

E

ee eeeeeeee
eeeeeeeeeeeeeee
eeeeeeeeeee

ffffffff

k

LL

1
III

W WWW
WW

WW

ORDNUNG MUSS SEIN! Titel und Vorspann dieses Artikels, fein säuberlich sortiert

VON SEBASTIAN HOFER

In meinem E-Mail-Eingang befinden sich derzeit 47.184 Nachrichten, die ältesten davon datieren vom August 2004. Exakt 3770 dieser Nachrichten habe ich noch nie gelesen, den Rest bestenfalls überflogen. Diese Tatsache bereitet mir weder schlaflose Nächte noch ein schlechtes Gewissen. Was wichtig ist, wird mich finden. Was ich nicht finde, kann wohl nicht so wichtig sein. Ordnung wird überbewertet.

Andererseits trifft mich regelmäßig der Schlag, wenn ich das Zimmer meiner Kinder betrete. Dann fährt meine Unordnungstoleranz schlagartig gegen eine Wand aus Miniaturgeschirr, Kreidezeichnungen, Weihnachtsschmuckresten, Stickerbüchern und Puppenfriseurzubehör. Alles nicht so schlimm eigentlich, in fünf, zehn Minuten wieder sortierbar. Für mich trotzdem schwer auszuhalten.

Ordnung ist offenbar Ermessenssache, streng subjektiv und entsprechend umstritten. Aber sie ist wichtig. Ordnung muss sein. Sie gehört zu den wenigen Phänomenen, auf die sich Kirche, Staat und Naturwissenschaft verständigen können. Aus dem Chaos ist unser Universum entstanden, ins Chaos wird es wieder eingehen, aber dazwischen herrsche gefälligst Ordnung. Man macht sich die Welt unter-

Weg ist das Ziel

Wir räumen unsere Wohnungen auf, ordnen unsere Beziehungen, sortieren unser Leben. Denn nur wer Ordnung schafft, wird frei und glücklich, meinen Aufräumprofis und andere Lebensberater. Wahr ist vielmehr das Gegenteil. Ein Plädoyer für die Unordnung.

„Simplify your life“ heißt auch, internationale Diplomatie auf die Frage zu reduzieren, wer den größeren, äh, Knopf hat.

tan, indem man sie einteilt. Man räumt mit Missverständnissen auf, mit falschen Vorstellungen, mit Klischees. Man räumt nach Katastrophen auf, nach Erdrutschen und Massenkarambolagen. Dauernd sind irgendwo Aufräumarbeiten im Gange, und sind sie noch nicht im Gange, werden sie in Gang gesetzt. Ganze Gesetzbücher werden entrümpelt vor dem schlichten Hintergrund, dass Entrümpeln gerade sehr modern ist. Reform heißt immer auch Aufräumen. Komplexitätsreduktion. Das soll, so die vorherrschende Meinung, nicht bloß Stauräume und Synergien schaffen, sondern Freiheit, Glück und Ausgeglichenheit. Entsprechend eifrig wird überall entrümpelt, entschlackt, entfernt und entspannt. Die Ent-Zeit ist angebrochen.

Ausmisten ist das neue Fasten, Zusammenräumen ein Detox für die Seele, und der Popschlager auch nicht mehr, was er einmal war: Seit zwei Jahren tourt die Band Silbermond mit ihrem Hit „Leichtes Gepäck“ durch deutschsprachige Stadtgemeinden. Strophe: „Du siehst dich um in deiner Wohnung / Siehst ein Kabinett aus Sinnlosigkeiten / Siehst das Ergebnis von / Kaufen und Kaufen von Dingen / Von denen man denkt, man würde sie irgendwann brauchen.“ Refrain: „Und eines Tages fällt dir auf / Dass du 99 Prozent davon nicht brauchst.“

