

HEYNE <

# Leseprobe

Hideko Yamashita  
**DAN-SHA-RI**



Hideko Yamashita

**Dan-Sha-Ri:  
Überflüssiges loswerden,  
das Leben aufräumen**  
Die japanische  
Erfolgsmethode

---

Überflüssiges loswerden,  
das Leben aufräumen

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 13. Januar 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

### *Das Buch*

Richtig aufräumen, ausmisten, Raum für das Wesentliche schaffen: für das eigene Leben. Mit der japanischen Erfolgsmethode Dan-Sha-Ri wird konsequent entsorgt, was man nicht mehr braucht oder noch nie gebraucht hat. Entscheidend dabei ist, sich auch innerlich zu befreien und sich vom Zwang zu lösen, immer mehr Dinge besitzen zu müssen. Gezielt lernt man, neben materiellem auch seelischen Ballast abzuwerfen. Ein Prozess, der nicht nur die eigenen vier Wände deutlich schöner macht, sondern Herz und Seele aufatmen lässt und den Weg ebnet in ein leichtes, befreites Leben.

### *Die Autorin*

Hideko Yamashita ist Japans bekannteste Aufräum- und Entrümpelungsexpertin. Basierend auf der Yoga-Philosophie und der jahrelangen Erfahrung aus ihrer eigenen Beratungspraxis entwickelte sie die Methode Dan-Sha-Ri, die mittlerweile Millionen Anhänger hat. Mit Dan-Sha-Ri wird es möglich, überflüssige Dinge endlich loszulassen und dadurch das eigene Leben von seelischem Ballast zu befreien.

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel »dan-sha-ri« 断捨離  
bei Magazine House Co., Ltd., Tokyo.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese  
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt  
der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 01/2020

Copyright © 2012 by Hideko Yamashita, dansharing UNISON Co., Ltd.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 by Integral Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © dieser Ausgabe 2020 by Wilhelm Heyne Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung  
eines Motivs von © Yulia Mladich/shutterstock (Vase) und

© Ayman-Alakhras/gettyimages (Rahmen)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70378-0

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Die neue Kunst des Aufräumens:*

*Dan-Sha-Ri*

*Die Methode wurde und wird auch  
in Zukunft durch die Teilnehmer  
der Dan-Sha-Ri-Kurse weiterentwickelt.*

# Inhalt

Einleitung	9
1. Lust auf Veränderung	15
Was ist Dan-Sha-Ri?	17
Ein neues Bewusstsein entwickeln	31
<i>Exkurs: Die Mongolen und Dan-Sha-Ri</i>	39
2. Warum wir nichts wegwerfen können	41
Wenn Dinge ungefragt zu uns kommen	43
Warum wir Dinge festhalten wollen	51
Gerümpel ist ein äußeres Zeichen für Stillstand	61
Wege aus der Stagnation	71
Mehr als nur ein Dach über dem Kopf	85
<i>Exkurs: Florence Nightingales Gedanken über     gesundes Wohnen</i>	91
3. Die Ordnung unserer Gedanken –	
Die Regeln des Dan-Sha-Ri	93
Das »Selbst« und das »Jetzt«	95
Die Essenz des Putzens	101

Festhalten blockiert	105
Dan-Sha-Ri wirkt ansteckend	109
Veränderungen, die in die Tiefe gehen	113
Was »zu schade« wirklich bedeutet	117
Die Kraft zur Entscheidung	121
Geplantes in die Tat umsetzen	123
<i>Exkurs: Das Wiederaufleben der Komatsu-Bürgerhäuser</i>	125
4. In Bewegung kommen – Dan-Sha-Ri anwenden	127
Steigern Sie Ihre Motivation	129
Die Kunst des Wegwerfens nach Dan-Sha-Ri	135
»Grob, feiner, am feinsten« –	
Sortieren nach der Regel von der Dreiteilung	143
Die 70-50-10-Prozent-Regel	147
Aufräumen und verstauen	151
Bewusster einkaufen	155
<i>Exkurs: Die Verbreitung von Dan-Sha-Ri</i>	159
5. Glück, Freiheit und gute Laune –	
Ihr neues Lebensgefühl	163
Aufräumen wie von selbst	167
Loslassen macht glücklich und befreit	169
Noch mehr Veränderungen	177
Sich von der Idee des Besitzes lösen	181
Nachwort	183
Dank	187

