Foto oben: Linnea Press, alle folgenden Bilder: Kristina Junker

Die Kraft der kleinen Dinge

Sie zaubern uns ein Lächeln ins Gesicht oder Tränen der Rührung in die Augen. Sie inspirieren uns zum Träumen oder Handeln. Glücksbringer und Erinnerungsstücke bereichern unser Leben

Eine einsame Insel. Pudrig weißer Sand. Nur das Geräusch von Wellen und Wind. Und sonst? Nichts! Stellen Sie sich vor, Sie dürften nur einen einzigen Gegenstand mitnehmen, was wäre das? Ein Roman? Das Hochzeitsfoto? Omas Anhänger? Mit welchen Alltagsschätzen man sich besonders gern umgibt, verrät viel über die eigene Persönlichkeit. Manche Lieblingsstücke können das Selbstbewusstsein stärken und zum Erfolg anspornen, andere machen einfach nur glücklich und geben einem Kraft in ganz besonderen Momenten.

Vergangenheit zum Anfassen

Über 50 000 Dinge hortet jeder Deutsche im Schnitt in seiner Wohnung. Bei einer Umfrage, was Menschen vermissen würden, wenn ihre Sachen bei einem Brand in Flammen aufgingen, konnten die Teilnehmer ihre Lieblingsobjekte allerdings an einer Hand abzählen. Die Mehrheit würde besonders um Erinnerungsstücke an liebe Menschen trauern. Das Buch, das der Großvater ein Leben lang gehütet hat wie seinen Augapfel. Das Bild, das ewig bei der Mutter in der Küche hing. „Der Sinn von Andenken ist es, besondere Momente, Ereignisse und Werte in Form eines Objekts festzuhalten", sagt Psychotherapeut Andreas Hillert, Chefarzt an der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee.

Ein Stück vom großen Glück

Beim bewussten Blick auf Erinnerungsstücke, Talismane & Co. springen 32 Hirnareale an, die den visuellen Reiz verarbeiten. Sie lassen nicht nur den Gegenstand in besonders gutem Licht erscheinen, sie kümmern sich auch um die emotionale Bewertung. Da wird im Unterbewusstsein durchgespielt, was man am anderen Menschen mag oder welche berührenden Momente man erlebt hat. Ein Gefühls-Update, das warm im Bauch und leicht ums Herz macht.

Jeder Mensch sammelt auf der Reise durchs Leben Souvenirs. Jasmin Pfaff entdeckt ihr liebstes jeden Winter aufs Neue. „Den kleinen Kerzenständer mit dem Kind mit der roten Pudelmütze hat mir meine Großmutter geschenkt, als ich zwei war", erzählt die 36-Jährige.

In jedem persönlichen Schatz steckt ein Stück Lebensgeschichte. Psychologische Studien haben gezeigt, dass Menschen mit der Zeit emotional mit ihren Habseligkeiten verwachsen und sie als Teil ihrer Persönlichkeit betrachten. Das

„Der Kerzenständer steht für Geborgenheit"

Jasmin Pfaff, 36

„Immer wenn der erste Schnee fällt, stelle ich die Porzellanfigur von meiner inzwischen verstorbenen Oma auf. Sie ist mein liebstes Erinnerungsstück an sie und an die weißen Winter bei ihr in Dänemark. **Wenn die Familie dort zusammen war, wurde viel gelacht, geredet und gegessen.** Und mich als einziges Kind haben alle rundherum verwöhnt. Wenn ich die Kerze anzünde, ist es, als wäre ich wieder mittendrin, warm und geborgen."

FOTOS: LINNEA PRESS, KRISTINA JUNKER

„Der Eisbär war mein Freund und Verbündeter"

Isabelle Michalski-Paul, 30

„Ich war als Teenager im Internat und hatte in der ersten Zeit schreckliches Heimweh. Meine Familie war ganz lieb und verständnisvoll, konnte mir aber über die Distanz natürlich auch nicht wirklich helfen. Als ich das erste Mal nach acht Wochen nach Hause kam, lag auf dem Bett in meinem Kinderzimmer dieser riesige Eisbärteddy. Meine Mutter hatte den gleichen kurz zuvor bei einer Freundin aus der Schule gesehen und in einer Blitzaktion für mich besorgt. **Noch heute bin ich jedes Mal gerührt, wenn ich den Eisbären in die Hände nehme, weil ich es so schön finde, dass meine Mutter genau wusste, was ich in dieser Zeit dringend gebraucht habe:** einen Seelentröster zum Kuscheln und Drücken, wenn ich mich allein gefühlt habe. Der Eisbär und ich, wir waren wie zwei Verbündete, wenn der Rest der Welt mich wieder mal nicht verstanden hat. Das ist jetzt 15 Jahre her. In mein Bett passt der Teddy heute nicht mehr, denn da schlummern nachts schon mein Mann, unsere kleine Tochter und ich. Dafür bewohnt der Eisbär ein eigenes Fach in meinem Kleiderschrank. Meine Freundin hat ihr Exemplar längst weggeworfen. Ich könnte meinen Bären aber niemals weggeben! Das wäre, als würde ich einen treuen Freund verraten, der mir über eine schwierige Zeit hinweggeholfen hat."

