

01/2018  
€ 3,50

www.frau-im-leben.com

# Frau im Leben

## 10 WELLNESS- GEHEIMNISSE

Machen Sie Ihr  
Bad zur  
Wohlfühl-Oase

Mein  
**Lieblings-  
Dessert**

Kleine Küchlein  
für die Festtage

## Fett ist gesund!

- 10 neue Ernährungs-Regeln
- Nie war gesünder kochen leichter

### DAS STEHT MIR!

Diese Farben & Schnitte  
machen jünger

## Kann Liebe heilen?

- Wenn der Partner  
depressiv wird
- Wie Sie Ihre Seele  
stärken können



# 16

SEITEN  
REZEPTE MIT  
KÄSE

# EINFACH LOSLASSEN

Wie wir Belastendes entrümpeln - und  
endlich mehr Freiheit & Zufriedenheit finden

Österreich 3,90 €  
Schweiz 5,50 sfr  
Frankreich 4,10 €  
BeNeLux 4,00 €  
Italien 4,10 €  
Spanien 4,10 €







# WEG MIT DEM BALLAST

*Im Lauf des Lebens füllt sich die Wohnung mit vielen Dingen. Oft verstopfen diese aber nicht nur Schubladen und Schränke, sondern belasten auch die Seele, weil mit jedem kleinen Gegenstand Erinnerungen und Gefühle verknüpft sind. Doch entrümpeln - die Wohnung und die Seele - fällt vielen unendlich schwer. Ulrike Artz wagte sich dennoch daran. Und war am Ende überrascht, wie gut es sich anfühlt, Ballast loszuwerden.*

**L**iebe Mama! Ich gratuliere Dir zum Mutatag!“ – das steht in der krakeligen Schrift eines Erstklässlers auf dem Blatt Papier, das ich in der Hand halte. Umrahmt sind die Worte von einem roten Herzen. Ich muss lächeln, denke sehnsüchtig an die Zeit zurück, als ich solche Zettel von meinen beiden Söhnen geschenkt bekam.

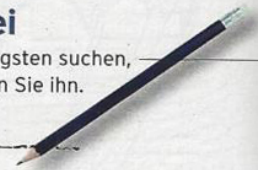
Nein, den Brief kann ich beim besten Willen nicht wegwerfen. Ich lege ihn vorsichtig in die Umzugskiste zu anderen Dingen, die mir wichtig sind. Zu den nie eingelösten Gutscheinen der Kinder (für „drei Mal einkaufen“ oder „fünf Mal Frühstück machen“). Zu den Briefen ans Christkind. Und zu den Kühlschranks-Magneten, die wir von jeder Familienurlaubs- →





## Immer diese Sucherei

Was ist der Gegenstand, nach dem Sie am häufigsten suchen, z. B. Schere, Hausschlüssel, Brille? Notieren Sie ihn.



→ reise mitnehmen. Auch von den Postkarten meines älteren Sohnes, die er nach dem Abitur auf seiner Weltreise schrieb, will ich mich nicht trennen.

Aber trennen muss ich mich.

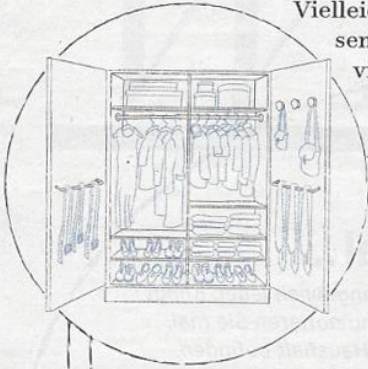
Vielleicht nicht von diesen Dingen. Aber von vielen anderen, die sich im Laufe

eines 57-jährigen Lebens angesammelt haben. Ich werde umziehen, aus 140 Quadratmetern in knappe 60 Quadratmeter. Warum? Das Übliche: Meine Lebenssituation hat sich geändert. Die Kinder sind aus dem Haus, die Ehe zerbrochen.

