweise dienen beide, Körperfett und materielle Schätze, dem Selbstschutz. Übergewicht hat mit emotionaler „Verstopfung“ zu tun: So wie Sie Gefühle nicht loslassen können, hält auch Ihr Körper den Stoffwechsel zurück und schaltet auf „Sammeln“.

Unordnung begünstigt Chaos in Ihrer unmittelbaren Umgebung und Ihrer Motivation zum Arbeiten. Gerümpel bindet Energie und verhindert Konzentration. Nach einer beherzten Aufräumaktion staunen die Menschen über neue Kräfte: Sie erledigen nicht nur ihre Pflichten, sondern bilden sich fort, suchen sich ein neues Berufsfeld, bringen ihre Beziehung in Ordnung, machen einen erholsamen Urlaub.

Gerümpel kostet Geld. Viele passionierte „Alles-Sammler“ meinen, damit Geld zu sparen. **Karen Kingston** hat es mehrfach nachgerechnet: Sammler geben viel Geld aus für Dinge, „die sie vielleicht einmal brauchen könnten“. Sie sind anfällig für unnütze Sonderangebote. Alles-Sammler geben Geld aus für Aufbewahrungsmöglichkeiten (Regale, Koffer, Schränke, Kisten, bis hin zu An- und Ausbauten im Haus). Zeit, um die gesammelten Dinge zu nutzen, haben sie jedoch wenig, weil sie sich um Pflege und Aufbewahrung all der Sachen kümmern müssen. Alles-Sammler bewohnen oft zu große und zu teure Wohnungen.

Entrümpeln: Wohnung ausmisten räumt die Seele auf und Loslassen verleiht Flügel!