



Gesellschaft Kanton SG

Networking-Tag

Wenn «leer» das Ziel ist – aber doch nicht ganz

Macht Verzicht glücklich? Mit dieser Frage beschäftigt sich der diesjährige Networking-Tag in St.Gallen. Der Referent Selim Tolga ist als Aufräumcoach täglich damit konfrontiert.



Manuela Bruhin am 10. Juli 2022

Der diesjährige Networkingtag wird unter dem Titel «Macht Verzicht glücklich» abgehalten. Wie denken Sie über die Frage?

Verzicht finde ich das falsche Wort. Besser wäre: bewusste Wahl. Dies alleine macht nicht glücklich, aber es ist ein nützliches Werkzeug auf dem Weg zum Glück.

Minimalismus, Aufräumen und nur wenig zu besitzen, das alles ist derzeit sehr im Trend. Sie haben bereits vor Marie Kondo diesen Lebensstil gepflegt. Gab es bei Ihnen – auch in der Kindheit – nie eine Phase, in welcher Sie etwas gesammelt haben?

Nein, tatsächlich nicht.

Wie dürfen wir uns Ihre Wohnung vorstellen? Ist jede Schublade perfekt aufgeräumt? Der Terminkalender übersichtlich? Der Keller leer?

Ja, tatsächlich – bis auf den Keller, der ist etwa zu 20 Prozent gefüllt mit den Dingen, die ich selten brauche. Das Ding mit Minimalismus ist: Es räumt sich fast von alleine auf, weil es weniger Masse gibt. Termine sind automatisch übersichtlich, weil es dazwischen mehr Leere gibt. Ganz leer ist nie das Ziel. Das Ziel ist, Raum und Zeit zu schaffen, damit die Dinge und Aktionen, welche übrig bleiben, besser zur Geltung kommen.

Kann Minimalismus auch zur Sucht werden?

Ja. Sich ständig zu fragen «Was kann noch weg?» ist genauso ungesund wie «Was könnte ich noch kaufen?».

Minimalismus betrifft ja nicht nur die physischen Gegenstände, sondern auch die Agenda, den Alltag, welcher sich entschleunigen lässt. Weshalb kann dieses Zurückfahren Glück bringen?

Durch die Entschleunigung kommt die Achtsamkeit. Man nimmt Dinge und Aktionen wieder bewusst wahr und ist ganz im Moment. Entschleunigen heisst auch Ausmisten von unliebsamen Tätigkeiten. Dies in der Summe kann zu Glück führen.

Weshalb fällt es den Menschen so schwer, loszulassen, aufzuräumen oder auszumisten? Weshalb braucht es dafür einen Coach?

Aufräumen ist nicht etwas, was man in der Schule lernt. Wenn man Glück hat, hat man es von den Eltern vorgelebt bekommen. Loslassen und Ausmisten hat auch immer mit persönlichen Ängsten zu tun. Es geht um Themen wie Vergänglichkeit, Fehlkäufe, Erinnerungen, Aufgeschobenes – um nur einige zu nennen. Coaches gibt es seit 1984. Ob jemand einen Elektriker für Stromprobleme und einen Coach fürs Ausmisten holt, darf jeder selber entscheiden.

Wie sieht ihre Arbeit genau aus? Wie können Sie die Menschen begleiten?

Ich bin aktiv vor Ort beim Ausmisten, Aufräumen, Vereinfachen und Organisieren und arbeite mit meiner 4M-Methodik. Begleiten heisst: ergründen, zuhören, Fragen stellen, neue Gewohnheiten etablieren, Tunnelblicke durchbrechen...

Worauf könnten Sie nie verzichten?

Es kommt mir nichts in den Sinn.

WERBUNG



Autor/in

Manuela Bruhin

Manuela Bruhin (*1984) aus Waldkirch ist Redaktorin von «Die Ostschweiz».

DIE OSTSCHWEIZ

[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | © Ostschweizer Medien AG 2021