

ANIKA SCHWERTFEGER

RÄUM

dich glücklich!



**Wie du deine Wohnung
und deine Seele
von unnötigem Ballast befreist**



Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Franziska Daub

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Katja Wohnrath

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8249-4

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy, The noun project

Infografiken: Nadia Gasmi

Fotos: Getty Images; iStock photo; The noun project; Lovis Trummer

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8249 01_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

GARANTIE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

VORWORT



Achtung, in deinen Händen hältst du ein Buch, das dein ganzes Leben verändern könnte. Es handelt sich nämlich nicht um einen typischen Ordnungsratgeber, der dir nur vorgibt, wie du Krimskrams platzsparend verstaust oder Socken richtig faltest. Ganz im Gegenteil: Auf den folgenden Seiten nehme ich dich mit auf eine ganz besondere Aufräumreise zu dir selbst. Du wirst auf Menschen und ihre persönlichen Geschichten treffen, die zeigen, welche magische Kraft im Aufräumen steckt. Ich werde dir von dem Tag erzählen, der mir mein Glück raubte, und davon, wie ich es mir zurückholte.

Du wirst erfahren, wie das Aufräumen im Außen auch deine Seele befreit und wie du es schaffst, in allen Lebensbereichen unnötigen Ballast loszuwerden.

Wir durchlaufen Schritt für Schritt unsere verschiedenen Wohnräume. In jedem Zimmer lernst du, welcher innere Ballast sich in den Schränken und hinter den Gegenständen versteckt und wie du dich davon lösen kannst. Es geht um Verluste und Gewinne, um Beziehungen und Freundschaften, um Ängste und Zweifel, um Wünsche und Erwartungen, um Selbstliebe und Achtsamkeit, um Trauer und Schmerz sowie um die Entscheidung, was man wirklich braucht, um glücklich zu sein.

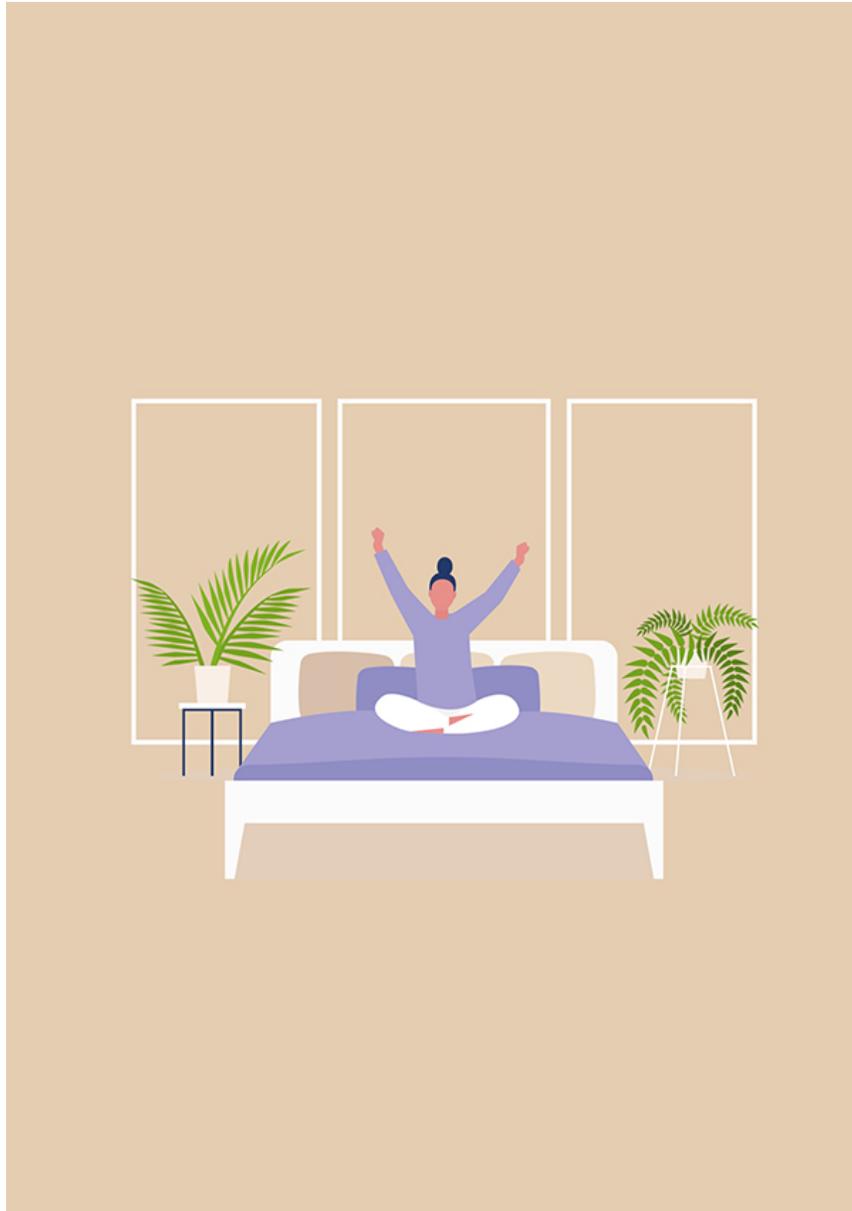
Stelle dir folgende Fragen:

- Hast du Lust auf noch mehr Leichtigkeit und Freude im Leben?
- Würdest du dich gern von unnötigem Ballast befreien?
- Bist du bereit für einen kleinen Schritt, der zu einem großen Abenteuer werden kann?

Wenn dir jetzt mindestens ein Ja über deine Lippen gekommen ist, bist du mit diesem Buch auf dem richtigen Weg. Dann kommt jetzt mein Lieblingssatz: Herzlichen Glückwunsch - du hast den ersten und damit schwersten Schritt auf deiner persönlichen Räum-dich-glücklich-Reise gemacht! Jede Veränderung im Leben beginnt mit einer Entscheidung und du hast sie gerade getroffen. Auf dem Weg zu deinen Zielen und zum Verwirklichen deiner Träume wirst du noch viele Entscheidungen treffen - große, kleine, leichte, schwere, bewusste und unbewusste.

Mit den folgenden Geschichten, Ideen und Erkenntnissen möchte ich dich darin bestärken, dein Leben so zu gestalten, wie es dich glücklich macht - im Außen wie im Innen. Dafür wünsche ich dir eine Extraportion Liebe, Geduld, Mut und Kraft sowie viel Freude beim Lesen!

Deine Anika



Meine Geschichte des Loslassens

Ich glaube fest daran, dass jede Erfahrung im Leben – möge sie auch noch so schmerzhaft sein – zu unserer persönlichen Entwicklung beiträgt. Vor etwa zwanzig Jahren legte mir das Leben einen Fels in den Weg, von dem ich glaubte, er sei unüberwindbar. Heute bin ich

davon überzeugt, dass ich dank dieses Brockens mein
Glück im Loslassen gefunden habe.

UND DANN WURDE ALLES SCHWARZ

»Das ist nicht wahr! Ich glaube euch kein Wort! Das muss ein Irrtum sein!« – Das waren die ersten Gedanken, die mir durch den Kopf rauschten, als ich die Mitteilung erhielt, die mein Leben für immer verändern sollte.



Der 26. April 2002 begann wie ein ganz normaler Freitag. Wie so oft verließ ich das Haus viel zu spät und hastete ohne Frühstück zur ersten Stunde. Vierzehn war ein hartes Alter. Die Frage nach der BH-Größe war gefühlt genauso wichtig wie die nach dem Sinn des Lebens. Die Schule war anstrengend und machte mir schon lange keinen Spaß mehr. Und auch sonst war alles eher so lala.

Ich saß in der Physikstunde und dachte an die Party, die am Abend stattfinden sollte, als plötzlich das Handy der Lehrerin klingelte. Sichtlich überrascht nahm sie ihr Telefon auf. »Das ist komisch. Meine Tochter ruft an. Das scheint wichtig zu sein.« Sie nahm den Anruf an und verließ den Raum mit einem besorgten Blick. In diesem Moment überkam mich ein Gefühl, das ich bis heute nur sehr schwer beschreiben kann. Es war eine Mischung aus Übelkeit und böser Vorahnung. Wie in einem Horrorfilm, wenn das Kind

allein die dunkle Kellertreppe hinabgeht. Man spürt, dass etwas passieren wird, weiß nur nicht, was und wann.