Das deutsche Nachrichtenmagazin „Focus“ titelte zum Jahreswechsel „Räum dein Leben auf!“, der „Stern“ schon vor ein paar Monaten „Mach dein Leben leichter!“, und die einschlägige Lifestyle-Presse ist im Jänner ohnehin im Aufräum- und Aufbrauchsfeuer. „Woman“ erklärte erst vergangene Woche: „Weniger ist mehr! Weg mit Altlasten – 16 großartige Tipps für den Neustart“. Tipp Nummer eins: „Neuer Trend: Death Cleaning. Die Schwedin Margareta Magnusson entwickelte diese Philosophie, die besagt, dass man sein Leben so führen sollte, dass man getrost morgen sterben kann.“ Mit anderen Worten: Nur mit dem Tod vor Augen ist das Leben lebenswert. Sei dein eigener Nachlassverwalter!

Dies soll ein Einspruch sein. Ein Plädoyer für die

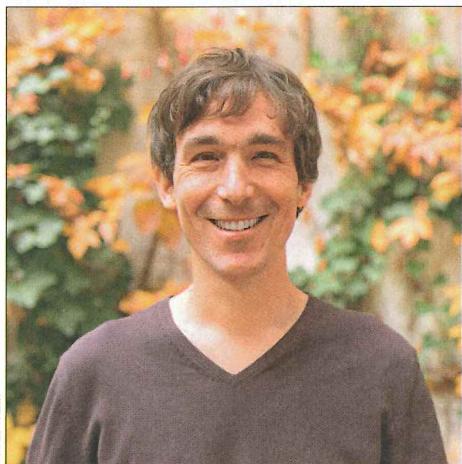
CHAOSTHEORIE UND -PRAKTIK
In verschiedenen Stadien der
Unordnung (von links oben im
Uhrzeigersinn): Hermes Phettberg,
Thomas Mann, Marcel Prawy,
Friederike Mayröcker

Unordnung, eine Protestnote gegen das Ausmisdiktat. Denn erst die Unaufgeräumtheit macht das Leben lebenswert, den Menschen zum Menschen. Ohne Unordnung wären wir nicht, wer wir sind. Wir hätten keine neuen Ideen, keine Leidenschaften, kaum Erinnerungen und wahrscheinlich nicht einmal Religion, Staat oder Wissenschaft. Das Leben wäre ein langer, stiller Fluss, an dem es nichts zu erleben gibt. Zu viel Ordnung ist auch politisch gefährlich. Wohin die Sehnsucht nach dem Aufgeräumten, Übersichtlichen führt, kann man jederzeit in den Nachrichten sehen. „Simplify your life“ heißt auch, internationale Diplomatie auf die Frage zu reduzieren, wer den größeren, äh, Knopf hat.

„Keiner denkt mehr frei, der ein System hat“, schrieb der deutsche Dichter Jean Paul vor 200 Jahren. Die neuere Gehirnforschung bestätigt das gern. Henning Beck, Neurobiologe und Autor, beschreibt, wie unser Gehirn funktioniert (siehe auch Interview Seite 68): „Es ist ein verträumter Schussel, oft abgelenkt und unkonzentriert, nie zu hundert Prozent verlässlich, es verrechnet sich, irrt ständig und vergisst mehr, als es behält. Kurzum: Es ist ein etwa 1,5 Kilo schwerer Fehler.“ Und das sei sehr gut so, denn: „Es ist der Irrtum, die Ungenauigkeit im Denken, die uns den Computern überlegen macht.“ Das Gehirn ordnet nicht. Es bleibt immer dynamisch und in der Schweben, es verknüpft Details mit anderen Details, auch wenn sie gar nicht zusammenpassen. „Wer zu früh sortiert, hat es später schwerer, die Dinge in einen anderen Zusammenhang zu stellen“, erklärt Beck. Kreative Lösungen entstehen nicht durch Ordnung und Struktur. Im Gegenteil. Dem konzentrierten, lösungsorientierten Nachdenken sind sie fremd. Sie passieren uns, sie überraschen uns. Konzentration verhindert, rein neurobiologisch, Kreativität. Das Chaos ist die Standardeinstellung unseres Gehirns.

