Kleider-Chaos ade: So bringt Ausmisten Klarheit ins Leben!

Cornelia Strobel reflektiert in der Schwäbischen Post über die Vorteile des Ausmistens im Kleiderschrank und dessen Einfluss auf innere Klarheit.

Leintal, Deutschland - In der Kolumne „Wort zum Sonntag“ reflektiert Cornelia Strobel, Gemeindereferentin aus Leintal, über die Gelegenheit, innere und äußere Ordnung zu schaffen. Sie beschreibt ihre eigene Erfahrung mit einem überfüllten Kleiderschrank, aus dem es ihr schwerfiel, passende Kleidungsstücke auszuwählen. Trotz der Vielzahl an Materialien fühlte sie sich durch die Unordnung frustriert. Besonders in Zeiten, in denen Kleidung billig und leicht erhältlich ist, wird die Herausforderung der Überfülle offensichtlich. Diese Situation brachte sie dazu, an ihren freien Tagen während der Faschingsferien auszumisten und die Altkleidersäcke der „Aktion Hoffnung“ zu nutzen.

Beim Sortieren stellte Strobel fest, dass die äußere Ordnung im Kleiderschrank mit innerer Klarheit verbunden ist. Sie hebt hervor, dass das Trennen von Überflüssigem sowohl für den Schrank als auch für den Kopf befreiend ist. Diese Erkenntnis sieht sie auch in der Fastenzeit als Chance, um Ballast abzuwerfen und sich zu fragen, was man wirklich braucht und was einem guttut. Das Trennen von unnötigen Kleidungsstücken kann somit nicht nur physisch, sondern auch psychisch hilfreich sein.

Die Psychologie des Ausmistens

Viele Menschen kennen das Gefühl, einen überfüllten Kleiderschrank zu haben und trotzdem nichts zum Anziehen zu finden. Laut **Desired** kann das Ausmisten tatsächlich befreiend wirken und positive Auswirkungen auf die Psyche haben. Zu den Vorteilen zählen ein Gefühl der Kontrolle über die Umgebung, emotionale Entlastung von belastenden Erinnerungen sowie eine Reduktion von Stress. Unordnung kann belastend sein, während ein aufgeräumter Schrank Klarheit vermittelt.

Zusätzlich fördert das Ausmisten die Selbstreflexion und hilft, die eigene Identität zu erkennen. Die Entscheidung über das Behalten oder Aussortieren von Kleidungsstücken kann auch darauf basieren, ob man wusste, wann man das letztes getragen hat oder ob man es heute kaufen würde. Ein minimalistischer Ansatz kann zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe führen, da er das Loslassen übt und Platz für Neues schafft.

Praktische Tipps für einen aufgeräumten Kleiderschrank

Um den Kleiderschrank effektiv auszumisten, empfiehlt es sich, Kleidung zu entfernen, die nicht mehr passt, unbequem ist oder beschädigt ist. Doppelte oder unpraktische Stücke sowie solche mit emotionalen Altlasten sollten ebenfalls aussortiert werden. Laut dem Rat von **Sophie Krüger**, einer Stil-Coachin, ist es sinnvoll, den Kleiderschrank regelmäßig – mindestens zweimal im Jahr – zu überprüfen.

- Kleidungsstücke, die in den nächsten 4-6 Monaten nicht getragen werden, sollten ebenfalls aussortiert werden.
- Ein Kleiderbügel-Trick kann hilfreich sein: Kleidung umgedreht aufhängen, um nach einem Jahr zu überprüfen, was nicht getragen wurde.
- Aussortierte Teile sollten nur in gutem Zustand weitergegeben oder recycelt werden.

Ein gut sortierter Kleiderschrank erleichtert nicht nur die Auswahl der Outfits am Morgen, sondern reduziert auch

stressige Situationen und steigert das Wohlbefinden. Indem man sich von unnötigen Dingen trennt, schafft man Raum für neue Kombinationen und kreative Outfit-Ideen, was wiederum positive Impulse für das persönliche Stilbewusstsein gibt.

Insgesamt zeigt sich, dass das Ausmisten des Kleiderschranks nicht nur eine physische, sondern auch eine psychologische Entlastung darstellt. Die Verbindung zwischen äußerer Ordnung und innerer Klarheit wird deutlich, während gleichzeitig der Weg für eine neue, frische Garderobe geebnet wird.

Details	
Ort	Leintal, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.schwaebische-post.de• www.desired.de• www.manuela-stengl.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de