Ohne den Umzug würde ich vermutlich nie ausmisten, son-

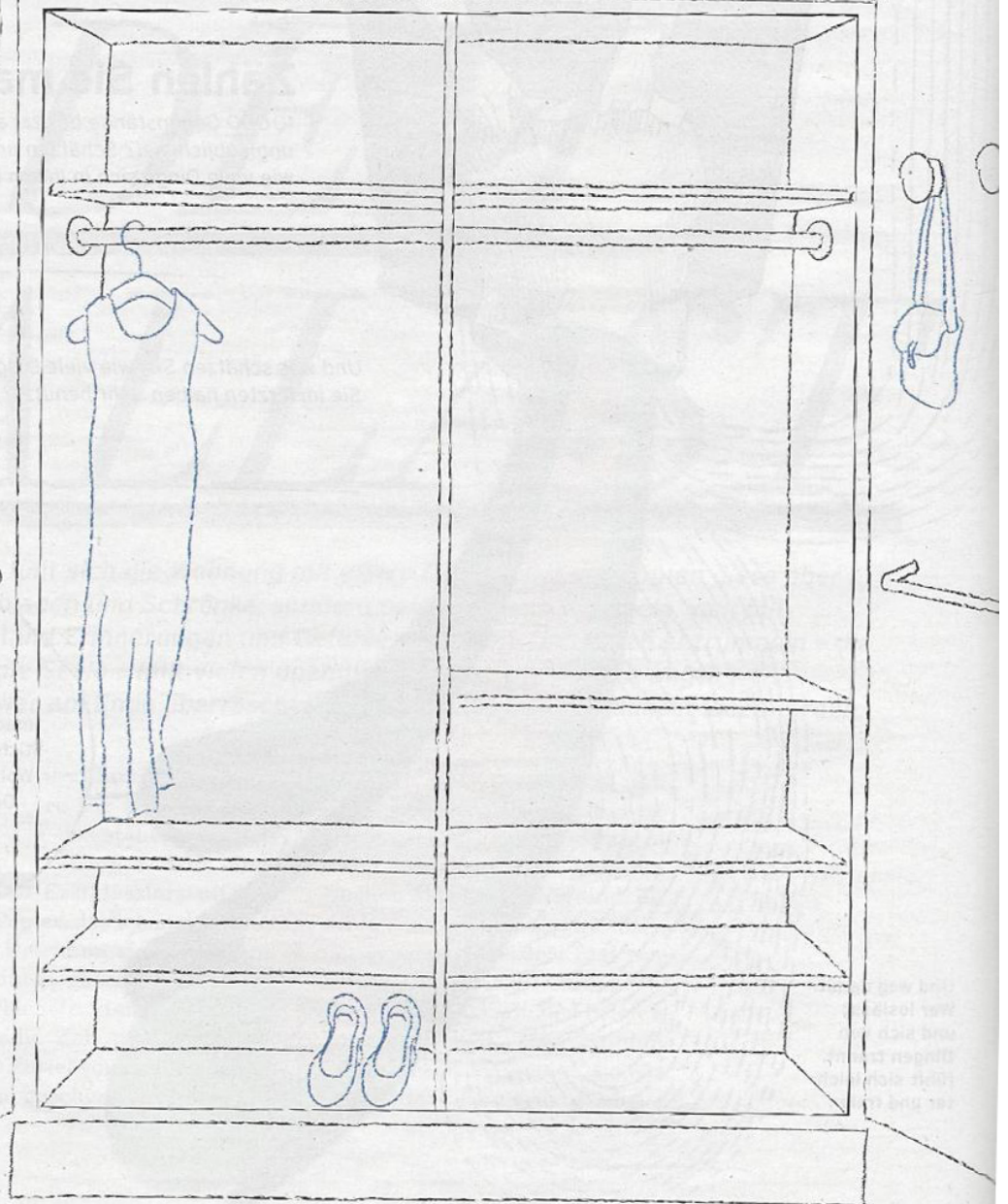
dern tunlichst alles so belassen, wie es ist. Schon weil mir eine solche Riesenaufgabe viel zu zeitaufwendig, anstrengend, ja und auch aktuell zu emotional aufwühlend ist.

Jetzt aber geht es nicht anders. Und ich versuche es positiv zu sehen. Ist doch eine gute Gelegenheit, mich vom Ballast



## Der ideale Kleiderschrank

Einen geordneten Kleiderschrank (s. o.) hätte jeder gern. Doch wie ist Ihr Schrank eingeräumt? Zeichnen Sie mal, wie es aktuell darin aussieht. Was liegt, hängt wo?