Der bayerische Pfarrer und Berater Werner „Tiki“ Küstenmacher, der um die Jahrtausendwende die fantastisch erfolgreiche Aufräum- und Lebensphilosophie „Simplify your life“ entwickelte, sieht das Ganze etwas praktischer: „Ein Schreibtisch ist eine Art Metapher für das, was in unserem Kopf los ist.“ Die Analogie wirkt wechselseitig: Wer mit dem, was in seinem Kopf vorgeht, nicht zufrieden ist, kann zumindest seinen Schreibtisch zusammenräumen. Küstenmacher: „Wir geben immer anderen die Schuld dafür, dass wir unglücklich sind. Mein Ansatz sagt: Du kannst dein Leben selbst in die Hand nehmen, wenn du es systematisch machst.“ Küstenmachers Ansatz sagt aber auch: Jeder ist betroffen. Denn wer wünscht sich nicht ein glücklicheres, erfolgreicheres, verliebteres, reicheres Leben? Irgend etwas muss sich immer ändern. Aber was? Das, was da ist. Der Rest wird sich finden.

Aus dem internationalen Diagnose-Handbuch der Weltgesundheitsorganisation WHO, Kapitel fünf, Psychische und Verhaltensstörungen, Unterkategorie F42.1: Zwangsstörungen (vorwiegend Zwangshandlungen): „Die meisten Zwangshandlungen beziehen sich auf Reinlichkeit (besonders Händewaschen), wiederholte Kontrollen, die garantieren, dass



MICHAEL HOLZER

„Was meine Kunden verbindet: Sie fühlen sich von ihren Sachen behindert bei dem, was sie eigentlich tun wollen.“

Florian Kmet,
Ausmisdberater
„Clutterman“

„Das Häferl ist eine Qual“

Claudia Wille, Paar- und Psychotherapeutin in Wien, über widersprüchliche Ordnungsbedürfnisse und die Frage, warum man seinen Partner nicht erziehen, aber immerhin verstehen kann.



profil: Wie oft wird Unordnung in der Paartherapie zum Thema?

Wille: Sehr, sehr, sehr häufig. Paare verstehen oft selbst nicht, warum sie über Kleinigkeiten so heftig streiten können: Warum räumt er das Kaffeehäferl nicht in den Geschirrspüler? An der Oberfläche geht es um Kleinigkeiten, aber dahinter stecken wichtige Bedürfnisse, die man in der Paartherapie verständlich machen kann.

profil: Was steckt denn dahinter?

Wille: In seinem Buch „Grundformen der Angst“ beschreibt der Analytiker Fritz Riemann verschiedene Persönlichkeitsstrukturen, die sich daraus ergeben, dass Menschen widersprüchliche Bedürfnisse haben: Nähe versus Distanz, Stabilität versus Ablenkung. In Bezug auf unser Ordnungsbedürfnis identifiziert er zwanghafte Persönlichkeiten, die nach Beständigkeit und Stabilität suchen. Diese Menschen haben Angst vor Veränderung. Auf der anderen Seite des Spektrums liegen hysterische Persönlichkeiten, was übrigens nicht abwertend gemeint ist. Diese Menschen brauchen Abwechslung und Lebendigkeit. Zwanghafte Menschen sind sehr verlässlich, sparsam, pünktlich, leben nach Vorschriften und Prinzipien. Ordnung ist für sie eine sehr ernste Angelegenheit. Da steht das Häferl nicht einfach nur auf dem Tisch. Das Häferl ist eine Qual.

profil: Das schaukelt sich bis zum Trennungsgrund auf?

Wille: So weit geht es normalerweise nicht. Aber es ist ein sehr typisches Streithema. Solche Persönlichkeitsstrukturen lassen sich nicht einfach ändern. In Beziehungen tendieren die Menschen oft dazu, den anderen erziehen zu wollen. Das funktioniert nicht.

profil: Aber wie lässt sich der Streit dann vermeiden?

