



Wie wenig ist genug?

Zu Besuch bei Minimalismus- und Aufräumcoach Selim Tolga.

Text: Anna Pieger, Fotos: Valerie Knill



Ordnung ist das halbe Leben. Eine Binsenweisheit, die jeder kennt. Aber ist sie wahr? Ich sitze im Zug nach Mönchaltorf und denke über das Glück des Ordentlichen nach. Ob es existiert und, falls ja, wie man es erreichen kann. Versucht, auf den Zug des seit einigen Jahren anhaltenden Aufräum-trends aufzuspringen, habe ich schon: Ich habe Marie Kondo, die japanische Aufräum-päpstin mit eigener Netflix-Serie, gelesen, alle meine Kleidungsstücke auf mein Bett geworfen, mich gefragt: «Does it spark joy?» und nur behalten, was ich wirklich trage oder mir Freude macht. Es war ein ganzer Altkleidersack, der gehen musste. Auch all meine Bücher hatte ich im letzten Jahr einmal in der Hand, um auszusortieren. Nur: Ins Bücherbrocki gebracht habe ich anschließend lediglich fünf von einigen Hundert. Und am Morgen, an dem ich mich auf den Weg zum Schweizer Aufräum-Coach und Minimalismusexperten Selim Tolga mache, suche ich vor dem Verlassen des Hauses erst mal fünf Minuten meinen Hausschlüssel.

Zur Vorbereitung auf das Gespräch betrachte ich zwischen Aarau und Zürich You-Tube-Videos auf Selim Tolgas Kanal. Er philosophiert launig über vier verschiedene Typen gescheiterter Aussortierer, und ich fühle mich bei jeder Charakterisierung ertappt. Das kann ja heiter werden.

Hinter Uster wird das Züricher Umland ländlich und verschlafen, und statt der S-Bahn kurvt ein Bus durch Orte, die mal Dörfer waren und jetzt eher Schlafgemeinden sind. Am Rand von Mönchaltorf wohnt Selim Tolga in einem pastellig-pistanziengrünen Wohnblock mit Blick auf die umliegenden Hügel. Seine Nachbarn scheinen keine Minimalisten zu sein. Kitschige Weihnachtsdekoreste und ein verzierter Spiegel zieren die Eingangstüren der Wohnungen und den Gang.

Selim Tolga, 43 Jahre, ursprünglich aus Thun und seit zwanzig Jahren im Aufräum- und Minimalismus-Business tätig, öffnet mir mit wachem Blick und freundlichem Interesse die Wohnungstür und nimmt mir den Mantel ab. Er wirkt sportlich, in sich ruhend und dynamisch zugleich. Ich erhasche einen Blick in seine Garderobe und stelle erleichtert fest, dass er mehr als drei Paar Schuhe besitzt.

Wir setzen uns auf das blaue Sofa, im Hintergrund läuft sanfte Klaviermusik. Ich sehe mich verstohlen im Wohnbereich um, während Selim Tolga mir einen Tee serviert. Zuerst denke ich: Hier ist jemand erst vor Kurzem eingezogen, so leer wirken die Räume. Kein Schnickschnack, keine Deko, ausser einer Früchteschale mit roten Äpfeln auf dem Esstisch, einfach nichts liegt herum. Die Küchenablage scheint eher so, als käme gleich der Vermieter zur Wohnungsabnahme nach dem Grossputz beim Auszug: keine Esswaren, keine praktischen Küchenhelfer, die sich aneinanderreihen, kein herumstehendes Geschirr. Einfach nur: Leere.

Während Selim Tolga von seinen Anfängen als freundschaftlicher Unterstützer beim Aufräumen und Aussortieren im nahen Umfeld als Jugendlicher erzählt, schweifen meine Gedanken kurz ab, und ich frage mich, ob es nicht statt Leere viel freier Platz und Luft zum Atmen sind, die mich hier umgeben. Und schon erscheint mir die Wohnung, in der Selim Tolga schon seit sechs Jahren lebt, nicht mehr steril und unpersönlich, sondern einfach auf das Wesentliche reduziert.

