

Zeit für den Frühlingsputz?

Entsorgen macht glücklich



Loslassen schenkt Leichtigkeit (Symbolbild)

Quelle: Unsplash +, Getty Images

Langsam werden die Tage länger, die Sonnenstrahlen wärmer und die Felder bunter: Der Frühling weckt in uns die Lust auf ein sauberes, geordnetes und leichtes Zuhause. Entsorgen schafft neuen Platz im Leben. Weniger ist mehr. Das hilft auch der Seele.

Wer kennt es nicht? Auf dem Pult herrscht Unordnung. Die Magazine zum Lesen stapeln sich. Im Entsorgungsraum quillen die Säcke über. Das kurzfristige Einkaufsdopamin verführt zu vollen Schränken. Auch verleitet der Gedanke «Vielleicht kann man es ja noch einmal brauchen» immer wieder dazu, etwas aufzubewahren, das ich aber nie mehr benutzen werde. Die nötig Aufräumaktionen in der Garage, im Estrich oder im Keller schiebt man vor sich hin.

Alle Menschen besitzen Gerümpel. Das Chaos nimmt zu. Bei einigen Menschen stapeln sich die Sachen mit der Zeit so weit in die Höhe, dass sie einen [zertifizierten Aufräum-Coach](#) engagieren müssen. So eine ist [Michelle Schmidig](#), die seit 2019 Menschen in ihrem Aufräum-Prozessen begleitet. 120 Frauen lauschten am Frühstückstreff im Kirchgemeindehaus Wyssachen ihren Ausführungen, wie die Zeitung «Der Unter-Emmentaler» berichtet.

Klarheit und Ordnung

Man geht davon aus, dass sich in einem durchschnittlichen Schweizer Haushalt rund 10'000 Dinge befinden. Für jede Person kann die eigene Ordnung anders aussehen. Ordnung ist ein aufgeräumter, organisierter Zustand, in dem jedes Ding einen fest Platz hat, so Michelle Schmidig: «Ordnung ist auch ein guter Platz für sich selbst. Durch das Aufräumen kann gleichzeitig auch Klarheit und Ordnung in der Seele geschaffen werden.» Zuerst ist entrümpeln angesagt: Liebe ich es? Brauche ich es? Warum habe ich es? Danach kommt das Neuordnen. Oft entsteht viel Platz, wenn man sich von Dingen trennt. «Das Schwierigste beim Aufräumen ist der Umgang mit Erinnerungsgegenständen», weiss Michelle Schmidig. Sie rät daher, nicht mit dem Ordnen von emotionalen Dingen zu beginnen. «Man sollte zuerst lieber mit dem Medizinschank oder dem Badezimmer starten als mit dem Estrich, wo all die Erinnerungen lagern.»

Was nährt meine Seele?

Entrümpeln und Entsorgen macht glücklich, erklärt auch Pfarrer Lukas Huber: «Das erlebe ich immer wieder, wenn ich all das Aufgestaute und die verräumten Abfälle zur Sammelstelle bringen kann. Bei jedem Papierbündel oder jedem vollgestopften Entsorgungssack, den ich weggeben kann, beschleicht mich ein Gefühl der Leichtigkeit. Das gute Gefühl wächst mit jedem Sack, den ich entsorgen kann.» So gewinnt man Platz, wenn man Dinge entsorgt, verkauft oder weggibt. Unordnung im Leben gibt es auf vielerlei Weise: Es gibt Kaputttes, Unorganisiertes, Geerbtes, Erinnerungen, Unfertiges, Ungeliebtes, Doppeltes oder auch Geschenke, mit denen man nicht richtig etwas anfangen kann. Um das Gerümpel zu reduzieren, ist es hilfreich, sich Fragen zu stellen: Was ist mir wichtig? Was macht mich glücklich? Was nährt meine Seele?

Loslassen und Gott zulassen

«Die Dinge loslassen und Gott zulassen ist sehr hilfreich», sagt Michelle Schmidig. «All eure Lasten werft auf Gott, denn er sorgt für euch», schreibt Petrus in seinem ersten Brief (Kapitel 5, Vers 7). In der katholischen Kirche sind die Beichtstühle dafür hilfreich. Menschen sprechen vor einem Vertreter Gottes aus, was sie sonst niemandem anvertrauen würden, weil es zu peinlich ist. Am Ende des Beichtgesprächs spricht der Priester der Person die Vergebung zu. Das erleichtert ungemein.

Wenn man seine Fehler nicht abstreitet, sondern dazu steht und Gott um Vergebung bittet, gibt man seine Last ab. Lukas Huber: «Ich kann sie nicht verkaufen, aber sehr wohl entsorgen und weggeben. Es erleichtert.» Aufräumen und Ballast abwerfen bedeutet auch, die Seele durch Vergebung von Schuld, negativen Gedanken und emotionalen Altlasten zu befreien. Gott bietet durch Jesus Christus Vergebung an. Ein «Frühlingsputz für die Seele».

Dieser Beitrag erschien zuerst in der [Dienstagmail Nr. 922](#).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Thema mit Zündstoff: Ordnung – Fetisch oder Kampffeld?](#)

[Lust statt Frust: Wie Putzen sogar inspirierend werden kann](#)

Datum: 25.04.2026

Autor: Markus Baumgartner

Quelle: Dienstagmail

Tags

[Wissen](#)

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)