Wille: Es hilft schon, wenn ich weiß, dass etwas nicht gegen mich geht, sondern für meinen Partner wichtig ist. Der Zwanghafte braucht Ordnung, weil er sonst Angst und Stress empfindet. Der Hysterische empfindet Stress, wenn er eingeschlossen wird. Wenn ich das weiß, fällt es mir leichter, dem anderen entgegenzukommen.

profil: Woher stammt das Ordnungsbedürfnis?

Wille: Wir vermuten, dass es etwas Genetisches ist. Darum lässt es sich auch nicht ändern, sondern allenfalls anpassen. Ich kann meine Grenzen etwas ausdehnen, aber nicht neu abstecken. Es ist wichtig, zu wissen, wie man funktioniert, und das auch dem Partner zu erklären.

profil: Kann ein besonders ausgeprägter Sinn für Ordnung oder Unordnung auch auf tiefer liegende psychische Probleme hindeuten?

Wille: Sehr häufig tendieren Menschen nach sexuellem Missbrauch dazu, ihr Trauma durch einen Putzfimmel auszugleichen. Da ich mich „beschmutzt“ fühle, putze und wasche ich zumindest das Äußere. Auch Menschen, die innerlich unsicher sind, setzen manchmal einen übertriebenen Ordnungssinn unbewusst als Stabilisator ein.

sich eine möglicherweise gefährliche Situation nicht entwickeln kann, oder übertriebene Ordnung und Sauberkeit. Diesem Verhalten liegt die Furcht vor einer Gefahr zugrunde, die den Patienten bedroht oder von ihm ausgeht; das Ritual ist ein wirkungsloser oder symbolischer Versuch, diese Gefahr abzuwenden.“ Ungefähr zwei Prozent der Bevölkerung erkranken im Lauf ihres Lebens einmal an einer Zwangsstörung. Als Ursache wird eine Kombination genetischer Veranlagung und biografischer Faktoren vermutet. Zur Behandlung wird eine kognitive Verhaltenstherapie empfohlen, in schweren Fällen unterstützt durch Psychopharmaka.

Ganz so schlimm hat es uns noch nicht erwischt. Aber unsere Symptome sind ähnlich, ihre Ursachen auch. Die Gefahr, die der grassierende Ordnungszwang bannen möchte, lässt sich nicht leugnen. Sie heißt: Komplexität. Tatsächlich ist alles, was uns derzeit bedrohlich vorkommt, ziemlich kompliziert: der ewige Krieg in Syrien, chinesische Währungsspekulationen, konkurrierende Klimaprognosemodelle etc.

Zukunft galt noch vor wenigen Jahren als etwas Komplexes, für den Laien Unverständliches. Es ging um geheimnisvolle Supercomputer, die nur von geheimniskrämernden Fachkräften bedient werden konnten, oder Raumschiffe, deren Antriebstechnik eine Raketenwissenschaft war. Inzwischen ist Zukunft nach Möglichkeit gut aufgeräumt und deppen-einfach. Die modernsten Telefone haben nur noch einen Knopf, die neuesten Computer lassen sich per Sprachbefehl steuern. Kein Wunder, dass uns die Maschinen intellektuell bald überholen werden.

Da kommt jemand wie Marie Kondō genau richtig. Die 33-jährige Japanerin ist die weltweit führende Aufräum- und Ausmilstprophetin. Ihre Bücher heißen „Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert“ und „Magic Cleaning. Wie Sie sich von Ballast befreien und glücklich werden“. Sie haben sich weltweit bis dato über sieben Millionen Mal verkauft. Es gibt sie auch in der Manga-Version, als App, Online-Kurs und Seminar. Bei ihrer markengeschützten Methode „KonMariTM“ geht es, ganz profan, darum, die Dinge, die man zu Hause herumliegen hat, zu inventarisieren und für jedes einzelne zu entscheiden: Macht es mir Freude? Ist das der Fall, darf es bleiben. Wenn nicht, muss es gehen – nach einer durchaus emotionalen Verabschiedung. Das Magazin der „New York Times“ beschrieb den beseelten Zugang von Frau Kondō so: „Wenn sie eine Wohnung betritt, setzt sie sich auf den Boden und begrüßt den Raum. (...) Sie will, dass Ihre Socken ihre Ruhe bekommen. Sie will, dass Sie Ihr Kleingeld mit Respekt behandeln. Sie glaubt, dass Ihre Strumpfhosen ersticken, wenn Sie sie in der Mitte falten. Sie möchte, dass Sie Ihren Kleidern dafür danken, wie hart sie arbeiten, und dafür sorgen, dass sie ausreichend Entspannung bekommen. Bevor Sie sie wegwerfen, möchte sie, dass Sie sich bei ihnen bedanken.“