Nach einer gefühlten Ewigkeit kam die Lehrerin zurück in den Raum. »Am Gutenberg-Gymnasium wird geschossen.« In diesem Moment fiel mein Magen in sich zusammen. Das merkwürdige Gefühl wandelte sich zur absoluten Gewissheit. Ich sah meine Banknachbarin an und sprach den Satz aus, den eine unbekannte Stimme in mir schrie: »Mein Papa ist tot. Er ist Lehrer da.«

Es war ein Moment absoluter Klarheit. In der Psychologie wird das als Intuition bezeichnet. Es war das erste Mal, dass ich dies so stark spürte. Das ist auch einer der Gründe, warum ich mich bis heute so genau daran erinnern kann.

Wie ich nach Hause kam, weiß ich hingegen nicht mehr. Ich weiß nur noch, dass ich dort mit meiner Mutter – die direkt zum Ort des Geschehens gefahren war – und meiner besten Freundin telefonierte. Ich versuchte auch meinen Vater zu erreichen. Sein Handy klingelte, doch niemand nahm ab. Hektisch schaltete ich den Fernseher ein und durchsuchte die Programme nach Informationen. »Schießerei am Gutenberg-Gymnasium«, »Schüsse auf dem Schulhof« – die Nachrichten überschlugen sich.

Was wir zu diesem Zeitpunkt wussten, war nicht viel. Es hatte Schüsse gegeben und die Erfurter Polizei sperrte das Gelände weiträumig ab. Ich versuchte mir einzureden, dass das alles nur ein Missverständnis sei. Vielleicht ein perfider Abstreich, der aus dem Ruder gelaufen war. Doch dann kam es: das erste Bild eines Opfers. Ein Körper, der regungslos auf dem Boden lag. Das Gesicht konnte man nicht erkennen. Die TV-Kamera zoomte jedoch auf die braunen Lederschuhe

der Person. Ich wurde von Minute zu Minute unruhiger. Aus Minuten wurden Stunden. Und aus einem Opfer drei. Dann fünf. Dann sechzehn. Die Bilder schienen so unwirklich und fern. Besorgte Eltern, die um das Leben ihrer Kinder bangten, schwarz gekleidete SEK-Beamte, die das Gebäude umstellten, und völlig aufgelöste Schulkinder, die sich in den Armen hielten und weinten.

Ich weiß nicht, wie spät es war, als sich die Tür öffnete und meine Mutter in Begleitung eines dunkel gekleideten Mannes das Wohnzimmer betrat. Alles, woran ich mich erinnern kann, ist ihr erster Satz: »Anika, dein Papa ist tot.« Mein Magen riss in tausend Stücke. »Das ist nicht wahr! Ich glaube dir kein Wort! Das muss ein Irrtum sein!« Und dann wurde alles schwarz.

Der Tod meines Vaters riss mir den Boden unter den Füßen weg. Wie ein Tsunami verschluckte er mich und zog mich in den dunklen Abgrund. Von einem Tag auf den anderen war nichts mehr so, wie es war. Mein Vertrauen in die Welt wurde gemeinsam mit ihm beerdigt. Die Angst wurde zu meinem ständigen Begleiter. Ich hatte Angst um meine Mutter und davor, auch sie zu verlieren. Fast jede Nacht hatte ich Albträume. Und dann war da noch die stetig wachsende Angst davor, meinen Vater zu vergessen. Allein der Gedanke daran, sich nicht mehr an seine Stimme und seinen Geruch zu erinnern, machte mich kaputt. Ich wollte meinen Papa auf keinen Fall loslassen. Und deshalb sammelte ich alles, was ich mit ihm in Verbindung bringen konnte und was mich an ihn erinnerte. Nach ein paar Wochen hatte ich einen riesigen Berg Zeitungsartikel über den Amoklauf angehäuft.