Bevor er so einen damals noch exotischen Beruf wie «Aufräumcoach» ergriff, erlernte Selim Tolga einen «normalen Beruf», wie er es nennt. Er machte eine Ausbildung zum Polygrafen und absolvierte die Hotelfachschule. Aber immer wieder wurde er von Bekannten und Freunden ange-

fragt, ob er nicht beim Sortieren und Ausmisten behilflich sein könne, und irgendwann wagte er den Sprung in die Selbstständigkeit, auch wenn ihn damals viele skeptisch belächelten.

Heute «läuft's» mit dem Geschäft, und «nur» Aufräum-Coach sei er eh nicht, betont Selim Tolga lächelnd und auch ein wenig stolz. Denn Aufräumen bedeute nur Dinge an ihren festen Platz zurückzustellen, wodurch sich aber die Masse der Objekte nicht reduziere. Als Minimalismus-Coach helfe er Menschen ihre Schätze zu finden, vor allem Personen, die zu viel angesammelt haben und nicht loslassen können. Mit denen begeben er sich gemeinsam auf Schatzsuche, um in der Vielzahl der angehäuften Besitztümer die wirklich wichtigen geliebten und gebrauchten Dinge aufzuspüren.

Seine Kunden kommen aus allen Altersschichten und Berufsgruppen. Eine typische Lebensphase, in der Menschen Selim Tolgas Hilfe suchen, sei zwischen fünfzig und siebzig, dann möchten seine Kundinnen und Kunden aufs Alter hin Ballast abwerfen und sich noch einmal neu erfinden. Aber auch ein Jungunternehmer, der seinen E-Mail-Verkehr effizienter verwalten und sein digitales Ablagesystem ordentlicher und übersichtlicher gestalten möchte, kann auf Selim Tolgas Hilfe zählen.

Wo er denn anfangs beim Aufräumen und Minimieren, frage ich, und die überraschende Antwort lautet: nicht, wie Marie Kondos Empfehlung, mit dem Kleiderschrank, sondern mit einem Spaziergang. In einem lockeren Gespräch, weg von den Sachen, baut Selim Tolga im Gehen Berührungssängste ab, ausserdem muss sich so niemand schämen, weil ein komplett Fremder sich direkt durch die intimsten Stücke im Schrank wühlt. Dann geht es in einem unverfänglichen Bereich ohne viel emotionalen Wert los, zum Beispiel im Keller, Kartonschachteln durchsehen und alte Kabel aussortieren. Nach und nach entsteht dann ein Vertrauensverhältnis zwischen Coach und Kunde.

Selim Tolga ist überzeugt, dass das Problem beim Anhäufen materieller Güter und bei Unordnung im Kopf entsteht. Und deshalb arbeitet er als Erstes mit dem Mindset seiner Kunden.

Warum Menschen im Chaos versinken oder zu viele Dinge ansammeln, kann verschiedene Ursachen haben. Manchmal liegt das Problem bei der Aufräumtechnik: Wenn jemand kein Ordnungssystem hat, haben die Dinge keinen festen Platz. Dadurch entsteht schnell der Eindruck von Unordnung. Dann hilft Selim Tolga ein Ordnungssystem zu finden, das zu der betreffenden Person passt und schaut gemeinsam, was es braucht, damit das neue System sich längerfristig etablieren kann.

Auf psychologischer Ebene führt ein Hang zur Prokrastination und die Tendenz, sich zu verzetteln, also viele Projekte zu beginnen, aber keines richtig abzuschliessen, zu Unordnung. Der Messie hortet bis zur Behinderung seines Funktionierens im Alltag. Wer nicht loslassen kann und emotionale Bindungen zu jeder Weihnachtskarte, die er je erhalten, pflegt, wird ebenfalls Mühe mit Aussortieren und Aufräumen haben.

