

19.04.2023 um 07:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Simone Twents,

Katholische Dezernetin für Glaubenskommunikation und Pastorale Innovation, Fulda

Aufräum-Coach

Ich hab kürzlich einen Podcast mit einer Aufräum-Expertin aus Frankfurt gehört. Man kann sie zu sich nach Hause buchen. Sie hilft einem dann beim Ausmisten und dabei eine neue sinnvolle Ordnung herzustellen. Quasi die hessische Marie Condo. Nur besser. Ich war dann mega-überrascht, wie tiefgründig dieser Podcast wurde und was alles hinter dem Horten und dem Aufräumen steckt.

Ordnung bedeutet Schmerz

Sie hat verblüffenderweise gesagt, dass Ordnung mit Schmerz zu tun hat. Und mit Auseinandersetzung mit sich selbst. Zum Beispiel damit, wie man sich sieht und wie man gerne wäre. Vor allem im Kleiderschrank. Klamotten, die nicht mehr passen, die man aber trotzdem weiter aufbewahrt. Weil eine Wunschvorstellung dranhängt, wie ich gerne wäre.

Sie als Aufräum-Coachin braucht sehr viel Feingefühl, wenn Menschen sie in ihre Wohnung lassen. Sie ist immer wieder überrascht, wie sehr Menschen ihr dann auch ihr Leben öffnen. Vor allem in Dachboden und Keller. Unausgepackte Umzugskartons. Ererbte Dinge von Großeltern oder Eltern. Dinge, die einen an den Ex-Partner erinnern. Oder an die Zeit, als die Kinder klein waren. Allein schon das Sortieren bringt so viele Erinnerungen hoch. Vielleicht auch Schmerz. Auf jeden Fall muss man sich damit beschäftigen. Auch mit Unverarbeitetem, mit dem man sich nicht gerne auseinandersetzt.

Aufräumen heißt: die Kontrolle zurückgewinnen

Aktuell macht die Aufräum-Expertin die Erfahrung, dass Menschen verstärkt aufräumen und klar Schiff machen wollen. "Menschen wollen die Kontrolle über ihr Leben zurückgewinnen", sagt sie. Je unkontrollierbarer die Umgebung wird, desto stärker wird bei den Menschen der Wunsch: "Wenigstens bei mir zu Hause soll es kontrollierbar sein. Überschaubar. Beherrschbar."

Mich fasziniert der Zusammenhang zwischen den Dingen, die ich besitze, und meiner Seele. Wie ich mich mit Ordnung-Schaffen auch innerlich klären und befreien kann. Als kleines Alltags-Glück. Das hat mir Lust gemacht, zu Hause mal wieder so richtig auszumisten.