

Pressemitteilung 1. April 2019



Der Wert des Ausmistens

Loslassen, Zeit gewinnen, Gutes tun

Hof

Das Frühjahr ist die klassische Entrümpel-Zeit: Verstaubtes aussortieren, Ballast abwerfen, Licht ins Zimmer und ins Leben lassen. Das passt auch gut in die Fastenzeit, die zu erkennen hilft, dass Verzicht bereichern kann. Und nebenbei kann man mit manchen Dingen auch anderen noch eine Freude machen. Die Diakonie Hochfranken hat mit beiden Seiten zu tun: Mit der Frage, was der Seele gut tut, befassen sich beispielsweise die Fachleute von der Psychologischen Beratungsstelle oder dem Sozialpsychiatrischen Dienst. Und um das Annehmen, Sortieren und Weitergeben von Sachspenden kümmert sich die Diakonie am Park.

Deshalb gibt es heute einige Hintergründe und Tipps zum Thema „Ausmistens kann wertvoll sein“.

„Jeder Deutsche besitzt im Durchschnitt etwa 10000 Dinge. Aber brauchen wir tatsächlich all diese Dinge?“, fragt Eva Zischka vom Sozialpsychiatrischen Dienst.

Wenn man viel besitzt, bedeute das auch, dass man sich um viele Dinge kümmern muss und viel Zeit damit verbringt, den Überblick zu behalten, Dinge zu suchen und aufzuräumen.

Das Anhäufen von Dingen könne als Schutzmechanismus gesehen werden, lenke uns allerdings oft vom Eigentlichen ab.

Daher betrachtet die Sozialpädagogin und Therapeutin „Ausmistens als Wellnessgeheimtipp für die Seele“: Ballast abwerfen und dadurch neue Energie und Freiheit gewinnen. „Durch das Loslassen kann mit Vergangenen abgeschlossen werden. So entsteht Platz für Neues, schärft sich der Blick für das Wesentliche und neue Gewohnheiten können sich entwickeln“, erklärt Eva Zischka.

Und woher kommt all der überflüssige Besitz? „Wir kaufen oft, um uns zu belohnen oder aus Frust. Oft wollen wir damit unbewusst auch eine Leere füllen, was allerdings nur der kurzfristigen Bedürfnisbefriedigung dient. Die zehnte Jeans löst kurzzeitig ein Glücksgefühl beim Kauf aus, das aber schnell verpufft. Was will oder brauche ich eigentlich um ein negatives Gefühl zu verändern? Statt Materiellem vielleicht eher ein Gespräch, ein Spaziergang in der Natur, Entspannung...?“

Also geht es auch um Selbstfürsorge, ein Thema, das in der Beratung bei der Diakonie immer wieder auftaucht und hilfreich ist: Wie kann ich mir Gutes tun? Die Antwort darauf lautet bei jedem etwas anders und manch einer benötigt Hilfe, um sie zu finden.

Befindet man sich in großen Belastungssituationen, und es kommt gar soweit, dass man das Bewusstsein für sich und die Kontrolle über sein Leben verliert, kann man zum Beispiel in einer Beratung eigene Stärken wieder entdecken und positive Veränderungen erwirken.

Ausmistens tut nicht nur dem gut, der Ordnung schafft und sich trennt, sondern auch der Umwelt: Was anderswo weiterverwendet wird, spart Ressourcen. Auch kann man anderen eine Freude machen, indem man teilt und verschenkt was man selbst nicht braucht.

Seit Jahrzehnten gibt die Diakonie gebrauchte Kleidung, Haushaltswaren, Bücher, Spielsachen und mittlerweile auch Möbel ab. „Es sind nicht nur Familien, die mit wenig Geld auskommen müssen oder wollen, sondern auch ökologisch eingestellte „Weiterverwender“, die wissen, dass das Nutzen von gebrauchten Dingen von Verantwortungsbewusstsein zeugt“, erklärt Ute Hofmann-Gützlaff, die Leiterin der Beschäftigungsmaßnahmen bei der Diakonie Hochfranken. Dort sind beispielsweise in der Diakonie am Park und im Quartiersmöbelladen Langzeitarbeitslose beschäftigt – mit dem Erlös aus dem Verkauf werden ihre Maßnahmen finanziert und somit unterstützt jeder Einkäufer eine sinnvolle und umweltfreundliche Tätigkeit.

Ausmisten, Weitergeben, Wertschöpfung: So schließt sich der Kreis und am Ende geht es allen Beteiligten ein kleines bisschen besser.

Aller Anfang ist leicht – Praxistipps:

- Nicht mit der gesamten Wohnung gleichzeitig anfangen, sondern mit einem bestimmten Bereich eines Raums
- Die Uhr hilft: 15 oder 20 Minuten als feste Einheit, dann Pause und ersten Erfolg genießen. Danach evt. zweiten Abschnitt beginnen.
- Wohin damit: Vier Kisten bereitstellen für Müll, Weiterverschenken oder Verkaufen, Reparieren und Aufheben
- Diese Fragen helfen bei der Entscheidung: Wann habe ich das zum letzten Mal benutzt? Vermittelt es mir ein gutes oder ein schlechtes Gefühl? Würde ich das heute gern kaufen, wenn es mir angeboten würde?

Infokasten

Der nächste Flohmarkt ist noch nicht in Sicht, aber Sie möchten etwas loswerden? Die Spendenannahme befindet sich in der Liebigstraße 11, direkt neben dem Quartiersmöbelladen, und zwar montags bis donnerstags von 9 bis 14 Uhr und freitags 9 bis 11.30 Uhr.

Da der Platz begrenzt ist, bitten das Team um Verständnis, dass nur nachgefragte Artikel angenommen werden können.

Danach fragen die Kundinnen und Kunden:

- Gläser, Geschirr, Besteck, Töpfe
- Antiquitäten, Designobjekte und Gemälde
- Wohnaccessoires, Dekoartikel
- Möbelstücke
- Schmuck
- Sport- und Fitnessgeräte
- Spielekonsolen, Computerspiele
- Bücher, CDs, DVDs, Schallplatten
- Rucksäcke, Koffer, Reise- und Handtaschen
- Gut erhaltenes Spielzeug

Ansprechpartnerin für Presse:

Eva Döhla

Kommunikation & Marketing

Diakonie Hochfranken gGmbH

Klostertor 2 · 95028 Hof

Telefon 09281-837-122

Fax 09281-140039-122

eva.doehla@diakonie-hochfranken.de

www.diakonie-hochfranken.de

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Manuela Bierbaum