Und wegwerfen, daran lässt Marie Kondō keinen Zweifel, werden wir sie. Denn weg ist das Ziel. Nur der aufgeräumte Mensch ist ein glücklicher Mensch.

Was dabei leider gern vergessen wird: Unter all dem Krimskram, den das Leben und der Ausverkauf an uns heranspülen, liegen auch nur wir selbst. Wenn wir das, was da liegt, nicht mögen, wird Aufräumen nicht viel helfen. Dazu kommt, dass mit all den Dingen, die wir entsorgen, mehr verloren geht als nur alte Einkaufszettel, Staubsauger und Pizzabacksteine. Dinge sind nicht nur Zeug, sie sind Zeugen. Nicht das abgestaubte Sofa führt uns in die eigene Vergangenheit, sondern das Streichholzbriefchen, das zwischen dessen Polstern steckt.

In ihrem wunderschönen neuen Buch „Hilde & Gretl“ erzählen der Wiener Galerist Peter Coeln und der ORF-Moderator Tarek Leitner die berührende Geschichte zweier Cousinen, die Jahrzehntelang gemeinsam in einem Haus in Niederösterreich lebten und offenbar alles aufbewahrten, was ihnen jemals unterkam. Nach dem Tod der beiden Damen blieb sehr viel Krempel zurück, aus dem Coeln und Leitner ihre Lebensgeschichten destillieren. Was aber werden zukünftige Nachlassverwalter, Biografen und Historiker feststellen, wenn ihnen nicht 100 Schuhsschachteln voller Häkelarbeiten, Engelsfiguren und Tabakresten zur Verfügung stehen, sondern nur ein paar sorgfältig beschriftete Plastikboxen? Zwischen den Dingen verfängt sich etwas: ein Selbstbild, eine Zukunftsvorstellung, eine Vision. Die „Räum dein Leben auf“-Ideologie verspricht: Dein Leben wird besser, spannender, freier. Dabei wird es nur: leerer.

Positiv gewendet lässt sich freilich auch sagen: In der neuen Ausmilst-Ideologie steckt eine Systemkritik. Aber ihr angeblicher Antikapitalismus bleibt schal. Askese und Entzagung werden dabei mit Weltverbesserung gleichgesetzt, die moralische Überlegenheit des freiwillig einfachen Lebens behauptet. Tatsächlich wird aber aus Rebellion und Anpassung nur die Synthese des verspießerten Aussteigers geschniedet: Ich mache nicht mit, ich kaffe nichts, ich bin mir selbst genug. Das ist so egoistisch wie übergriffig – und kann die beste Beziehung zerstören.

Zukunft galt noch vor wenigen Jahren als etwas Komplexes. Inzwischen ist sie nach Möglichkeit gut aufgeräumt und deppen-einfach.

