Je verworrener die Welt, desto mehr sind wir im Ordnungsfieber. Und werden es wohl bleiben: Klarheit ist ein Sehnsuchtsziel

DIE AufRÄUMerinnen

Wenn von einem Trend die Rede ist, denkt man erst einmal an Mode. Oder vielleicht an Rolled Ice Cream. Doch die Zeiten ändern sich – Aufräumen ist jetzt in! Und das hat tiefer liegende Gründe: Während die Welt draußen immer unübersichtlicher, digitaler, lauter und bunter wird, sehnen wir uns in unseren eigenen vier Wänden nach Struktur und Ordnung. Nach einem Ort, den wir ganz individuell gestalten und wo wir ganz wir selbst sein können. Zum Glück gibt's Experten, die uns auf dem nicht immer leichten Weg zu Ruhe und Gelassenheit begleiten. Weil beides im Kopf anfängt, beginnt unsere Geschichte mit einer Frau, die bei ihren Klienten genau dort ansetzt.

Neue Kraft und auch mal neue Perspektiven möchte diese Expertin vermitteln

„Lieber fix handeln statt lange reden"

ROMY SCHNAUBELT

Ein aufgeräumter Kopf: Das ist Romy Schnaubelts Ziel, wenn sie neue Klienten begrüßt. Mit denen arbeitet sie nicht nur in ihrem „KlärungsBüro" (dasklaerungsbuero.de), sondern auch bei einem Spaziergang in der Natur.

„Wer zu mir kommt, steckt in irgendeiner Form von Dilemma", erklärt die Expertin. Gerade Frauen scheitern ihrer Erfahrung nach oft an den hohen Ansprüchen an sich selbst: Sie haben bestimmte Vorstellungen davon, wie sie als Nachbarin, Mama, Schwiegertochter oder Freundin gesehen werden wollen. „Doch irgendwann reißt der Faden. Man brüllt den Mann an und fühlt sich danach schlecht", so Romy Schnaubelt. Um Ordnung in das Chaos zu bringen, lässt sie ihre Klienten gar nicht erst lange reden: „Ich versuche stattdessen lieber, schnell ins Handeln zu kommen. Und bitte sie zum Beispiel, Positionen bildlich aufzubauen. »

Was im Raum verkörpert das Ideal der perfekten Ehefrau? Ein Stuhl oder ein Blatt Papier kann für diese Seite in ihr stehen – ein anderes Objekt für den Teil in ihr, der auch mal ausflippt, wenn alles zu viel wird. Sobald wir die beiden räumlich trennen, kann das Unterbewusstsein sich in Ruhe die ungeliebte Seite ansehen. Ich frage dann zum Beispiel die Frau: ‚Wenn das Ausflippen eine gute Absicht hätte, welche wäre das?' Eine mögliche Antwort könnte sein: ‚Es will mir sagen, dass ich auch mal Zeit für mich brauche und nicht immer für alle da sein kann.'"

Die Expertin kennt auch eine Übung für Frauen, die sich den Kopf zermartern, weil sie sich für ein bevorstehendes Ereignis die schlimmsten Szenarien ausmalen. „Darin bestärke ich sie dann. Ich frage sie: ‚Was müssten Sie tun, um es so richtig zu versauen?' Die Antworten werden dabei immer absurder: ‚Ich dürfte mich nicht vorbereiten. Niemanden um Hilfe bitten. Nicht daran denken, dass ich es schon fünfzigmal vorher gewuppt habe.'" Der Effekt? Das Gehirn wird bewusst verwirrt – man weiß anschließend intuitiv, was man tun muss, damit das Vorhaben glückt.

Wenn's richtig schnell gehen muss, hilft die Relativierung: Jedes Problem fühlt sich ja erst mal an wie das größte Problem auf der Welt. Das ändert sich, wenn man sich fragt: Was würde ich in zwei Jahren zu dieser Situation sagen? Oder in fünf? So lade ich das Hirn zu einem Perspektivwechsel ein und bündele meine Energien. Das bringt Ordnung ins Chaos. Und wenn im Kopf erst mal Klarheit herrscht, sagt Romy Schnaubelt, dann fällt es viel leichter, Entscheidungen zu treffen – und gelassen auf spontane Planänderungen zu regieren.

Auch das geht: bloggen – und zugleich über den digitalen Detox schreiben

„Handy an die Seite legen? Nicht leicht!"

Unordnung sieht man nicht immer auf den ersten Blick: Auch digital kann sich einiges ansammeln. Karoline Mohren erklärt auf ihrem Blog (digital-detox-blog.de) und in ihrem Buch „Ich bin dann mal analog!", wie man Herrin der Lage wird – und bleibt.

Ob unbeantwortete Freundschafts-Anfragen bei Facebook oder Dateien auf dem Desktop: Digitale Unordnung nervt und stresst. Gerade mit Fotos verstopfen viele nicht nur ihren Speicher – sondern blockieren auch jeden Überblick: Mal eben das Rezept screenshotten, die Freundin fragen, wie sie den Pulli findet, oder den lustigen Spruch fotografieren. „Wenn ich einen Ausflug mache oder in den Urlaub fahre, nehme ich bewusst eine Kamera mit", sagt Coach Karoline. „So brauche ich das Handy gar nicht in die Hand zu nehmen – und komme nicht in die Verlegenheit, ein Dutzend Fotos zu machen und gleich zu posten. Zu digitaler Ordnung gehört auch Mut – und zwar zur Lücke: „Entfolgen Sie bei Facebook Seiten und Menschen, die Sie eigentlich nicht interessieren. Der Newsfeed wird dadurch immer kürzer, Sie brauchen vermutlich nur noch zehn Minuten statt einer Stunde. Bestellen Sie Newsletter ab, anstatt sie nur zu löschen. Beschränken Sie Google-Suchen, etwa nach einem Küchengerät, auf maximal eine Stunde", so Mohren. Handyfreie Zeiten sorgen dafür, dass man das Smartphone mit weniger Unwichtigem vollpackt: „‚Eine Stunde am Tag lege ich das Smartphone weg' funktioniert aber nicht. Besser: Nach Feierabend gucke ich nicht aufs Handy – oder: nicht, bevor ich gefrühstückt habe. Nicht, wenn ich mit Freunden zusammen oder mit dem Hund draußen bin." Für die Zukunft reicht eine Stunde pro Monat, die im Kalender steht und in der alles Ungenutzte aus den letzten Wochen gelöscht wird. Der Lohn? Zeit – und das Gefühl von Leichtigkeit.

