

Chaos im Wohnzimmer: Wie Ausmisten das Leben verändern kann!

Wolfgang Ohler reflektiert über Ausmisten und Entropie in seiner Kolumne „Do bische platt“ der Rheinpfalz am 2. Juni 2025.



Zweibrücken, Deutschland - Wolfgang Ohler thematisiert in seiner Mundart-Kolumne „Do bische platt“ das schwierige Thema des Aufräumens und Ausmistens vor dem Tod. Dieser Moment der Reflexion kommt oft, wenn Menschen älter werden und verstärkt mit Verlusten konfrontiert sind. Ohler erzählt von einer Beerdigung, die ihn zu diesen Gedanken angeregt hat, und fragt sich, was mit Ritualen und Gegenständen wie einem Teppichklopper geschehen soll, der in der heutigen Zeit keine Verwendung mehr findet. Der Autor bringt persönliche Erfahrungen ein, die viele Leser nachvollziehen können.

Entropie, das Konzept des Chaos und der Unordnung, spielt eine zentrale Rolle in Ohler's Überlegungen, da sie die

Herausforderungen im Leben verdeutlicht. Achtsames Ausmisten könnte hierbei eine Möglichkeit sein, um sich von unnötigen Lasten zu befreien und einen klareren Kopf zu bekommen. Der Prozess des Ausmistens ist entscheidend, um überflüssige Dinge loszuwerden und Platz für das Wesentliche zu schaffen.

Der Weg zu mehr Ordnung

Dies wird auch auf der Webseite deineklarelinie.de erläutert, die verschiedene Aspekte der Hausarbeit behandelt. Zunächst ist das Ausmisten der erste Schritt, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Viele Menschen haben im Laufe der Jahre unnötige Gegenstände angesammelt, die sowohl Raum als auch Zeit beanspruchen. Ausmisten bedeutet, sich von Dingen zu trennen, die weder benötigt werden noch Freude bereiten. Achtsames Ausmisten kann dabei helfen, das Wesentliche im Leben zu identifizieren und zukünftige Käufe bewusster zu gestalten.

Nach dem Ausmisten folgt das Organisieren. Es ist wichtig, ein funktionierendes System zu entwickeln, in dem jeder Gegenstand einen festen Platz hat. Dies erleichtert nicht nur das Aufräumen, sondern reduziert auch den Stress, der durch Unordnung entstehen kann. Regelmäßiges Aufräumen sollte darauf basieren, dass der Raum bereits organisiert ist, was ausgeblasene Gedanken und Grübeleien minimieren kann.

Achtsamkeit und Stressbewältigung

Gerade in unserer hektischen Zeit, in der berufliches und privates Leben oft verschmelzen, ist es wichtig, Achtsamkeit zu praktizieren. Wie auf claudiawinkel.com beschrieben, kann ständige Erreichbarkeit zu Stress führen. Längerer Stress führt dazu, dass unangenehme Gedanken ignoriert werden. Regelmäßige Pausen und die bewusste Aufmerksamkeit im Moment sind notwendig, um entspannend zu wirken.

Bewusstes Ausmisten und die Schaffung eines organisierten Umfelds können helfen, Stress zu reduzieren und die Gedanken zu klären. Dein Körper ist ein wichtiger Stress-Sensor; das Konzept des Embodiments zeigt, dass Denken, Fühlen und Handeln vom Körper ausgehen und damit auch die Art und Weise beeinflussen, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen.

Zusammenfassend verdeutlicht der Artikel von Ohler, dass es nie zu spät ist, sich mit dem eigenen Lebensraum und den besessenen Gegenständen auseinanderzusetzen. Durch Achtsamkeit beim Ausmisten und der Organisation des eigenen Zuhauses können sowohl Ordnung als auch ein zufriedeneres Leben erreicht werden. Diese wertvollen Einsichten aus verschiedenen Quellen bieten Orientierung für einen bewussteren Alltag.

Für weitere Informationen zu den Themen Ordnung und Achtsamkeit können die Artikel von **rheinpfalz.de**, **deineklarelinie.de** und **claudiawinkel.com** besucht werden.

Details	
Ort	Zweibrücken, Deutschland
Quellen	• www.rheinpfalz.de • www.deineklarelinie.de • www.claudiawinkel.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net