„Sie möchte, dass Sie Ihren Kleidern danken und dafür sorgen, dass sie ausreichend Entspannung bekommen.“

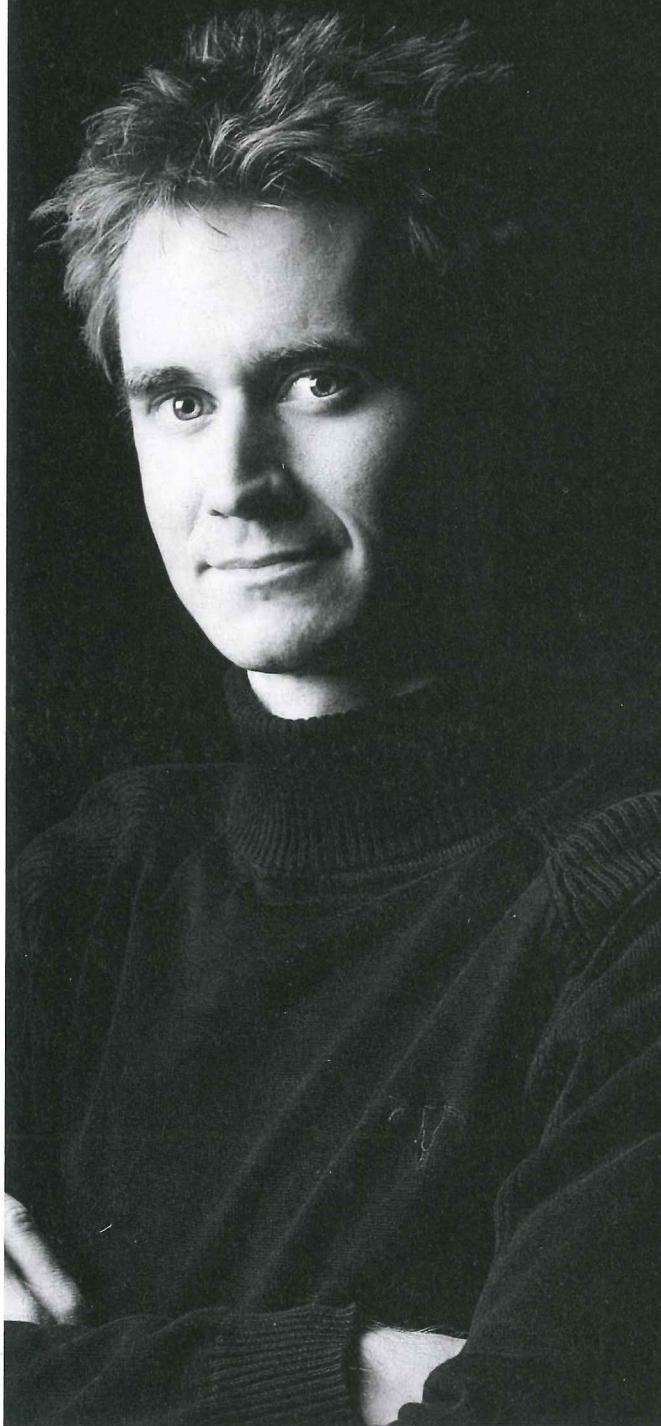
Die „New York Times“ über die Aufräum-Prophetin Marie Kondō



MARCO PIRACCINI/ZUMA/PICTUREDESK.COM

„Zu viel Routine schadet“

Der deutsche Biochemiker, Gehirnforscher und Sachbuchautor Henning Beck („Irren ist nützlich“) über Denkschubladen, Kreativität und unser fehleranfälliges Gehirn



profil: Es herrscht gerade eine große Konjunktur des Aufräumens und Ordnens. Ist das aus der Sicht des Neurowissenschafters begrüßenswert?

Beck: Nicht alles, was eine Struktur hat, würde man objektiv als ordentlich beschreiben. Ich kenne viele Wissenschaftler, die an scheinbar chaotischen Schreibtischen arbeiten. Aber sie haben alle eine innere Struktur von diesem Schreibtisch. Auch unser Gehirn sortiert die Dinge nicht in Schubladen.

profil: Aber es weiß doch immer, wo es die Dinge suchen muss?

Beck: Das wage ich zu bezweifeln. Das Gehirn ist sehr unordentlich – und trotzdem strukturiert. Es gibt nicht ein einziges Schema, nach dem Informationen geordnet werden. Das verläuft nicht systematisch.

profil: Sie schreiben, es ist die Ungenauigkeit, die uns den Computern überlegen macht.