# »FRÜHER GAB BESITZ UNS SICHERHEIT. DAS IST ABER NICHT MEHR SO«

Carola Böhmig, Ordnungcoach

vieler Jahre zu befreien, von all dem Krimskrams, der meine Schränke und Schubladen verstopft. Wieder Platz zum Atmen haben, mich frei fühlen, in Zukunft mit leichterem Gepäck reisen – das klingt ja auch wirklich zu verlockend.

Und offensichtlich finden das viele andere auch. Denn Entrümpeln ist im Trend, die Zeit des Hortens vorbei. Unzählige Ratgeberbücher dazu sind auf dem Markt, allen voran „Magic Cleaning“ der Japanerin Marie Kondo. Längst gibt es Ordnung-Coaches, die entscheidungs-schwachen Menschen wie mir helfen, Notwendiges von Unnötigem zu trennen. Eine davon ist Carola Böhmig aus Bielefeld. Das aktuell große Bedürfnis zum Entrümpeln erklärt sie so:

## Vertrauen in die Zukunft

„Lange haben wir uns über unseren Besitz definiert. Die Jugend sieht das anders. Die möchte eher frei sein, Zeit haben, leben. Und diese Einstellung setzt sich durch.“

Ähnlich erklärt Wolfgang Krüger das Phänomen: „Menschen horten Dinge, weil sie kein Vertrauen in die Zukunft haben und Angst davor, irgendwann Mangel zu leiden“, so der Psychologe und Autor aus Berlin (siehe nächste Seite). „Das war für die Nachkriegsjahre ganz ty-

pisch. Aber heute leben wir in ökonomisch stabilen Verhältnissen. Wir brauchen keine Angst zu haben, können uns von den Dingen besser lösen.“

Dass ich ausgerechnet jetzt auf diesen Trend aufspringe, verwundert Carola Böhmig übrigens nicht. „Wenn Frauen die 50 überschreiten und die Kinder aus dem Haus sind, stellen sie gern ihr Leben auf den Prüfstand. Und trennen sich von Dingen, die nicht mehr zu ihrem bisherigen Leben gehören.“

Leichter gesagt als getan. Als ich die alte Wohnung abschreite, in Schränke und Schubladen luge, wird mir angst und bange. Nicht weil ich ein Messie bin, sondern weil ich das Gefühl habe, Verrat an meiner Vergangenheit, meinen Erinnerungen zu begehen, wenn ich sie in blaue Mülltüten stopfe.

„Ausmisten ist eine psychische Belastung“, bestätigt Wolfgang Krüger. „Zum einen, weil man ständig Entscheidungen treffen muss. Aber auch, weil man ganz nah herangeführt wird an sich selbst, an das, was einen ausmacht. Und vielleicht auch Angst hat, mit Erinne- →

## Alles digital

Viele Dinge kann man entsorgen, wenn man sie digitalisiert, also z. B. einscannst und die Datei im Computer speichert. Was wäre für Sie in digitaler Form genauso wertvoll? Kreuzen Sie einmal an:

- Musik
- Filme (Super 8 usw.)
- Fotos
- Dias
- Rechnungen
- Gebrauchsanweisungen
- Garantien
- Beipackzettel Medikamente
- Wichtige Dokumente
- Kontoauszüge
- (Reise-)Tagebuch
- Briefe
- Rezepte



## 5 Fragen an jedes Kleidungsstück

Fällt es Ihnen schwer, Mode auszusortieren und loszulassen? Diese 5 Fragen helfen.

→ rungen konfrontiert zu werden, die man lieber unberührt lassen möchte.“

Um mich nicht zu überfordern, fange ich Wochen vor dem Umzug mit kleinen Schritten an. Jeden Abend miste ich ein Regal oder eine Schublade aus. Meist nur unwichtige Dinge im Arbeitszimmer, die für mich nicht mit Emotionen aufgeladen sind: alte Unterlagen, die ich nicht mehr brauche, Zeitschriften, Locher (wozu habe ich vier?), Kugelschreiber, zerknickte Klarsichthüllen, alte Terminkalender.