Wenn ich auf diese Zeit zurückblicke, kann ich heute sagen, dass mein Verhalten ganz normal war. Doch damals fühlte ich mich alles andere als normal. So viele Menschen hatten kein Verständnis für meine Art und Weise zu trauern. Ich erinnere mich noch an Sätze wie: »Ist es nicht langsam mal gut mit dem Geheule? Das mit deinem Vater ist jetzt schon ein halbes Jahr her. Irgendwann muss man doch wieder nach vorne schauen.«

Vielleicht liest einer von euch dieses Buch und versteht, dass man Trauern und Loslassen nicht timen kann.

OHNE REGEN KEIN REGENBOGEN

Zwei Jahre nach dem 26. April 2002 beschloss ich, die Themen Tod und Trauer in Kisten zu packen und in meinem Seelenkeller zu verstauen. Nach der zehnten Klasse hatte ich die Möglichkeit, für ein Schuljahr ins Ausland zu gehen, und das kam wie gerufen.

Ich wollte möglichst weit weg von Erfurt, irgendwohin, wo mich niemand kannte und keiner etwas über den Amoklauf wusste. Meine Wahl fiel auf Neuseeland.

Im August 2004 packte ich meine Koffer und machte mich auf die Reise in ein Abenteuer, das mein Leben endlich wieder zum Guten verändern sollte. Ich ließ die traurige Anika am Frankfurter Flughafen zurück und betrat den neuseeländischen Boden, bereit für alles, was kommen würde. Ich fand ein wunderbares Zuhause in Auckland, die neue Umgebung und die unbekanntenen Menschen halfen mir dabei, die Vergangenheit auszublenden. Es fühlte sich an wie ein Neustart. Niemand urteilte über mich und meine Entscheidungen. Ich war frei wie ein Vogel und zum ersten

Mal nach langer Zeit ging es mir besser. Ich besuchte die Schule, erkundete in meiner Freizeit das Land und lernte viele herzliche, inspirierende Menschen kennen. Doch auch wenn ich an der Oberfläche glücklich war – die Trauerkisten, die ich in die hinterste Ecke meines Seelenkellers geschoben hatte, waren immer bei mir.

Nach meiner Rückkehr versuchte ich die vermeintlich neue Anika am Leben zu halten. Ich packte alle Fotos, Erinnerungsstücke und Zeitungsartikel, die ich noch in meinem Zimmer aufbewahrt hatte, in einen Umzugskarton und räumte sie weg.

Die Jahre vergingen und ich verdrängte mehr oder weniger erfolgreich meine Trauer und alles, was passiert war. Ich ging weder zum Grab meines Vaters, noch sprach ich über ihn. Direkt nach dem Abi zog ich zum Studium nach Berlin. Trotz der großen, anonymen Stadt und meines neuen Umfelds holte mich die Vergangenheit immer wieder ein. Mal war es ein lautes Geräusch, das mich aufschrecken ließ. Mal war es eine Filmszene, die an den Amoklauf erinnerte. Die Kisten in meinem Seelenkeller waren mittlerweile so voll, dass sie bei dem Versuch, weitere Gefühle hineinzustopfen, regelrecht explodierten. Diese Momente rissen mich immer wieder aus meinem Alltag und machten es mir unmöglich, zu funktionieren. Ich wähle bewusst das Wort »funktionieren«. Denn rückblickend befand ich mich damals in einer Art Überlebensmodus. Krampfhaft versuchte ich immer das Richtige zu tun, nicht negativ aufzufallen und es stets allen recht zu machen. Irgendwann kam ich an meinem Tiefpunkt an, der glücklicherweise zu meinem persönlichen Wendepunkt wurde.

DAS ENDE VOR DEM ANFANG

Wieder einmal war ich geflohen. Dieses Mal war es Australien. Ganz spontan hatte ich mich für ein Praktikumssemester in Sydney entschieden. Mein chaotisches Leben in Berlin überforderte mich derart, dass ich beschloss, alles hinter mir zu lassen. »Fight or flight«, sagt man in der Psychologie – eine instinktive Entscheidung in Gefahrensituationen. Kämpfen war für mich zu diesem Zeitpunkt noch keine Option, weshalb ich mich für die Flucht entschied.