Ich gehe im Kopf mein Alltagsaufräumverhalten durch. Messie bin ich wohl nicht, aber eine Tendenz, zu viele Projekte gleichzeitig anzureissen, erkenne ich sofort, Aufschie-

ben ist mir wohlbekannt und der Stapel mit Rechnungen wandert ab und an über alle freien Ablageflächen in meiner Wohnung, vom Tisch über das Sofa zum Klavier, bis er an seinem eigentlichen Ort im Sekretär landet. Die Zeichnungen der Kinder füllen mehrere Boxen. Den Mindset einer Minimalistin schein ich also noch nicht zu haben.

Aber was bedeutet Minimalismus überhaupt?

«Behalte die Sachen, die du brauchst und an denen du Freude hast!» Das ist, kurz und knapp, Selim Tolgas Minimalismus-Formel. Das ganze Leben einfacher und leichter gestalten, das sei sein Anliegen. Aufräumen von physischen Objekten sei nur ein Teil von vielen, denn der Prozess gehe durch alle Schichten hindurch: Bankkonten vereinfachen, zu viele E-Mail-Konten minimieren, aber auch Projekte, Verpflichtungen, To-Dos, Wünsche und den ganzen Kopfhalt sortieren, auch das Beziehungsnetzwerk an Freundschaften und Bekanntschaften könne aufgeräumt werden.

Die reine Anzahl an Dingen, die jemand besitzt, ist für Selim Tolga nicht relevant. Hundert Dinge-Challenges, bei denen man sich so radikal von seinen Besitztümern trennt, dass nur noch hundert übrigbleiben, findet er zu extrem und zeigt auf das grosse, silberne Buddha-Bild hinter sich an der Wand. «Das Bild braucht es nicht unbedingt, aber ich habe Freude daran – also darf es bleiben.»

Als ich Selim Tolga frage, was er von meiner inneren Abwehrhaltung beim Versuch, meine Bücheransammlung zu reduzieren, hält, kommt interessanterweise kein kluger Vorschlag, wie ich auch mit zehn Büchern glücklich werden kann, sondern er findet: «Das gehört ja dann unter die Kategorie 'geliebt' und darf bleiben.» Ginge es aber zum Beispiel um meine alten Ausbildungsunterlagen, gelte es, sich ehrlich zu fragen: Brauche ich die wirklich noch?