Beck: Der große Unterschied zwischen einem Gehirn und einem Computer besteht darin, dass das Gehirn nicht dafür da ist, Regeln möglichst effizient zu verfolgen und starre Muster zu erfüllen. Im Laufe des Lebens verändert sich im Gehirn die Art, wie wir ordnen. Kreativität, neue Ideen können überhaupt erst entstehen, wenn man mit Mustern oder Denkschablonen bricht.

profil: Kann das Gehirn – durch zu viel Routine und zu wenig Input – auch verkümmern wie ein untrainierter Muskel?

Beck: Das kann theoretisch passieren, ist in unserer Welt aber selten der Fall. Zum Glück können wir gegen Routinen ankämpfen, dann wirken sie sich nicht mehr negativ aus. Je einständiger der Beruf, desto eher sucht man sich ein Hobby. Denn natürlich ist es so: Zu viel Routine schadet. Je häufiger man gleich denkt, desto schwieriger wird es, neu zu denken.

profil: Sind Konzentration und Kreativität grundverschieden? Oder kann man konzentriert auf eine kreative Lösung kommen?

Beck: Wir sprechen einerseits vom analytischen, andererseits vom abschweifenden Denken. Das sind in der Tat verschiedene Denkprozesse, die in verschiedenen Gehirnregionen ablaufen. Weder das eine noch das andere würde für sich ausreichen, um clever zu denken. Wir neigen allerdings dazu, das analytische Denken zu bevorzugen. So werden wir erzogen: Konzentrier dich! Streng dich an! Lass dich nicht ablenken! Wenn man das zu sehr pflegt, kommt man aber nicht mehr aus seiner Denkschublade heraus.

profil: Wie soll ich mir als Laie das Gehirn vorstellen? Als chaotisches Lagerhaus?

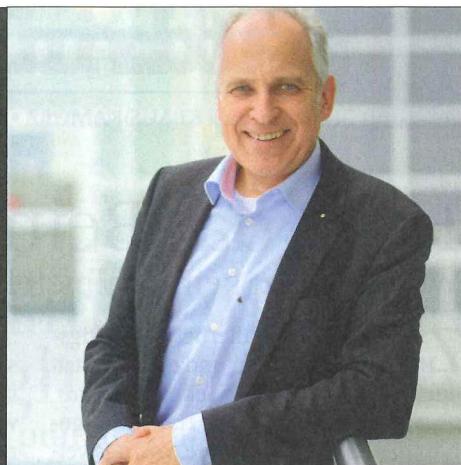
Beck: Man darf nicht glauben, dass konkrete Erinnerungen an konkreten Orten gespeichert sind. Erinnerungen werden immer neu erzeugt. Ein besseres Bild wäre ein Orchester: Wenn die Wiener Philharmoniker spielen, ist die Musik nicht im Orchester abgespeichert, sondern wird im Moment erzeugt. Ganz ähnlich erzeugen die Nervenzellen eine Harmonie, die zum Gedanken wird. Beim Orchester gibt es allerdings einen Dirigenten und eine Partitur. Die gibt es im Gehirn nicht.

„Ordnung ist in meiner Praxis tatsächlich ein sehr, sehr großes Thema“, sagt die Wiener Paar- und Psychotherapeutin Claudia Wille (siehe auch Interview Seite 66): „Paare verstehen oft selbst nicht, warum sie über solche Kleinigkeiten derart wahnsinnig streiten können: Warum räumt er das Kaffeehäferl nicht in den Geschirrspüler?“ Natürlich geht es ganz selten wirklich um das Kaffeehäferl. Es geht um tiefer liegende Bedürfnisse. Wille: „In der ersten, symbiotischen Phase einer Beziehung hat man das Gefühl, dass der geliebte Mensch einem völlig gleich ist. Das ist ein paradiesisches Gefühl. Nach der Verliebtheit bemerkt man, dass es Unterschiede gibt. Und Unterschiede machen Angst.“ Jeder Mensch hat, abhängig von biologischer Veranlagung und biografischer Erfahrung, ein sehr individuelles Verhältnis zur Ordnung. Dieses lässt sich nicht grundlegend ändern, sondern höchstens anpassen. Entsprechende Erziehungsversuche in der Beziehung fruchten selten, weil sie nicht fruchten können. Die Therapeutin rät: versuchen, den anderen zu verstehen – und zu verstehen, dass er es nicht böse meint.