In Sydney angekommen, ließ ich mich zum ersten Mal seit Jahren wieder fallen. Die Sonne, der Strand und tolle neue Freunde – alles schien perfekt. Trotzdem oder vielleicht genau deshalb begann meine Gefühlsfassade zu bröckeln.

Es war auf dem Nachhauseweg von einer Party, als plötzlich alles aus mir herausbrach und mich meine Gefühle wie ein Tsunami überwältigten. Stundenlang weinte ich und erinnerte mich an alles, was ich verdrängt hatte. Das war der Wendepunkt, an dem mir klar wurde, dass es nur zwei Möglichkeiten gab: untergehen oder die Reißleine ziehen. Ich beschloss, mein Leben wieder in die Hand zu nehmen und mich meinen Problemen zu stellen.

Zurück in Deutschland begann ich meine erste Therapie. Am Anfang war es mir sehr unangenehm, mit einem wildfremden Menschen über meine Gefühle und Herausforderungen zu sprechen. Doch von Mal zu Mal wurde es leichter und ich war endlich wieder in der Lage, klare und für mich wichtige Entscheidungen zu treffen. Die Auseinandersetzung mit meiner seelischen Gesundheit bildete den Grundstein für meinen beruflichen Werdegang.

Nach meinem Bachelor in Kommunikationsmanagement entschied ich mich für einen Master in Wirtschaftspsychologie mit dem Schwerpunkt Training und Coaching. Ich schloss noch zwei weitere Therapien ab und nahm selbst Coachings wahr, um mehr über positive Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung zu lernen. Nach dem Studium fand ich einen Job im Bereich Human Resources und Teambuilding.

Eigentlich lief alles ganz okay. Aber eben nur eigentlich. Und auch nur ganz okay. In mir spürte ich eine wachsende Unzufriedenheit. Mein Leben fühlte sich an, als würde es auf Sparflamme laufen – nichts Halbes und nichts Ganzes.

Kurz vor meinem dreißigsten Geburtstag schenkte mir mein Bruder einen Aufräumratgeber und ich fragte mich, was er mir damit sagen wolle. »Bin ich unordentlich? Oder warum schenkst du mir das?« »Lies es einfach, dann wirst du schon verstehen, warum.« Gesagt, getan. Ich begann zu lesen und blätterte durch die ersten Seiten des Buches. Plötzlich überkam mich ein merkwürdiges Gefühl, eine Mischung aus Kribbeln und Nervosität. Einige würden es als Bauchgefühl bezeichnen, andere als Intuition. Jedenfalls war da eine geheimnisvolle Stimme in mir, die sagte: »Hier ist etwas. Hier passiert gerade etwas, das dein Leben gewaltig auf den Kopf stellen wird.« Um ehrlich zu sein – ich las das Buch nicht einmal zu Ende. Ohne lange zu überlegen, meldete ich mich bei einem Ordnungseminar in New York an.