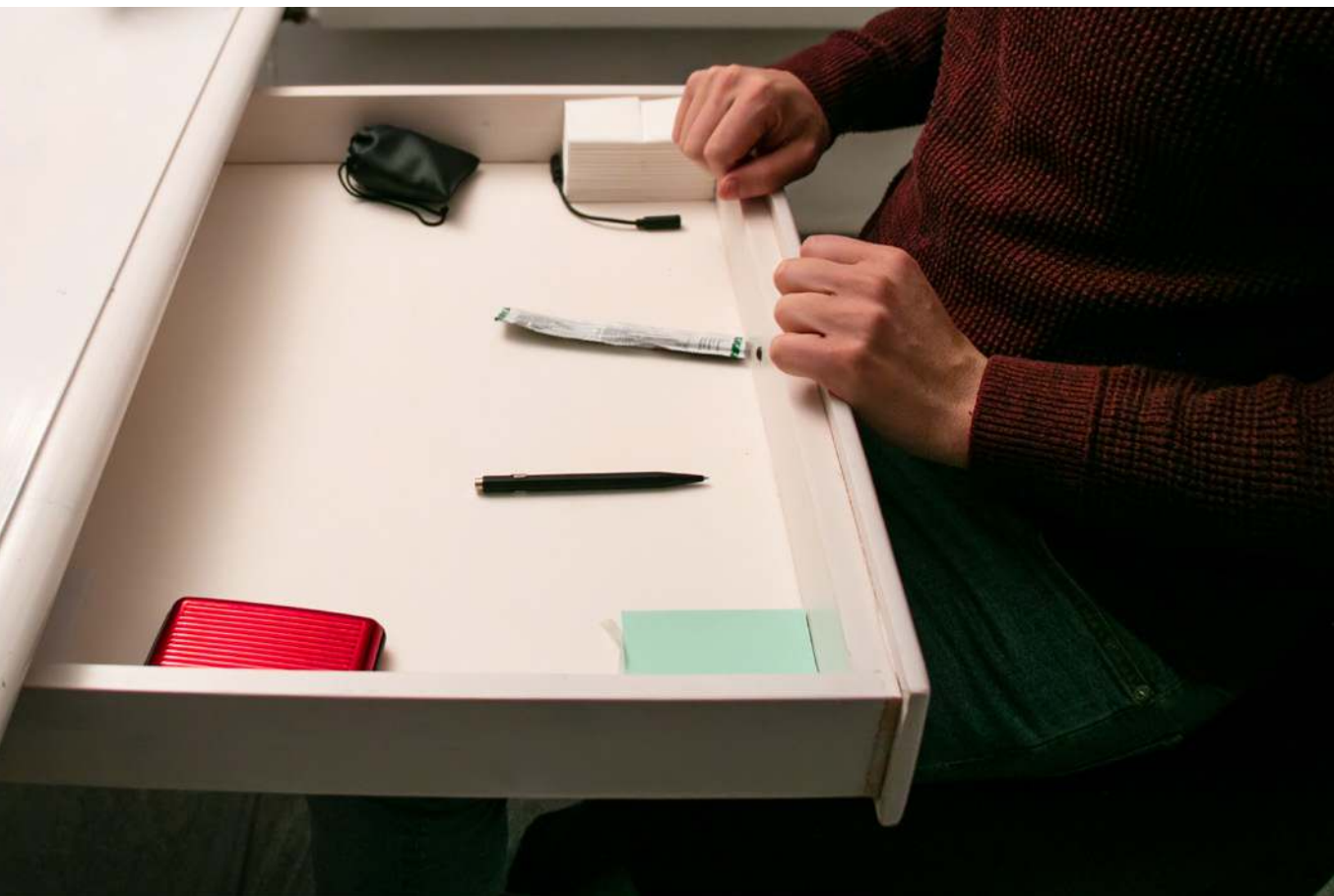
Als Faustregel gelte: Was ein Jahr lang nicht mehr in Gebrauch war, kann entsorgt werden. Ausser es seien Dinge aus der Kategorie «Schätze», die von grossem emotionalem Wert seien. Aber auch hier sei wichtig: «Weniger ist mehr». Viele meinten, Erinnerungen hingen an Objekten, und hätten Angst, dass sie, wenn sie Objekte entsorgen, die daran hängende Erinnerung verlieren. Selim Tolga widerspricht dieser Ansicht: «Die wichtigen Erinnerungen trägt man im Herz, dafür braucht es keine Dinge.» Und die zehn besten Fotos der tollen Australienreise würden genügen, um die Erinnerungen an den Urlaub zu bewahren, da brauche es keine 10 000 Bilder.

Erfolg habe das Projekt «Minimieren und leichter werden» nur, wenn man intrinsisch motiviert sei. Und mit einer einmaligen Aktion sei es eh nicht getan, denn ordentlich und luftig bleibe das Daheim und das Lebensgefühl nur, wenn sich die innere Haltung und die Gewohnheiten ändern.

Ich denke an meine Angewohnheit, keine Buchhandlung ohne ein neues Buch zu verlassen. Hat Selim Tolga nicht auch Bereiche, in denen er mehr als nötig kauft oder ansammelt? Ich frage ihn, ob es nicht einen Bereich gebe, in dem selbst ihm der minimalistische Lebensstil nicht leichtfalle.

Selim Tolga verneint. Selbst für seinen Zweitberuf als Zauberkünstler habe er das Material mittlerweile auf zwei Koffer reduziert: einen für Kinderzaubershow, einen für Erwachsene.