„Mit meinem Ring fühle ich mich beschützt"

Meike Adamsson, 32

„Der Ring gehörte meiner Urgroßmutter und ging im Krieg auf einem Kartoffelacker verloren. Glücklicherweise wurde er nach langer Suche wiedergefunden und wird seitdem immer an die Tochter weitergegeben, die als erste Mutter wird. **Als ich ihn bekam, war das ein sehr bewegender und erhebender Moment.** So, als würde ich in den Familienclub aufgenommen. Der Ring ist mein Talisman, mit ihm am Finger fühle ich mich stark und beschützt."

macht es so verflixt schwer, sich von der Muschelsammlung oder dem alten Kinderbuch zu trennen. Denn an jedem Erinnerungsstück hängt ein Stück Identität. Der Grund, warum die meisten Menschen Dinge lieber dreimal in die Hand nehmen, bevor sie in den Müll wandern, und bei Internet-Auktionen um jeden Cent gefeilscht wird. Isabelle Michalski-Pau beispielsweise würde ihr wertvollstes Andenken an ihre Teenagerzeit nicht für viel Geld hergeben. „In meiner Internatszeit war der Eisbär mein Tröster, wenn ich Heimweh oder Sorgen hatte", sagt die 30-Jährige.

Anrührende Geschichten

Lieblingsstücke können Sicherheit und Selbstvertrauen geben. Psychotherapeut Hillert kennt das Phänomen von seinen Patienten: „Diejenigen, die etwas Persönliches mitbringen wie Bilder, eine Kuscheldecke oder ihre geliebten Bücher, tun sich oft leichter, in der Klinik anzukommen und sich auf die neue Situation einzulassen." Wer ein Stück vom Ich zeigt, ist nicht nur offener, er wird auch häufiger darauf angesprochen. Auch Meike Adamsson muss die Geschichte ihres Lieblingsschmuckstücks immer wieder erzählen, ob Fremden in der U-Bahn oder Freundinnen. „Der Ring stammt von meiner Urgroßmutter. Ich ertappe mich manchmal dabei, wie ich ihn lächelnd anschaue, das fällt wahrscheinlich auf", meint sie.

Egal ob ein Lieblingsstück wie bei Meike Adamsson eine lange Geschichte hinter sich hat oder vom letzten Flohmarkt stammt: Kleinigkeiten können für große Träume stehen. Ein romantisches Bild für den Wunsch, nach einer gescheiterten Beziehung die Liebe wiederzufinden. Oder der betagte Rucksack für den Traum, irgendwann das Notwendigste zu packen und um die Welt zu reisen.

Damit Dinge nicht nur zum Träumen inspirieren, sondern auch zu Taten anspornen, müssen sie allerdings mehr mitbringen als den Charme des Gestrigen. „Souvenirs erinnern nicht nur an Vergangenes, sondern transportieren auch Werte und Ziele in die Gegenwart und können so zum Handeln motivieren", sagt Andreas Hillert. Da bekommt das alte Sportabzeichen einen Ehrenplatz über dem Crosstrainer, damit es daran erinnert, mehr für die Gesundheit zu tun. Oder der flippige Hut von der lustigen Lieblingstante hängt an der Garderobe als Symbol, das Leben humorvoll zu nehmen.

Welche Lieblingsdinge einen Menschen inspirieren, hängt auch vom Geschlecht ab. Bereits in den 80er-Jahren befragte der Psychologe und „Flow"-Entdecker Mihaly Csikszentmihalyi Menschen nach ihren Schätzen und deren Bedeutung. Das Resultat: Männer umgeben sich am liebsten mit Gegenständen, die für eine Aktivität stehen, zum Beispiel Werkzeug oder Sportgeräte. Frauen schließen eher dekorative Objekte ins Herz, wie Gläser, Geschirr, Pflanzen oder Dinge, die die Verbundenheit mit Familie und Freunden symbolisieren.