### Achtung, Kruscht!

Jeder hat Orte, an denen alles Mögliche gesammelt wird. Welche sind es bei Ihnen, z.B. Fensterbank, Tischschublade?

\_\_\_\_\_

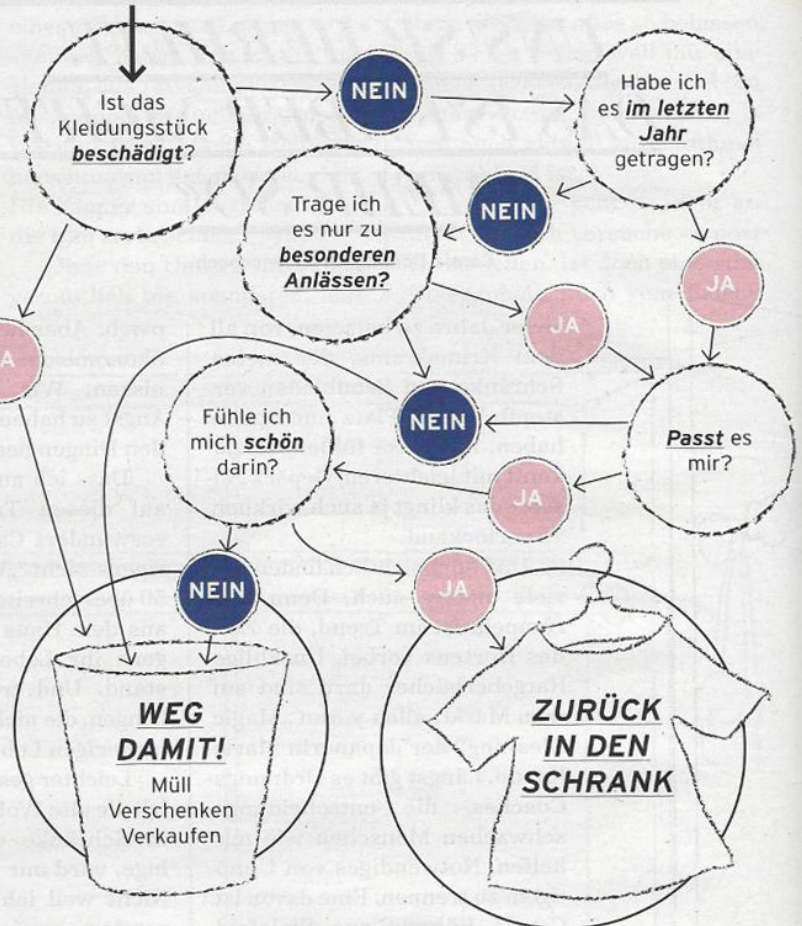
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Danach untersuche ich die Küchenschränke - und Schubladen. Alles, was nicht mehr hundertprozentig funktioniert oder Macken hat, wie der Topf mit dem losen Henkel, kommt weg. Und was ist mit dem Waffeleisen? Haben wir seit Jahren nicht benutzt, könnte ich mir zur Not auch von der Nachbarin leihen. Funktioniert aber noch. Und hat Geld gekostet. Das kann ich doch nicht einfach entsorgen.

„Können Sie doch“, würde Carola Böhmig jetzt sagen. Und hinzufügen: „Es macht keinen Sinn, etwas zu behalten, weil es teuer war. Das Geld ist doch ohnehin weg. Und Gebrauchtes kaum etwas wert.“ Sie hat ja recht. Also stelle ich das Waffel-



eisen auf den Gaskasten vor dem Haus, damit es einen anderen Besitzer findet. Wenig später ist es schon weg, genauso

### Abschied von Träumen

wie diverse Backformen, Plastischüsseln, Kinder-Brot Dosen. Und die Tee- und Kaffeekanne vom Service, die ich nicht ein einziges Mal benutzt habe.

Trotzdem: Leicht fällt mir der Gang zum Gaskasten nicht.

