



Messie 2.0

Neulich war es mal wieder so weit: Entschlossen habe ich meine CDs und Bücher, Krimskrams und Kleidung durchgeschaut und dann recht zügig aussortiert. Wenn man sich im Loslassen übt, fällt es gar nicht mehr schwer, sondern ist sogar schön und vor allem er-leicht-ernd. Denn nach zwei Umzügen in den letzten Jahren weiß ich, dass mein Besitz auch mich besitzt und belastet.

Nun bin ich damit natürlich das genaue Gegenteil eines typischen Messies. Wie ich in einem früheren Newsletter berichtete, ist ein **Messie jemand, der zwanghaft Gegenstände, manchmal auch Müll in der eigenen Wohnung sammelt und unfähig ist, sich von den Gegenständen wieder zu trennen**. Damit verbunden ist auch eine Störung der Wertbeimessung: Die gehorteten Gegenstände werden angeschafft oder behalten, auch wenn der **Nichtgebrauch bzw. die Nutzlosigkeit** dieser Dinge deren Weggabe oder Entsorgung sinnvoll machen.

Im digitalen Zeitalter laufen wir Gefahr, nicht nur materielle Dinge anzusammeln, sondern auch analoge; insb. **Fotos und Dateien**. Wem diese Datenflut über den Kopf gewachsen ist, könnte ein digitaler Sammler und Horter geworden sein. Das **digitale Messie-Syndrom** wurde 2015 erstmals von einer Gruppe niederländischer Wissenschaftler beschrieben. Ihnen war ein Patient aufgefallen, der in seinem Apartment Festplatten mit unzähligen Digitalfotos samt mehrfachen Backups angehäuft hatte. Der Mann fotografierte vor allem Landschaften und konnte keines seiner Bilder löschen, auch wenn viele zum Verwechseln ähnlich aussahen. Der Studie zufolge bereitete ihm der Zwang, all seine Bilder zu archivieren, ernsthafte Probleme, weil es ihn davon abhielt, andere Dinge zu tun – zum Beispiel zu putzen, rauszugehen oder zu schlafen.



Vielleicht ist die Datenspeicherei ein Symptom unserer Angst, irgendetwas zu verpassen. Man möchte das vermeintlich Flüchtige festhalten und der eigenen Unkonzentriertheit ein Archiv an Informationen entgegensetzen. Patienten mit Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom sind zum Horten prädestiniert, halten besagte Wissenschaftler in ihrer Studie fest. Mit Anleitungen für digitales Aufräumen werden Betroffene dazu ermuntert, loslassen zu lernen und ihre Erinnerungen fortan nicht auf Festplatten, sondern im Gehirn abzuspeichern...

Vermehrte dein Freizeitglück

Dass Freizeitaktivitäten glücklich machen, leuchtet ein, stellt Freizeit doch jenen Teil des Tages dar, der uns jenseits von Müssen und Sollen zur selbstbestimmten Gestaltung zur Verfügung steht.

Eine Übersichtsstudie hat nun weiter nachgeforscht und festgestellt, wie sich unser „Freizeitglück“ weiter ausbauen lässt: Auch auf die Intensität und Abwechslung komme es an, so die Forscher. Je häufiger man Hobbies nachgeht und je abwechslungsreicher diese sind, desto zufriedener ist man mit seinem Leben. Die Autoren empfehlen daher, **eine eher eintönige Freizeitgestaltung zu vermeiden**. Selbstverständlich sollte der Feierabend ein angenehmes Gegengewicht zur Arbeit bleiben und nicht überreguliert werden. Aber: montags Freunde treffen, freitags ins Kino und am Sonntag auf den Flohmarkt – so könnte eine Glückswoche aussehen.

**DIESER TAG
KANN SPUREN
VON MÜSSEN
ENTHALTEN.**

Es gibt übrigens Personengruppen, die ganz besonderen Bedarf an einer sinnvollen und variationsreichen Strukturierung haben – entweder weil **zu viel oder zu wenig Freizeit besteht: Das sind Rentner*innen und Erwerbslose auf der einen Seite, Mütter und Alleinerziehende auf der anderen Seite**. Sie alle achten, so die Forschung, oft zu wenig auf ihre Freizeitgestaltung. Ihnen könnten Freizeittrainings helfen, die anregen, motivieren und unterstützen, verschiedene Hobbies auszuprobieren und achtsam im Alltag als Gegengewicht zu verankern. Gerade bei Rentner*innen konnte der starke Zusammenhang zwischen Hobbies und Zufriedenheit nachgewiesen werden – er war übrigens auch höher als bei Berufstätigen.

