

Aufräumen mit System

Warum wir mit weniger Dingen besser leben

Die Energiezentrale Forsthaus hat im vergangenen Jahr messbar mehr Kehrriecht verwertet, als in vergangenen Jahren. Das lässt vermuten: Bernerinnen und Berner haben aufgeräumt! Aufräumcoach und Minimalist Selim Tolga erklärt, warum das Ausmisten so im Trend liegt, wir aber trotzdem Mühe damit haben, die kitschige venezianische Gondel von unserer Hochzeitsreise wegzuworfen.

Sabine Krähenbühl: Selim Tolga, Sie sind Aufräumcoach – Sie helfen den Menschen beim Entsorgen, Aufräumen und Neuordnen. Warum tun wir uns eigentlich so schwer damit?

Selim Tolga: Man muss zuerst wissen, was Aufräumen eigentlich bedeutet: Etwas zurück an seinen Platz stellen. Das ist nur der letzte Schritt eines vorausgegangenen Prozesses. Zuerst geht es darum, ein Bewusstsein für Veränderungen zu schaffen, danach muss man vereinfachen und Komplexität reduzieren. Erst zuletzt kommt es zum Etablieren von individuellen Ordnungssystemen mit der Festigung von neuen Gewohnheiten, wie eben dem Aufräumen.

Wer sind ihre Kundinnen und Kunden? Und von welchen Dingen können sich diese Leute nicht trennen?

Vom Arzt bis zum Studenten ist alles dabei. Bei älteren Menschen geht es eher ums Loslassen und bei jüngeren ums Vereinfachen von Komplexität. Loslassen fällt uns vor allem dann schwer, wenn wir eine emotionale Beziehung zu Gegenständen haben. Dazu gehören beispielsweise Ferienerinnerungen oder selbst gebastelte Geschenke des Patenkindes. Mühe haben die Menschen eigentlich gar nicht so sehr mit dem Aufräumen, viel schwieriger ist es, sich davor zu schützen, neuen Ballast gleich wieder anzuhäufen. Dazu braucht es in erster Linie die simple Fähigkeit, einfach mal Nein sagen zu können.

Welche Rückmeldungen bekommen Sie von Ihren Kundinnen und Kunden? Sind sie glücklicher – oder bereuen sie manchmal auch, Dinge fortgegeben zu haben?

In fast zwanzig Jahren Coaching hat sich noch nie jemand bei mir gemeldet, der etwas vermissen würde, was er entsorgt hat. Ich halte mich an die simple Formel der

beiden G: Sachen, die geliebt und gebraucht werden, dürfen bleiben. Die häufigste Rückmeldung ist: «Dank Ihnen habe ich mehr Freiheit, Leichtigkeit und Flexibilität gewonnen – warum habe ich das nicht schon viel früher gemacht.»

Wie sind Sie Aufräumcoach geworden und zum Minimalismus gekommen?

Es entspricht meiner natürlichen Lebensweise, ich kenne nicht anderes. Meine Mutter hat mir früh vermittelt, dass Gegenstände, die ihren Zweck erfüllen haben, weggegeben werden können. Meinem Vater war das Aufräumen besonders wichtig. Später, als der Minimalismus salonfähig wurde, hat es einfach perfekt zu der Art und Weise gepasst, wie ich lebe.

Wie lautet ihre persönliche Definition von Minimalismus?

Minimalismus ist ein Lebensstil, Aufräumen eine Aktion. Mit dem Minimalismus nehmen wir die Mentalität eines Reisenden an, der gerne mit leichtem Gepäck unterwegs ist. Wir gestalten unsere Umgebung mit Dingen, die geliebt und gebraucht werden. Herausgefiltert wird hingegen die UN-Palette: ungebraucht, unerwünscht, unnötig, unwissend oder unentschieden.

Wer selbst Kinder hat, der weiss, sie sind Jäger und Sammler. Offenbar entspricht es einem natürlichen Bedürfnis des Menschen, Dinge anzuhäufen. Widerspricht der Minimalismus nicht ein wenig unserer Natur?

Sicher, dieses Ur-Gen tragen wir in uns. Trotzdem können wir uns bewusst dazu entscheiden, nur «Schätze» zu jagen, an denen wir uns auch richtig erfreuen können. Minimalismus heisst nicht Verzicht, sondern bewusste Wahl. Die einfachste Art, mit einem Kind auszumisten, ist übrigens die Frage: Welches sind deine Lieblingsspielsachen?

«Minimalismus bedeutet nicht Verzicht, sondern bewusste Wahl.»

Selim Tolga, Minimalist



Selim Tolga ist Aufräum- und Minimalismusexperte. Als Coach hilft er seit über zehn Jahren Menschen und Firmen, den Weg zurück zur Ordnung sowohl dauerhaft zu gehen als auch ihn mit weniger Ballast zu vereinfachen. Er hält Vorträge und gibt Kurse zum Aufräumen und zum Minimalismus, arbeitet als App-Entwickler, Youtuber, Podcaster und ist Buchautor.

Unsere Kehrlichtverbrennung lief im vergangenen Jahr auf Hochtouren. Woher kommt Ihrer Ansicht nach diese Aufräumwut?

Wenn wir beim Arbeiten oder in den Ferien sind, also fernab von unseren Dingen, sind wir weniger an ihnen interessiert. Diese Wahrnehmung ändert sich aber dramatisch, wenn wir täglich von unserem Besitz umgeben sind,

wie es im vergangenen Jahr im Homeoffice der Fall war. Wir realisieren, wie vieles davon wir eigentlich nie brauchen und dass weniger Besitz eine Vereinfachung des Haushalts mit sich zieht: weniger putzen, aufräumen, organisieren.

Sabine Krähenbühl, MM, Redaktionsteam DiALOG