Noch schwerer wird das Ausmisten des Kleiderschranks. Weil ich mich hier auch von Dingen trennen muss, an die zum Teil besondere Erinnerungen geknüpft sind. Wie an das Kleid, das ich zur Kommunion meines jüngeren Sohnes kaufte, oder das, mit dem ich auf einer Party

## 10 Regeln fürs Ausmisten

**[1] In Abschnitten:** Diese Woche die Schublade, nächste Woche die Kommode - kostet weniger Überwindung.

**[2] Alle Dinge einer Schublade** einzeln vor sich hinlegen - verschafft einen ersten Überblick.

**[3] Es zählt immer nur die positive Frage:** Will ich das behalten? Nicht aber: Will ich das wegwerfen?

**[4] Praktisch denken:** Wie oft habe ich zwölf Gäste zum Essen? Wofür brauche ich drei Wintermäntel?

**[5] Nur Kleidung behalten,** in der Sie sich wohlfühlen. Was Sie länger als 1 Jahr nicht anhaben - weg damit!





glänzte. „Man verabschiedet sich ja auch von Träumen und Hoffnungen“, erklärt Aufräum-Coach Carola Böhmig. Zum Beispiel davon, dass ich endlich die zwei Kilo loswerde (dann würde ich endlich wieder in meine alte Lieblingsjeans passen), dass ich zu einem Ball eingeladen werde (dann könnte ich das hellblaue lange Abendkleid mit goldenen Pailletten noch mal ausführen) oder mehr Sport treibe (dann bräuchte ich die Winter-Joggingjacke).

Aber das ist alles unrealistisch, wie ich erkennen muss, deshalb trenne ich mich letztlich doch davon und fühle mich fast ein bisschen erleichtert. Auch, weil ich mir so den Druck nehme, endlich eine Diät zu machen und wieder laufen zu gehen. Das Ballkleid aber bleibt. Manche Träume darf man weiter träumen, finde ich.

Langsam bekomme ich Routine im Ausmisten, spüre, dass mir das Entscheiden zwischen „behalten“ und „weggeben“ immer leichter fällt. Den Keller leere ich in einem Rutsch. Weg mit den Kisten voll alter Schul-

bücher, Weihnachts- und Osterdeko, Luftmatratzen, Christbaumständer. Gut erhaltenes Spielzeug gebe ich nach Rücksprache mit meinen Söhnen an die Nachbarn weiter.

### Leben statt horten

Die schwersten Aufgaben hebe ich mir für den Schluss auf. Dazu gehört das Ausmisten meiner Bücher. Nie hätte ich gedacht, dass ich mich je von ihnen trennen könnte. Ich besitze Hunderte, aber für sie ist in meiner neuen Wohnung beim bes-

ten Willen kein Platz. Tatsächlich nehme ich jedes einzelne Buch in die Hand und stelle mir zwei Fragen: Bedeutet es mir etwas? Und: Würde ich es noch mal lesen? Nur vier von 15 Regalbrettern bleiben am Ende übrig. Die Bücher, die ich aussortiert habe, kommen wie die überflüssigen CDs auf den Gaskasten vor dem Haus – und finden schnell neue Besitzer. Neue Bücher werde ich mir nicht mehr anschaffen. Ein Kindle ist schon gekauft.

Aber was mit Erinnerungsstücken machen? Während ich zwischen Fotos, Kinderzeichnungen, Briefen und Krimskrans auf dem Boden sitze, denke ich, was Carola Böhmig sagte: „Sachen, an denen das Herz hängt, dürfen bleiben.“

Statt auszumisten lese ich alte Glückwünsche zum Mut-→



## Und wenn der Partner nicht wegwerfen kann?

Dann weiß der Berliner Psychologe Wolfgang Krüger\* Rat.



### BITTE NICHT

#### ➤ Meckern, er solle ausmisten!

Vermutlich erinnert ihn dies an einen Konflikt mit seinen Eltern. Drängt man ihn, Sachen wegzuerwerfen, schlüpft man in die Rolle der Eltern – will man das? Verlieren wird die Beziehung. Gleiches gilt, wenn man ein Ultimatum setzt.

#### ➤ Heimlich Dinge wegwerfen

Würde Ihnen das gefallen? Würde man dadurch nicht einen Machtkampf provozieren, den Partner zum Kind degradieren? Ist das Ihr Ziel?



