Gesundheitstipp für den Monat Januar

Befreit durchstarten!

Endlich überflüssigen Ballast abwerfen. So richtig aufräumen und sich von allem trennen, was nicht mehr benötigt wird oder was einem nicht mehr guttut – diesen Vorsatz fassen zum Jahresanfang viele von uns. Aber welche positiven Effekte hat das Aufräumen auf die Gesundheit und wie räumt man eigentlich „richtig" auf?

Aufräumen ist für viele Menschen eine Herausforderung, da das Chaos manchmal unüberwindlich scheint. Doch es kann sich lohnen, die unliebsame Aufgabe gründlich anzugehen. Erfolgreiche Aufräumaktionen, bei denen einige Prinzipien wie Achtsamkeit und Dankbarkeit berücksichtig werden, können das Wohlbefinden steigern und schlechter Stimmung, Erschöpfung sowie Stress entgegenwirken.

Ordnung als Trend

Dass Aufräumen das Potenzial hat, zur Lifestyle-Aktivität zu werden, zeigt der aktuelle Trend rund um die selbsternannte japanische Ordnungs-Expertin Marie Kondo. Ihr Konzept des Ordnens sieht ein systematisches Vorgehen vor, bei dem nicht ein Raum nach dem anderen aufgeräumt wird, sondern die eigenen Habseligkeiten in fünf Kategorien eingeteilt und nacheinander bearbeitet werden: Nach Kleidung werden Bücher, Papiere und Unterlagen, Kleinigkeiten und letztendlich Erinnerungsstücke aussortiert und aufgeräumt[i].

Rituale erleichtern das Sortieren

Ob einem das Ordnen nach Kategorien liegt oder nicht, ist sicherlich Typsache. Für das Wohlbefinden entscheidender sind beim Aufräumen jedoch zwei Rituale, die auch in Marie Kondos Methode Anwendung finden. Zum einen geht es um die Frage nach dem emotionalen Wert des Gegenstandes. Dieser Wert soll als Entscheidungsgrundlage dienen, indem jedes Objekt dahingehend geordnet wird, ob es eine positive Emotion wie Glück auslöst oder nicht. Glücklich Machendes wird behalten, der Rest wird aussortiert. Dieses achtsame Auswählen ist zwar zeitintensiv, jedoch kann der eigentlich unangenehmen und herausfordernden Aufgabe dadurch auch etwas Positives abgewonnen werden, beispielsweise die Erinnerung an ein schönes Erlebnis. Das Kultivieren solch positiver Emotionen hat das Potenzial zur Steigerung des Wohlbefindens[ii].

Zum anderen stellt das bewusste Bedanken bei nicht mehr Gebrauchtem einen zentralen Mechanismus in der Marie-Kondo-Methode dar. Der Gegenstand wird aktiv in Verknüpfung mit dem angenehmen Gefühl der Dankbarkeit entsorgt und dadurch nicht achtlos weggeworfen. Was sich banal anhören mag, ist nachgewiesen wirksam: das bewusste Empfinden und Üben von Dankbarkeit geht mit besserer Stimmung, weniger Erschöpfungsgefühl und erholsamerem Schlaf einher[iii].

Entspannung durch Achtsamkeit

Das bewusste Ein- und Wegräumen der verbleibenden Dinge kann direkt zur Achtsamkeitsübung werden. Achtsamkeit ist ein Aufmerksamkeitszustand, bei dem der eigene Fokus auf dem Hier und Jetzt liegt. Der Augenblick wird rundum wahrgenommen, ohne ihn als gut oder schlecht zu bewerten. Mit achtsamkeitsbasierten Übungen lässt sich Stress merklich reduzieren[iv] und die Stimmung verbessern[v]. Wer sich beim Falten der Kleidung bewusst macht, wie sich diese anfühlt oder beim Einräumen der Bücher den Geruch des Papiers wahrnimmt, übt sich bereits in Achtsamkeit. Selbst das Ordnen von Kleidung, beispielsweise nach Farbe oder Jahreszeit, kann meditativ entspannen.

Kreatives Chaos?

Über den Entspannungseffekt des Sortierens hinaus hat ein aufgeräumtes und ordentliches Umfeld noch weitere vorteilhafte Wirkungen. So werden beispielsweise ordentliche Wohnungen von ihren Bewohnern als erholsamer wahrgenommen als unaufgeräumte Wohnungen. Dies geht wiederum mit einem niedrigeren Niveau des Stresshormons Cortisol einher[vi]. Zudem lässt es sich an Schreibtischen, auf denen möglichst wenig steht, konzentrierter arbeiten. Unser Gehirn kann seine Kapazität nämlich besser auf die tatsächlich zu bewältigende Aufgabe richten, wenn es nicht durch zu viele herumliegende Objekte „beschäftigt" ist[vii]. Kreatives Chaos gibt es also nur in den seltensten Fällen.

i https://www.mdr.de/wissen/ausmisten-aufraeumen-marie-kondo-100.html
ii https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-9280.00431
iii https://www.apa.org/pubs/journals/releases/scp-0000050.pdf
iv https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK77489/
v https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2848393/
vi https://dornsife.usc.edu/assets/sites/496/docs/pubs/2009noplace.pdf
vii https://paw.princeton.edu/article/psychology-your-attention-please

BARMER