

16. Dezember 2015 – Energie von Gegenständen

Seit einiger Zeit verändert sich mein Leben hauptsächlich bedingt durch die Wechseljahre. Wenn sich bei mir im Innern etwas verändert, fällt mir diese Veränderung auch im Aussen auf. Meistens stosse ich bei Veränderungen auf Widerstand. Dieser Widerstand mag ich ganz gerne, denn ich weiss, dass er mit mir zu tun hat und mir hilft, mich zu entwickeln.

Seit nun etwa 1 1/2 Jahren befasse ich mich intensiv mit der Frage: „Was erschwert und was vereinfacht mein Leben?“ Diese Frage begleitet mich täglich in den verschiedensten Bereichen meines Lebens. Ich miste (fast) jeden Tag seither aus. Es ist für mich befreiend, mich von Sachen zu trennen, die mir mein Leben erschweren. Immer wieder lese ich seither auch Berichte zum Thema Minimalismus. Ja und da merke ich Widerstand in mir. Was kann ich für mich nicht akzeptieren und nicht verstehen? Möchte ich tief in meinem Herzen diesen Minimalismus (z.B. mit 300 Dingen zu leben) in meinem Leben haben und erreiche ich es einfach nicht? Möchte ich minimalistisch leben? Es entspräche jedenfalls meinem Weltbild. Wackelt da mein Weltbild? Was möchte ich leben? Weniger Dinge vereinfachen das Leben. Was aber heisst vereinfachen? Heisst weniger Arbeit auch gleichzeitig einfacheres Leben? Habe ich ein schweres Leben?

Heute erhielt ich Antworten auf meine Fragen. Es ent-wickelt sich für mich. Gewisse materielle Dinge sagen mir gar nichts, egal wie teuer oder aktuell sie sind. Kein noch so grosser und teurer Diamant könnte meinen Goldring ersetzen, den mein Mann für mich zu unserem Bund der Liebe für mich anfertigte. Auf die Frage: „Brauche ich denn diesen Goldring wirklich?“, kann ich ein klares Nein sagen. Nein, ich brauche ihn nicht wirklich. Aber ich habe eine Bindung zu ihm. Er ist mir viel Wert. Er ist voller Energie für mich, denn er besteht aus „Goldvreneli“ von meinen Grosseltern und mit ihm schwingt auch

das Erlebnis mit meinem Mann in der Goldschmiede. Ihn zu haben bereichert, erleichtert mein Leben. Ich habe eine Beziehung zu diesem Ring und zu anderen materiellen Dingen.

Heute wird ein Teil unserer Küche neu. Wir trennten uns von unserem 26-jährigen Kühlschrank, weil er „alles“ vereiste und von unserem 26-jährigen Backofen, den nur noch ich einschalten konnte. Wir schafften uns neue Geräte an. Die Seite mit den Küchengeräten ersetzten wir auch mit neuen Schränken. Es fiel mir nicht einfach, mich von den „alten“ Küchengeräten zu trennen. Sie dienten mir viele Jahre lang. Ich habe eine Beziehung zu ihnen. Als ich unseren VW-Bus, mit dem ich Autofahren gelernt hatte, schweren Herzens verkaufte, weil ich ihn nicht mehr brauchte, weinte ich. Für mich haben Gegenstände eigene Energien und somit einen Wert. Ich brauche das alte Geschirr meiner Urgrosseltern nicht wirklich und als die Kinder noch klein waren, blieben sie viele Jahre ungenützt. Dennoch genieße ich sie. Sie haben ihre eigene Geschichte und ihre besondere Energie. Auch brauche ich nicht wirklich 20 Gläser oder 20 Teller. Aber wenn ich ein Fest organisiere, bin ich froh, meinen Gästen keine Pappteller anzubieten. Ich genieße den Raum, den ich habe, die Möbel, die mich umgeben und die vielen Gegenstände, die eine Vergangenheit haben. Sie erschweren mein Leben nicht.

Wenn ich ausmiste, stelle ich mir nun die Frage: „Welche Geschichte hat dieser Gegenstände? Verbinde ich damit Genuss? Erleichtert mir das Weggeben des Gegenstandes mein Leben, auch wenn es mir schwer fällt, ihn wegzugeben?“

Der Widerstand hat sich aufgelöst. Entleeren, reinigen – beim Ausbau der Küche kam viel Staub zu Tage – , Wert und Nützlichkeit überprüfen, nachhaltig entsorgen und neu gestalten – Ja – das ist mein Weg, der mir heute mit dem Küchenumbau bewusst wurde. Es passt in mein Weltbild. Ich glaube, dass ich eine materielle Welt ausgewählt habe, um Materie zu erfahren. □ Die leere Küche nimmt zur Zeit wieder Fülle an.



Am Morgen wurde zügig ausgebaut. Es gab eine Menge Platz. Leer lassen? Nein, es wurde mir klar, dass Minimalismus für mich nur bedingt in Frage kommt.



Vorfroendig füllte ich bereits in Gedanken die neuen Kästen mit den Gegenständen, die mir „wertvoll“ sind.

[Hier](#) klicken, um eine Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 16.12.2015 veröffentlicht.