NEW YORK - NEW BEGINNING

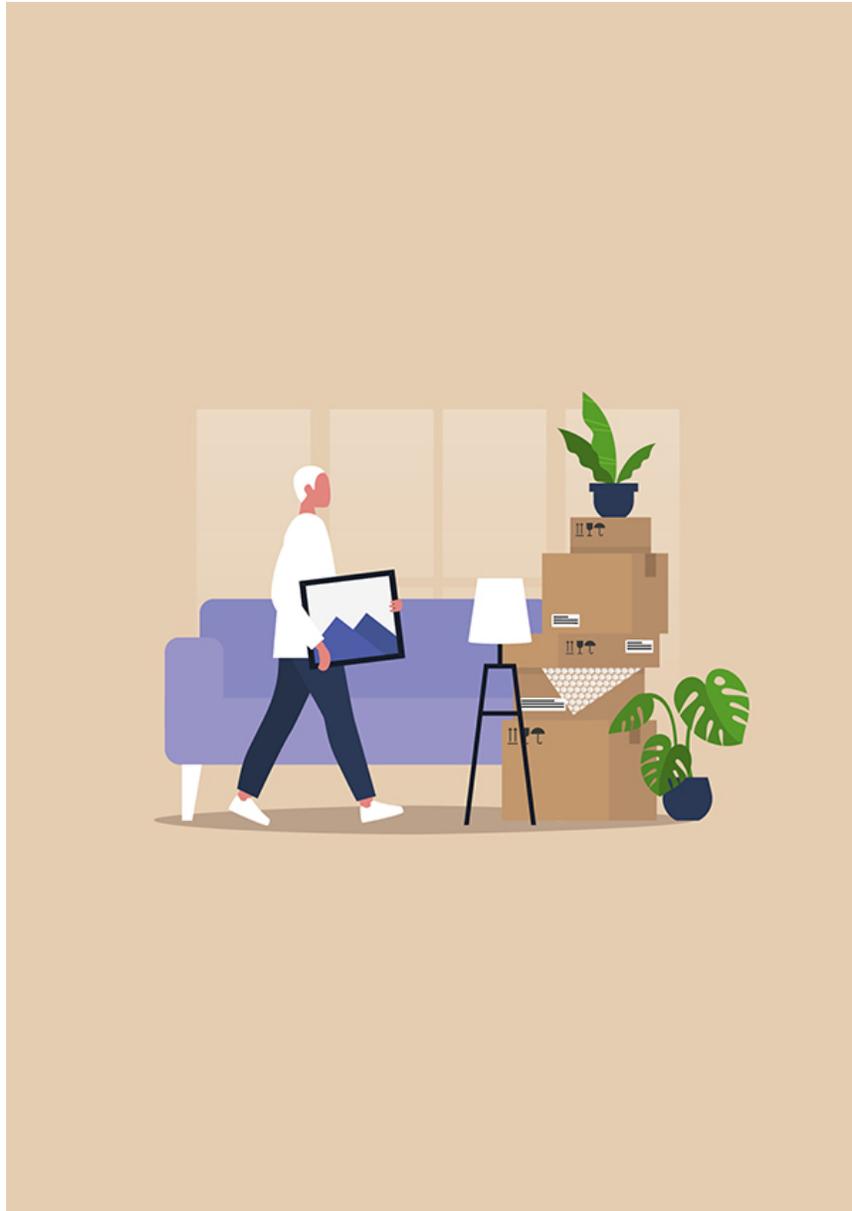
Etwa neun Monate später saß ich im Flieger nach New York. Ich hatte meine letzten Urlaubstage und all mein Ersparnis investiert und war bereit, meinen Traum zu verwirklichen. Ich war krank, hatte hohes Fieber, doch ich war so glücklich wie lange nicht mehr. Intuitiv wusste ich, dass dies der Beginn einer langen, abenteuerlichen Reise war.

Am ersten Tag des Seminars war meine Erkältung wie weggeblasen. Mein Herz hüpfte, als ich in die freundlichen Gesichter der anderen Teilnehmer blickte. Die drei Tage vergingen wie im Flug. Ich machte großartige Bekanntschaften, die später zu Freundschaften wurden. Und noch bevor ich meinen Rückflug antrat, entschied ich mich, eine Ausbildung zur Aufräumexpertin zu machen. Im Jahr 2018 wurde ich offiziell als Beraterin zertifiziert und verließ meine Festanstellung. Seitdem bin ich als selbstständige Lebens- und Aufräumcoachin tätig und unterstütze Menschen dabei, sich von ihrem innerlichen und äußerlichen Ballast zu befreien.

Du fragst dich vielleicht, warum ich das so ausführlich erzähle. Die Antwort darauf ist ganz einfach: Mein Umgang mit der Trauer um meinen Vater hat mich zu der gemacht, die ich heute bin. Es hat seine Zeit gedauert und ich bin einige Umwege gegangen. Doch all dies hat mir letztlich gezeigt, wie wichtig es ist, loszulassen. Erst als ich mich dafür entschieden habe, mich den Kisten in meinem Seelenkeller zu stellen, mich mit ihrem Inhalt zu befassen und sie nach und nach zu entrümpeln, konnte ich erkennen, was meine Berufung ist. Ich möchte Menschen auf ihrem eigenen Weg zum Loslassen begleiten und ihnen dabei helfen, ihr persönliches Glück zu finden.