Laut einer Studie des Entkalkungsmittelherstellers Durgol, bei der im Vorjahr 2400 Personen in Österreich, Deutschland und der Schweiz befragt wurden, bezeichnen sich 38,8 Prozent der Österreicher selbst als „ambitionierte Putzer“, 35,1 Prozent als „Gelegenheitsputzer“. Die meisten kommen dabei auch ganz gut allein zurecht. Einigen aber wachsen ihre Sachen über den Kopf. Dann melden sie sich bei Florian Kmet. Der Wiener Musiker arbeitet im Nebenerwerb als Ausmistberater, zertifiziert nach der „Karen Kingston School of Clutter Clearing“. Kmet ist ein undogmatischer, zurückhaltender Vertreter seiner Branche, er gibt keine Heilsversprechen ab. Er sagt: „Die Leute kommen aus den verschiedensten Gründen zu mir. Meine Klienten sind zwischen 30 und 65, mehr Frauen als Männer. Was sie verbindet: Sie fühlen sich von ihren Sachen behindert bei dem, was sie eigentlich tun wollen.“ Je nachdem, um wie viele Sachen es sich im Einzelfall handelt, bietet Kmet, der sich als Ausmistberater „Clutterman“ nennt, unterschiedliche Leistungspakete an, vom dreistündigen Reinschnuppern um 160 Euro bis zum dreitägigen Großreinemachen um 680

„Mein Ansatz sagt: Du kannst dein Leben selbst in die Hand nehmen, wenn du es systematisch machst.“

Werner „Tiki“ Küstenmacher, Bestsellerautor („Simplify your life“)



UNESCO/CH/PA/PICTUREDESK.COM

Euro. „Ich arbeite ganz konkret mit den Dingen. Ich werde nicht philosophisch oder therapeutisch, auch wenn man im Lauf einer Session natürlich auf tiefer liegende Strukturen aufmerksam wird. Aber ich bleibe immer bei den Sachen. Diese werden gemeinsam in verschiedene Kisten aufgeteilt: wegschmeißen, verschenken, reparieren, verkaufen, aufheben.“

Und dann? Ist das Leben in Kisten verpackt. Ob es dadurch schöner, freier, besser wird, muss jeder für sich selbst herausfinden. Auf jeden Fall aber wird es kürzer. Der deutsche Neurologe Thomas Grunwald nennt in seinem sehr anregenden Buch „Gehirn und Gedudel“ den Grund dafür: „Was völlig vorhersagbar ist, ist langweilig, und unser Gefallen daran nähert sich der Nulllinie. Mit steigender Komplexität wächst die Herausforderung für zutreffende Vorhersagen.“ Genau darauf ist das emotionale Belohnungssystem unseres Gehirns konditioniert: Überraschende Ereignisse bleiben eher im Gedächtnis haften als routiniert abgespulte Pläne in systematischer Umgebung. Grunwald: „Nur die Alltagsroutine zu bewältigen, kann das erinnerte Leben schrumpfen lassen.“ Vereinfacht gesagt: Im Chaos lebt man länger.

Das muss ich gleich meinen Kindern erzählen. ■

Und dann ist das Leben in Kisten verpackt. Ob es dadurch besser wird, muss jeder selbst herausfinden. Auf jeden Fall aber wird es kürzer.

RADIO profil

Menschen – Themen – Meinungen.

Montagmittag live auf Radio Wien:
profil im Radio mit einem spannenden Thema.

RADIO WIEN
RADIO W

