



Ballast abwerfen

## Description

### Zeichen der Zeit

*Foto:  Cornelia Napierski*

Die Nachricht, dass jeder Bürger durchschnittlich 10.000 Dinge besitzt, ließ mich aufhorchen und einmal genau hinschauen. Viele kennen die Situation, dass Schrank und Regale mit Sachen geradezu vollgestopft sind. Die Werbung möchte uns täglich suggerieren, dass nur derjenige wirklich glücklich ist, der alle Artikel kauft, die gerade en vogue sind. Keiner möchte gerne als unzeitgem  und veraltet gelten. Und wie oft werden Menschen über das Materielle, über ihren Besitz definiert. Kein Mensch ist aber das, was er besitzt. Materielle Dinge können das Leben nicht w rmer, glücklicher und qualitativ besser machen. Im Gegenteil, sie engen uns oft ein, behindern und rauben uns Lebensenergie.

Mir kam der Spruch â??Weniger ist mehrâ? in den Sinn. Wir können versuchen, Dinge loszulassen, um uns selbst mehr Freiraum zu schaffen. Stellen wir uns einmal die Frage, ob wir wirklich alle Dinge brauchen und lieben, und ob sie unser Leben glücklicher machen. Eine ehrliche Antwort auf diese Frage, würde es uns erleichtern, Gegenstände loszulassen.

Wie mit dem Übermaß an Sachen, können wir auch mit unserem mentalen Ballast umgehen und uns fragen: Wo finden wir alten Krempel in unserem Lebenshaus? Welche Denkmuster, Gewohnheiten, Glaubenssätze engen uns ein, blockieren und hindern uns im Hier und Jetzt? Welche ungelösten Probleme, welche alten Verletzungen behindern immer wieder den Fluss des Lebens? Versuchen wir, uns selbst bewusst zu werden. Schauen wir genau hin und spüren nach, was wirklich zu uns gehört, welches Lebensziel und welche Träume wir haben. Nehmen wir einfach das Steuer unseres Lebens selbstbewusst in die Hand und ziehen Bilanz. Wenn wir es schaffen, allen materiellen und mentalen Ballast über Bord zu werfen, dann werden wir spüren, wie neue Lebensenergie in uns zu fließen beginnt.

[Cornelia Napierski](#)