## Einleitung

Herzlich willkommen zu »Dan-Sha-Ri«. Ich heiße Hideko Yamashita und bin Clutter Consultant. Welche Art von Beratung das ist? »Clutter« bedeutet im Englischen »Gerümpel«. Damit sind herumliegende, überflüssige Gegenstände gemeint, im Klartext: Dinge, die wir nicht mehr brauchen. Ich möchte Ihnen dabei helfen, die Dinge, die Ihre Wohnung zum Überquellen bringen, aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Ich berate und unterstütze Sie dabei, Ihre Beziehung zu den Gegenständen, die Sie besitzen, zu hinterfragen, damit Sie am Ende alles entfernen, was für Sie unnötig, unpassend oder unangenehm ist. Als Nebeneffekt dürfen Sie auch vom Gerümpel in Ihrem Herzen Abschied nehmen. Meine Aufgabe ist also nicht nur, Menschen hinsichtlich des Gerümpels in ihrer Wohnung zu beraten, sondern auch bei der Entrümpelung ihres Herzens, ihrer Vorstellungen und Ideale.

Vermutlich sagt Ihnen der Begriff »Dan-Sha-Ri« erst einmal wenig. Lassen Sie sich die drei Silben Dan – Sha – Ri einfach mal auf der Zunge zergehen, und sprechen Sie

sie mehrmals laut aus. Hören Sie den eindrucksvollen Klang von Stärke, der mitschwingt?

Dan-Sha-Ri ist die Kunst, durch Aufräumen sich selbst besser kennenzulernen, das innere Chaos im Herzen in Ordnung zu bringen und sein Leben wieder angenehm zu gestalten. Durch Aufräumen der sichtbaren Welt wird zugleich Einfluss auf die unsichtbare Welt genommen. Dafür habe ich folgende Prinzipien entwickelt:

*Dan:* unnötige Dinge nicht ins Leben gelangen lassen

*Sha:* das sich im Haus ausbreitende Gerümpel wegwerfen

*Ri:* sich durch die Verinnerlichung von Dan und Sha vom Streben nach zu viel materiellem Besitz befreien, zu geistiger Freiheit finden und sich auf das Wesentliche im Leben konzentrieren

Dan-Sha-Ri ist also viel mehr als nur das Sortieren und Aufräumen von Gegenständen, an denen wir festhalten, weil wir glauben, dass sie zum Wegwerfen »zu schade« sind. Es geht vielmehr um Fragen wie: »Passt dieser Gegenstand noch zu mir?«, »Brauche ich ihn jetzt?« Im Zentrum unserer Betrachtung stehen nicht die Gegenstände, die wir besitzen, sondern das eigene Ich. Wir betrachten zunächst unsere innere Beziehung zu den Dingen und entscheiden dann erst, ob wir sie behalten oder

entsorgen wollen. Der wichtigste Satz ist deshalb: »Das benutze ich jetzt oder bald – ich brauche es.« Und nicht: »Das kann ich vielleicht irgendwann brauchen, also behalte ich es.«

Entscheidend ist, was wir jetzt oder in naher Zukunft benötigen – und nicht eventuell irgendwann später. Was wir im Moment nicht brauchen, wird losgelassen, denn Gerümpel blockiert Energie.

Am Ende von Dan-Sha-Ri bleiben nur noch die Dinge übrig, die wir wirklich verwenden. Glauben Sie mir: Loslassen entlastet und macht uns das Herz (und das Leben) leichter. Ich führe seit vielen Jahren Kurse über Dan-Sha-Ri durch und durfte dabei schon oft miterleben, wie sich das Leben der Teilnehmer dadurch veränderte. Es geht nur darum, Dinge endlich loszulassen. Dieser Schritt verändert langfristig unser gesamtes Denken und Handeln. Denn jede Veränderung zieht Konsequenzen nach sich. Manchmal sorgt Dan-Sha-Ri sogar für große Veränderungen im Leben: ein neuer Arbeitsplatz, ein Umzug, eine Hochzeit, eine Scheidung, ein Neubeginn mit einem neuen Partner – als ob sich eine blockierte innere Kraft endlich entfalten könnte, weil man seine Sicht auf das Leben zum Positiven verändert hat.