«Ich habe keine Angst vor Leere, sondern Freude an der Übersicht»



Noch bin ich nicht ganz überzeugt, ob Selim Tolga tatsächlich so wenig an den Dingen hängt, wie es scheint, und doppelte nach: «Was würdest du bei einem Brand aus deiner Wohnung retten?» Er antwortet wie aus der Pistole geschossen: «Nichts. Ich würde nur meinen Pass holen. Das sind nur Dinge.» Bevor ich denken kann «So wenig Anhaftung an den Dingen ist fast schon unheimlich», gibt er zu: «Wo ich noch was dazulernen kann, ist beim Thema Minimalismus und Partnerschaft». Seine Frau, die aus Sri Lanka stammt, sei keine Minimalistin. Nach einigen anfänglichen Spannungen haben sie sich als Paar beim unterschiedlichen Umgang mit dem Thema gefunden. Ihre Haltung interessiere ihn, manchmal ginge es darum, Kompromisse zu finden oder etwas auszuhalten, das er selbst anders handhaben würde. Bezüglich der Schuhe im Garderobenschrank habe ich mich geirrt, die gehören zum Grossteil seiner Frau, Selim Tolga selbst besitzt tatsächlich nur drei Paar: eines für den Alltag, eines zum Joggen und eines für Zauberauftritte.

Zum Abschluss kommen wir auf das Thema Minimalismus und Nachhaltigkeit zu sprechen. Ein minimalistischer Lebensstil sei automatisch nachhaltig, da er Ressourcen schone, ist Selim Tolga überzeugt und findet deutliche Worte: «Was nutzt dir all das Zeug, wenn du es dann doch nicht brauchst? Alles was man kauft, muss man aufräumen und pflegen. Wenn man hochwertige Sachen kauft, und die dann wirklich braucht, finde ich es gut. Aber sonst ist es sinnlose Ressourcenverschwendung.»

Um seine Worte zu illustrieren, steht Selim Tolga auf und zeigt mir seinen Einbauschrank im Gang: Zwei Putzschwämme liegen neben zwei Putzmitteln, daneben ein aprikosenfarbenes Shampoo seiner Frau. «Die meisten Leute haben Horden von Putzmitteln. Wozu?» Zwei Regalbretter sind

leer. «Ich habe keine Angst vor Leere, sondern Freude an der Übersicht», meint Selim Tolga überzeugt.

Das will ich auch lernen, denke ich.

Als ich eineinhalb Stunden später nach Hause komme, fällt mein Blick als erstes auf den durcheinanderliegenden Schuhstapel im Eingang und anschliessend auf meine fünf mexikanischen Sofakissen. Gebrauchte? Nein! Geliebt: Ja! Aber würden nicht zwei genügen? Vielleicht.

Bis ich das leichte und unbeschwerte Lebensgefühl und die innere Aufgeräumtheit von Selim Tolga hinbekomme, dauert es wohl noch etwas. «Immerhin finde ich meine Wohnung auch unaufgeräumt gemütlicher», denke ich trotzig und lasse mich in die fünf Sofakissen sinken. Ich muss daran denken, dass es noch zwei Generationen vor mir für die meisten Menschen undenkbar war, in ihrem Zuhause in einer Fülle von industriell hergestellten und quer über den Globus gehandelten Gütern zu sitzen und sich nicht mit dem Problem des Mangels auseinanderzusetzen, sondern damit, wie sich die Überfülle intelligent managen lässt. Und dafür auch noch einen Profi um Hilfe zu bitten. Meine Grosseltern sammelten gebrauchte Lebkuchentüten, um Butterbrote darin zu transportieren und bügelten gebrauchtes Geschenkpapier, um es vor der Wiederverwendung zu glätten. Das war vielleicht nicht minimalistisch, aber nachhaltig.

Selim Tolga bietet als zertifizierter Coach Beratungen für Firmen und Privatpersonen rund um die Themen Ordnung, Minimalismus und Simplify an. Er ist Autor des Buches «Minimalismus leben für Dummies». Interessierte finden unter minimalismus.ch oder auf seinem You-Tube-Kanal mehr Infos.