Das Leben im Taschenformat

Alfred Gebert hat jedoch noch einen weiteren Unterschied herausgefunden: Männer horten Habseligkeiten lieber zu Hause und haben nur drei Dinge dabei, wenn sie morgens aus dem Haus gehen: Schlüssel, Handy, Geldbeutel. Frauen tragen im Durchschnitt über 35 Teile mit sich herum. „Natürlich sind darunter auch einige praktische Sachen wie Taschentücher oder Lippenstift, aber auch viele Erinnerungsstücke wie Minifotoalben oder Briefe", sagt Gebert, der die Inhalte von Geldbeuteln, Jacken und Handtaschen untersucht hat. „Überrascht hat mich jedoch, welches Stück vielen Frauen am wichtigsten war, nämlich der Planer, also ein Kalender mit Adressbuch." Melanie Thäsler ist dafür das beste Beispiel. „In meinem Timer steckt mein Leben: Kontakte und Notfalladressen, Termine, aber auch Jahrestage oder Geschenkideen."

Im Gegensatz zu Männern, die ihr altes Sporttrikot gerade wegen der Löcher und der verwaschenen Farbe hegen, weil es nach Einsatz und abenteuerlichen Geschichten aussieht, lassen Frauen besondere Dinge immer wieder reparieren, damit sie möglichst lange erhalten bleiben.

Auch Jasmin Meiler bringt ihr Lieblingsstück einmal im Jahr zum Schuster. „Die Stiefel waren das Erste, das mir mein Mann in dem Winter geschenkt hat, als wir frisch verliebt waren." Wenn sie hineinschlüpft, erinnert sich die 33-Jährige bis heute an den ersten Kuss auf dem Weihnachtsmarkt und die aufregenden Wochen, die darauf folgten. Aber auch an das, was sie sich lachend versprochen haben: Nie wieder kalte Füße zu bekommen. *Kristina Junker*

„Ohne meinen Timer gehe ich nie aus dem Haus"

Melanie Thäsler, 32

„Bei meinem ersten Job dachte ich, ein Kalender für die Handtasche wäre praktisch. Heute gehe ich fast nie ohne Timer aus dem Haus! Er ist wie eine Sammelstelle für alles, was mir wichtig ist, neue Kontakte, Ideen oder Urlaubspläne und natürlich Erinnerungen, wenn an einem Tag etwas Besonderes passiert ist. **Ich hebe sogar die alten Kalenderblätter auf. Sie sind wie ein Tagebuch, nur ohne Fließtext.** Und ich nehme mir immer wieder mal Zeit, ein wenig darin zu blättern"

„Die Fellstiefel sind ein Symbol unserer Liebe"

Jasmin Meiler, 33

„Matthias und ich haben uns auf dem Weihnachtsmarkt kennengelernt. Ich hatte eiskalte Füße und bin zum Glück trotzdem geblieben, denn zwischen uns hat es gleich gefunkt. In den Wochen danach waren wir unzertrennlich, haben lange Spaziergänge am Neckar gemacht und waren zusammen Schlitten fahren. Damit ich nie wieder so frieren muss wie an unserem ersten Abend, hat Matthias mir ein paar Tage nach dem ersten Kuss diese Winterstiefel geschenkt. Das ist acht Jahre her. Die Stiefel sind bis heute geblieben, der Freund übrigens auch. Heute wohnen wir zusammen und sind verheiratet. **Jedes Mal, wenn ich in die alten Wildlederstiefel schlüpfe, habe ich ein kleines bisschen Herzklopfen und Schmetterlinge im Bauch, wie damals, als ich losgezogen bin, um ihn zu treffen.** Die Stiefel haben jedoch auch noch eine andere Zauberwirkung: Sie bringen mich wieder zum Lächeln, wenn ich mich einmal über meinen Schatz ärgere. Deswegen gebe ich auch nicht so schnell auf, wenn mir ein Schuster vorschlägt, doch lieber ein neues Paar zu kaufen, als die alten immer wieder reparieren zu lassen. Solange man sie noch retten kann, will ich sie unbedingt tragen. Und wenn sie doch einmal altersschwach werden, bekommen die Stiefel einen Ehrenplatz im Schuhregal und erinnern mich weiter jeden Tag daran, wie alles mit uns angefangen hat."

FOTOS: KRISTINA JUNKER