Sie weiß, wie man nachhaltig loslässt

„Bloß nicht zu schnell sein!"

Aufräumen ist nicht gleich Aufräumen, weiß Autorin Birgit Medele („Fliegen statt siegen!"), die mit ihrer Agentur „Unbeschwert Leben" Menschen hilft, Ballast loszuwerden. Hier erzählt sie, wie es geht:

„Wer zu schnell rauswirft, also etwa an einem Tag den Keller entrümpelt, füllt innerhalb von drei Wochen wieder auf. Denn wir trennen uns ja nicht von Dingen, sondern von Informationen, Möglichkeiten und Träumen. Ich empfehle darum, ganz klein anzufangen. Es ist schon ein richtig großer Schritt zu sagen: Heute miste ich zehn Minuten lang aus. Oder zehn Objekte. Meine Hosen. Besser noch: nur meine schwarzen Hosen. Fast jede Frau hortet ja Kleidung, die eigentlich zu klein ist. Es ist aber so: Wenn man an den Sachen festhält, nimmt man nicht ab. Denn man sendet dem Körper die Botschaft: So, wie du jetzt bist, kann ich dich nicht akzeptieren. Der Widerstand zementiert den Ist-Zustand. Erst, wenn ich die Kleider weggebe, habe ich eine Chance, irgendwann wieder in die kleinere Größe zu passen.

Wenn jemand 350 Bücher als Schutzmauer vor der Welt da draußen braucht, dann ist das natürlich völlig okay. Man muss sich nur irgendwann klarmachen: Wenn ich umgeben von Vergangenheit lebe, wo soll dann die Zukunft Platz haben? Und wenn man abends auf dem Sofa einfach nicht zur Ruhe kommt, dann mag das an zu vielen Dingen liegen, die uns mit ihren Forderungen ständig ein schlechtes Gewissen machen: ‚Trag mich hoch, trag mich runter, falt mich zusammen, lies mich, sortier mich alphabetisch.' Es hilft, Objekte einzeln in die Hand zu nehmen, den Kopf auszuschalten und sich zu fragen: Hat das etwas damit zu tun, wo ich im Moment bin oder wo ich hinwill? Oder bewahre ich es nur auf, weil es wertvoll ist oder mir von Tante Marie geschenkt wurde? Das schult langfristig die Intuition und schützt vor Fehlkäufen. Nicht erschrecken: Bei den meisten Menschen ist es so, dass sie 80 Prozent ihrer Dinge – und das können in einem normalen Haushalt bis zu 15.000 sein – nicht benutzen oder nicht einmal mögen. Wenn wir etwas gehen lassen, wird ein Vakuum frei. Raum für Wünsche, die Zukunft, für Zeit.

Eine letzte Motivation: Kennen Sie das Gefühl, in eine Wohnung zu kommen, in der Sie sich sofort wohlfühlen? Das geht uns immer dann so, wenn Menschen nur von Dingen umgeben sind, die sie gernhaben. Das energetisiert, sodass wir gar nicht mehr gehen wollen."

Diese Haushaltsauflöserin entrümpelt anders als ihre männlichen Kollegen

„Ich bewahre Erinnerungen"

Wenn Nicole Machtans zum Entrümpeln gerufen wird, steckt oft eine traurige Geschichte dahinter. Die Essenerin erzählt, wie sie mit viel Feingefühl zur Sache geht …

„Viele Kunden entscheiden sich bewusst für mich, weil ich eine Frau bin. Ein Mann wäre wohl eher geneigt zu sagen: Okay, raus mit dem Kram. Ich dagegen kann sehen, dass die Frau, die hier mal gewohnt hat, tagelang an den Decken häkelte, die oben im Schrank liegen. Ich lasse sie reinigen und verkaufe sie in meinem Geschäft ‚Nicole's Trödelitäten'. Ich sortiere Fotos und hebe sie auf, falls sie doch noch jemand haben möchte. Ich gehe sorgsam mit einer Vase um, die unspektakulär aussieht, in der die Kinder aber vielleicht einst die Muttertagsblümchen verwahrt haben. Ich lasse Textilien aufarbeiten und spende so viel wie möglich: Nachhaltigkeit ist mir wichtig. Ich sage immer: Ich löse keine Haushalte auf, ich bewahre Erinnerungen. Mich rufen Töchter, deren Mütter ins Pflegeheim müssen. Söhne, deren Eltern verstorben sind. Mittfünfziger, die sich verkleinern wollen. Nach einem guten Jahr in diesem Job hat sich mein Blick auf meinen eigenen Haushalt sehr verändert. Ich habe angefangen, mich von Dingen zu trennen, mit denen ich emotional nicht verbunden bin. Und das fühlt sich richtig gut an."

Illustration: Getty Images; Fotos: Pikselin-photo emotions, privat; Text: Jessica Kohlmeier