Wer nur wenig Vorstellung davon hat, wo die eigenen Interessen eigentlich liegen, könnte mal die **Grafik auf Seite 2 ‚studieren‘**. Mit ihr lässt sich gut herausarbeiten, was einen begeistert, interessiert, fesselt und bannt – nicht nur in der Freizeit, sondern bspw. auch beruflich...

Übrigens: 1823 hat Friedrich Fröbel, ein deutscher Pädagoge und Begründer des Kindergartens, das Wort **Freizeit** erstmals in der heutigen Bedeutung verwendet. Er bezeichnete damit die Zeit, die den Zöglingen seiner pädagogisch orientierten Institution „zur Anwendung nach ihren persönlichen und individuellen Bedürfnissen freigegeben“ war.



#schweigenbrechen!

Gewalt gegen Mädchen und Frauen hat viele traurige Facetten: häusliche Gewalt, Mädchenhandel, sexueller Missbrauch, Zwangsverheiratung, Stalking, Genitalverstümmelung... Jede 3. Frau in Deutschland hat schon einmal körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlebt. 1999 verabschiedete die UN-Generalversammlung daher eine Resolution, nach der der **25. November zum Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen** bestimmt wurde. Die Generalversammlung zeigte sich „beunruhigt darüber, dass Frauen nicht in den vollen Genuss ihrer Menschenrechte und Grundfreiheiten kommen, und besorgt darüber, dass es nach wie vor nicht gelungen ist, diese Rechte und Freiheiten im Falle von Gewalt gegen Frauen zu schützen und zu fördern.“ Das Hilfetelefon *Gewalt gegen Frauen* ist das erste bundesweite Beratungsangebot für von Gewalt betroffene Frauen. Telefonisch unter **08000 116 016** rund um die Uhr, via Chat oder Mail können sich Betroffene, Angehörige und Freunde sowie Fachkräfte kostenfrei beraten lassen. Die Beratung kann anonym und auch für Hörgeschädigte oder unter Hinzuziehung von Dolmetscher*innen erfolgen.

Eine aktuelle Protest- und Mitmachaktion gibt es unter: <https://www.hilfetelefon.de/kampagnen-aktionen/aktionen/schweigenbrechen.html>

Das Zimmer nebenan

Auf einem schönen Berliner Friedhof habe ich ein noch schöneres Gedicht gefunden. Es relativiert so zart und sanft den Schrecken unserer Sterblichkeit, dass ich es heute gerne in leicht gekürzter Form als Abschluss dieses Newsletters stellen möchte...

Ich bin nur ins Zimmer nebenan gegangen.
Nichts ist passiert.
Alles bleibt genauso wie es war.

Ich bin ich, und ihr seid ihr, und das alte Leben, das wir so liebevoll zusammenlebten, ist unberührt und unverändert. Was auch immer wir füreinander waren, das sind wir noch.

Ruft mich mit meinem alten vertrauten Namen.
Sprecht von mir in derselben selbstverständlichen Redeweise, die ihr immer benutzt habt.
Macht keinen Unterschied im Ton.

Erzeugt keine gezwungene Atmosphäre der Feierlichkeit oder des Kammers.
Lacht, wie wir immer über die kleinen Späße lachten, die wir gemeinsam genossen haben.
Spielt, lächelt, denkt an mich, betet für mich.

Lasst meinen Namen immer vertraut und alltäglich bleiben, wie er es bisher auch war.
Lasst ihn ohne Anstrengung gesprochen werden, ohne einen geisterhaften Schatten.

Das Leben bedeutet alles, was es vorher auch bedeutet hat.
Warum sollte ich aus eurem Sinn sein, nur weil ihr mich nicht mehr sehen könnt?
Ich warte in der Zwischenzeit auf euch, irgendwo ganz in der Nähe, gleich um die Ecke.

Alles ist gut.
Nichts ist verletzt; nichts ist verloren.
Ein kurzer Moment und alles wird so sein wie früher.

Wie werden wir über die Mühen des Abschieds lachen, wenn wir uns wiedersehen!

Henry Scott Holland

Dieser Text ist ein Auszug aus der Totenrede für den verstorbenen König Edward VII, gehalten 1910 in London in der Saint-Paul's-Cathedral.

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🌱