»DER MENSCH KANN NICHT ZU NEUEN UFERN
AUFBRECHEN, WENN ER NICHT DEN MUT AUFBRINGT, DIE
ALTEN ZU VERLASSEN.«

André Gide



Die Räum-dich-glücklich-Reise

Aufräumen befreit und macht glücklich. Der Weg dahin braucht jedoch Zeit. Da ist es gut, sich einer Reiseleitung anzuvertrauen, die dir den Weg weist, dich auf schwierigen Etappen begleitet und dir über Hürden hilft. Wir starten daher mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung,

wie du deine Wohnung und deine Seele von unnötigem Ballast befreist.

DIE PSYCHOLOGIE DES AUFRÄUMENS

Beim Aufräumen erkennen wir, was uns wichtig ist und was wir nicht mehr brauchen. Und wir treffen die Entscheidung, Überflüssiges loszulassen.



Als ich mich entschloss, meinen Job an den Nagel zu hängen, um mich als Lebens- und Aufräumcoachin selbstständig zu machen, wurde ich des Öfteren gefragt: »Glaubst du wirklich, dass Menschen hierzulande lernen müssen, wie sie Ordnung schaffen? Die Deutschen sind doch bekannt für ihren ausgeprägten Ordnungssinn.« Mittlerweile kann ich mit Gewissheit sagen, dass dieses Klischee nicht stimmt. Durch meine Arbeit blicke ich hinter viele sonst verschlossene Türen und sehe das Chaos, das anderen verborgen bleibt. Ein ungeschriebenes Gesetz in Deutschland besagt, Gäste sollen sich anmelden und nicht unangekündigt vor der Tür stehen. Überraschender Besuch, ohne dass man davor aufgeräumt hat – für viele eine Horrorvorstellung! Vor meinem ersten Besuch bei meinen Klienten bitte ich dennoch darum, nicht aufzuräumen. Nur so kann ich mir ein realistisches Bild vom Istzustand machen und geeignete Lösungsansätze finden.

Professionelle Aufräumhilfe ist in Deutschland zwar noch nicht so weit verbreitet wie zum Beispiel in den USA oder in

Japan, doch das Bewusstsein dafür steigt. Viele Menschen sehnen sich nach einem Leben mit weniger Ballast und mehr Leichtigkeit. Dass Aufräumen tatsächlich dabei helfen kann, auch Klarheit im Inneren zu finden, können all diejenigen bestätigen, die es bereits probiert haben.

WAS WIR DURCH ORDNUNG IM AUSSEN GEWINNEN

Viele Menschen vermuten, dass ich richtig gern aufräume. Doch das stimmt nicht ganz. Um ehrlich zu sein, habe ich die größte Freude nicht am Aufräumen selbst, sondern am Ergebnis!

Als ich in meiner Wohnung ein neues Ordnungssystem etabliert hatte, war das für mich ein sehr großer Zeit- und Energiegewinn. Denn wer einmal richtig aufräumt, erzielt im Ergebnis eine langfristige und vor allem nachhaltige Ordnung. Durch das Aussortieren und Neusortieren erlangen wir einen genauen Überblick über unser Hab und Gut. Durch die Reduktion der Gegenstände gewinnen wir mehr Raum. Jedes Teil bekommt einen festen und vor allen Dingen sinnvollen Platz. Mit sinnvoll meine ich, nach Kategorien und nach Häufigkeit der Nutzung sortiert sowie leicht erreichbar und platzsparend verstaut. Es macht das Leben einfacher, wenn wir die Sachen nach ihrer Nutzung wieder an den Ort zurückstellen, an den sie gehören. Wir gewinnen Zeit, die wir sonst mit Suchen und Aufräumen verbringen. Das spart wertvolle Energie und schont unsere Nerven. Ein toller Nebeneffekt ist, dass wir durch den Schock, den wir beim Aussortieren unseres Ballastes bekommen, unser