Es ist über zwanzig Jahre her, dass ich auf die Dan-Sha-Ri-Methode kam. Der Anlass war der Besuch bei einem Eremiten, der mir Einblick in seinen schlichten Lebensbereich gewährte: Hier wurden nur die notwendigsten Dinge benutzt und pfleglich behandelt, und der Raum war einfach sauber zu halten. Damals war das Thema

»Verstauen« in den japanischen Medien ein großer Trend. Die Flut an Dingen, die die engen Wohnungen füllten, sortierten wir bis ins kleinste Detail, ordneten und verstauten sie sorgfältig. Die Wohnung war zwar aufgeräumt, aber überlasteten wir uns nicht physisch und psychisch mit all diesem Krempel, von dem wir glaubten, dass wir ihn dringend brauchen? Unser ganzes Leben bestand aus »Additionen« – der schon vorhandene Überfluss nahm ständig immer noch mehr zu.

Als ich das Leben des Einsiedlers aus nächster Nähe betrachtete, wurde mir bewusst, dass wir alle von der »Addition« zur »Subtraktion« gelangen sollten. Dazu passte die Philosophie des »Dan-gyô« (»Sich-Durchsetzen«), »Sha-gyô« (»Wegwerfen«) und »Ri-gyô« (»Entfernen«) sehr gut, die ich in der Yoga-Schule kennengelernt hatte. In dieser praktischen Philosophie geht es darum, auf die Erfüllung von Begierden zu verzichten und sich von der Anhaftung an alles Materielle zu lösen. Konnte man diese Philosophie nicht auf die Beziehung zwischen dem Menschen und seinem Besitz übertragen? Durch solche Gedanken kam ich auf die Bezeichnung »Dan-Sha-Ri«. Und obwohl ich früher selbst nicht gut aufräumen konnte, leite ich heute in meinen Kursen andere in der Methode der »Subtraktion« an.

In unserem Alltag haben wir eine Reihe langweiliger Haushaltsarbeiten zu erledigen. Aber liegt ihr tieferer Sinn nicht darin, einen »heiligen Ort« rein zu halten? Nicht nur die Wohnung in Ordnung zu bringen, sondern auch in der Seele Ordnung zu schaffen? Nicht das Herz verändert

die Handlungen, sondern die Handlungen bewirken eine Änderung im Herzen. Wenn man ins Handeln kommt, wird das Herz folgen. Dan-Sha-Ri ist »Zen in Bewegung«.

Aus welchen Schritten Dan-Sha-Ri im Einzelnen besteht, erläutere ich in meinen Kursen, und die wichtigsten Inhalte habe ich in diesem Buch zusammengefasst. Sie lernen eine Denkweise kennen, die zur Bewusstwerdung führt – und dann läuft alles Weitere wie von selbst.

Meine Kursteilnehmer können gar nicht anders, als Dan-Sha-Ri zu Hause anzuwenden. Aufräumen ist für sie nicht länger eine lästige Pflicht, denn mit Dan-Sha-Ri wird es so zügig ausgeführt, als ob man sich endlich einen brennenden Wunsch erfüllt. So soll es auch sein, denn es geht ja um nichts anderes als darum, das unter dem Gerümpel begrabene Selbst wieder freizuschaukeln.

Ich wünsche mir von Herzen, dass möglichst viele Menschen Dan-Sha-Ri kennenlernen und anwenden, um wieder Leichtigkeit und Lebensfreude zu erlangen. Obwohl wir in einer Konsum- und Überflussgesellschaft leben, sollen in den Wohnungen am Ende nur die wirklich notwendigen und edelsten Dinge bleiben. Dan-Sha-Ri wird schnell selbstverständlich, denn es beschleunigt Veränderungen zum Positiven und man lernt sich selbst dabei besser kennen.

Also, möchten nun auch Sie Dan-Sha-Ri in Angriff nehmen? Dann geht es jetzt los!

## *Kapitel 1*

# LUST AUF VERÄNDERUNG

