Aufräumen als Selbstfürsorge

Ordnungscoachin gab am ökumenischen Frühstückstreffen in Steckborn Tipps zur inneren und äusseren Ordnung

Karin Hengartner (links) und Marianne Hess überreichen Tina Lung (Mitte) ein regionales «Fresspäckli», das bestimmt nicht bei den ungeliebten Geschenken landen wird.

(hch) Für das ökumenische Frühstückstreffen der evangelischen und katholischen Kirchgemeinden Steckborn am vergangenen Dienstag hatten die Organisatorinnen Marianne Hess und Karin Hengartner den Nagel auf den Kopf getroffen. «Aufräumen als Selbstfürsorge» interessiert: Mehr als 50 Frauen und Männer trafen sich am Dienstagmorgen zum gemeinsamen Frühstück im katholischen Kirchgemeindehaus. Immer wieder, begrüsste Marianne Hess die Gäste, habe sie in Gesprächen gehört: «Wir haben so viel Zeug zuhause, das sollten wir doch endlich anpacken». Internetrecherchen hätten sie zu Tina Lung geführt. «Nach Mails und telefonischen Vorgesprächen war klar», stellt Marianne Hess die Referentin vor, «die individualpsychologische Beraterin, die Ordnungscoachin kann uns alle dabei unterstützen, mit äusserer Ordnung innere Ruhe zu schaffen».

Das Zuhause ein Ort der Harmonie

Die äussere und innere Ordnung spiegelt sich, bestätigt Ordnungscoachin Tina Lung. Das Zuhause sollte ein Ort der Harmonie, der Entspannung sein, in den sich alle zurückziehen können. «Aber wie kann ich wieder Ruhe und Energie in mein Leben zurückholen, wenn überall Dinge herumliegen, die mich stören? Aufgaben auf mich warten, die dringend erledigt werden müssen? Wenn ich merke, dass mich die schiere Menge an Anstehendem handlungsunfähig macht»? Tina Lung kombiniert das Referat mit einem kleinen Workshop, verteilt Arbeitsblätter und die Anwesenden können sich während des Zuhörens immer wieder ihre eigenen Anliegen, ihre eigene Situation überlegen, sich mögliche Lösungen notieren. Die Referentin unterscheidet zwischen Energieräubern – Gegenstände die zu Folgeaufgaben führen – und Energiespendern, die entspannen, erfreuen, Spass machen.

Energieräuber: Stolpersteine für das Wohlbefinden

Energieräuber können vieles sein, führt die Referentin aus, «kaputte Spielsachen, die wir eigentlich reparieren wollten, Rechnungen, die Steuererklärung, die bezahlt oder ausgefüllt werden müssten, Kleider, die schon lange nicht mehr passen oder geflickt werden wollen, ungelesene Bücher, ungeliebte Geschenke, die herumstehen, Handwerksprojekte, die im Keller warten, Gerümpel, das dringend entsorgt werden müsste – die Liste ist endlos». Dazu komme noch das persönliche Ordnungsempfinden, das ein «ich sollte, ich müsste» auslöse, Glaubenssätze wie «aufräumen müssen, weil man das so macht, weil eine gewisse Perfektion erwartet wird». All diese Energieräuber im Zuhause wirken sich auf das Wohlbefinden aus, führen zu mentalem Stress, ziehen Energie ab, nehmen die Freiheit und Unbeschwertheit, sich einfach einmal etwas Erfreuliches zu erlauben.

Wegwerfen, doch die Erinnerung bewahren

In einem solchen Umfeld kommen die Energiespender zu kurz. Es lohne sich darum, so Tina Lung, sich genau zu überlegen, «was wir im Leben haben wollen und was nicht». Schwierig sei in diesem Prozess der Moment des Loslassens. Sie zum Beispiel habe seit dem Ende ihrer Schulzeit ein T-Shirt, das mit vielen guten, positiven Gefühlen verbunden sei. Aber sie habe es nie mehr getragen, nie mehr aus der Schublade genommen. «Irgendwann habe ich mir ein Herz gefasst, das T-Shirt weggeworfen, die Erinnerung aber behalten. Wenn uns bewusst ist, was stört, müssen wir die nächsten Schritte konkret überlegen, uns eine Deadline für das handeln setzen. Und wenn wir merken, dass wir es allein nicht schaffen, Hilfe holen». Wer es ausprobieren möchte, weist Tina Lung auf ihre Webseite hin, könne unter www-tinalung.ch/tee-routine eine Checkliste mit 30 Aufräum-Tipps kostenlos herunterladen und in sechs Minuten mehr Ordnung schaffen.

Viele im Publikum nicken immer wieder zustimmend während des Referats, kennen das Dilemma aus eigener Erfahrung, notieren sich in ihren Arbeitsblättern mögliche Reaktionen. Es sei tatsächlich nicht einfach, meint ein Zuhörer. «Wir haben im Estrich eine Reihe alter Computer. Eigentlich müssten wir diese entsorgen. Oder zuwarten? Bis wir sicher sind, dass Elektroschrott sinnvoll recycelt wird? Dass darin verbaute Seltene Erden wieder verwendet werden»?