### VIEL BESSER!

#### ➤ Ein Zimmer für Sie, eines für ihn!

Dann kann jeder an seinem Ort seine Dinge horten. Wenn Sie den Raum meiden wegen der Unordnung, weil Sie sich darin unwohl fühlen, kann ihn das durchaus zum Ausmisten motivieren.

#### ➤ Ändern Sie sich, nicht den Partner!

Gehen Sie selbst Dinge an, die Ihnen schwerfallen. Positive Beispiele motivieren. Vielleicht kommt er dann auch auf die Idee, etwas Schwieriges anzupacken wie das Ausmisten.

\* „So gelingt die Liebe“, BoD, 9,90 Euro.

## »JA, AUSMISTEN IST ANSTRENGEND. ABER ES LOHNT SICH!«

Ulrike Artz, hat bei sich entrümpelt

[6] Welches Buch möchten Sie ein zweites Mal lesen? Sonst zur Freundin oder als Spende weitergeben.

[7] Gefällt Ihnen die Deko, die im Karton liegt, eigentlich noch? Warum ist sie dann im Keller? Also weg damit!

[8] Nie eine ganze Zeitschrift aufbewahren, nur den Beitrag (wie dieser), der Ihnen gefallen hat.

[9] Brauchen Sie alle Bilder aus allen Urlauben? Wäre ein (!) Album mit den schönsten Bildern nicht schöner?

[10] Und in den Keller gehören nur die Dinge, die man für ein bestimmtes Hobby bzw. nur saisonal benötigt.





# »MIT DEM AUSMISTEN BEGANN FÜR MICH EIN NEUES LEBEN«

Ulrike Artz

→ tertiag und andere Nachrichten der Kinder, ich vertiefte mich in alte Liebesbriefe, mache Zeitreisen in meine Jugend, meine ersten Berufsjahre, in die frühen Jahre mit den Kindern. Und merke gar nicht, wie viel Stunden dabei vergehen. Am Ende behalte ich alle Fotos.

Nicht jede Kritzelei hebe ich auf, aber alle Zeichnungen, die typisch für meine Kinder waren. Mit ihrem Einverständnis trenne ich mich von einigen Kunstwerken, die sie in der Schule an-

fertigten und die immer bei mir im Regal standen. Aber natürlich bleiben „Theo“ und „Hase“ bei mir, die kaputt geliebten Kuscheltiere meiner Söhne, die damals schon fast Familienmitglieder waren. Mach doch Fotos davon, statt alles zu behalten, sagen Freunde. Aber das ist für mich nicht dasselbe. Ich bin ein haptischer Mensch. Erst wenn ich die Dinge anfasse, werden Erinnerungen wirklich lebendig.

Zwölf Wochen später. Den Umzug habe ich inzwischen hinter mir. Er verlief reibungslos, viel zu schleppen gab es ja nicht. Entsprechend leer und luftig wirkt meine neue Wohnung. Und ich fühle mich unglaublich wohl. Sie ist reduziert eingerichtet. Die alten

Möbel, die nicht hereinpassten, vermisse ich nicht. Bei mir gibt es keine übervollen Schubladen mehr. Wenn ich etwas suche, finde ich es sofort, weil endlich

## Endlich frei fühlen

alles seinen festen Platz hat. So soll es auch bleiben. Als ich kürzlich eine neue Winterjacke kaufte, kam dafür eine alte in die Kleidersammlung.

Die Fotos stehen in hübschen Boxen sortiert in meinem Schlafzimmerregal. Briefe und Krimskrams liegen in einer großen Hutschachtel, die gleichzeitig als Nachttisch dient. So habe ich meine schönsten Erinnerungen ganz nah bei mir. ●

Alles, was kaputt ist und nicht mehr repariert werden kann.

**ENTSURGEN**

## Die 3-Kisten-Technik

Wem das Loslassen schwerfällt, dem hilft dieser Trick: 3 Kisten aufstellen, alle Dinge auf eine dieser 3 Kisten verteilen.

**VERKAUFEN**

Alles, was noch funktionsfähig ist, aber man im Moment nicht gebrauchen kann.

**SCHATZKISTE**

Alles, was einem am Herzen liegt, aber nicht die Wohnung belasten soll.