

Die Kunst des Weglassens

Minimalismus als Wohnform trifft den Nerv der Zeit. Aber: Funktioniert der Trend auch im Kinderzimmer? Ja, sagt der Experte Selim Tolga. VON YOLANDA BUERDEL



Auch im Kinderzimmer gilt: Weniger ist mehr. Wer auf unnötigen Schnickschnack und übermässige Dekoration verzichtet, schafft seinen Kindern Raum, um frei zu spielen und kreativ zu werden – und spart erst noch Geld. Das sagt Minimalismus-coach, Buchautor und Youtuber Selim Tolga (minimalismus.ch) dazu. BILD: ADOBE STOCK

Schneller, höher, weiter: Wir leben in einem Überfluss von Angeboten und Produkten. Wir sind ständig erreichbar und werden bombardiert mit Informationen. Die Minimalismus-Bewegung ist ein Gegenentwurf zu unserer Wachstums- und Konsumgesellschaft und findet deshalb immer mehr Anhängerinnen und Anhänger. «Die Menschen sehnen sich nach einem leichteren Leben ohne den ganzen Ballast, mit mehr Einfachheit, Achtsamkeit und Fokus auf das Wesentliche», sagt

„Ein Tisch, ein Bett und ein Satz farblich abgestimmter Boxen, Schubladen und Körbe bringen sofort Ordnung ins Kinderzimmer.“

Selim Tolga, Minimalismuscoach

Selim Tolga, Aufräum- und Minimalismuscoach, der sich seit 15 Jahren professionell mit dem Thema «Aufräumen» beschäftigt. Minimalismus bedeutet, unnötigen Ballast abzuwerfen und nur das zu behalten, was man auch wirklich braucht. So wird aus weniger tatsächlich mehr, weil das, was da ist, wertgeschätzt und gepflegt wird und uns dadurch auch länger begleitet.

Minimalistisches Familienleben

Wer minimalistisch wohnen will, richtet sich in den eigenen vier Wänden reduziert und funktional ein und verzichtet auf un-

nötigen Schnickschnack und übermässige Dekoration. Funktioniert das auch im Kinderzimmer? Ja, sagt Selim Tolga. Er ist überzeugt: Wenn man nur die Hälfte des Geldes ausgeben und stattdessen die doppelte Menge Zeit mit der Familie verbringen würde, ist Minimalismus auch mit Kindern möglich: «Kinder benötigen sehr

wenig, um glücklich zu sein, sie brauchen keine tausend Spielsachen. Draussen in der Natur finden sie schnell ein paar Steine und spielen damit und das schönste Geschenk für ein Kind ist immer noch Zeit.» Die leeren Oberflächen, die ein typisches Merkmal des Minimalismus sind, eröffnen den Kindern zudem neue Möglichkeiten und

geben viel Raum, um frei zu spielen, sich zu bewegen und kreativ sein zu können.

Zuerst sortieren

Als erster Schritt zu einem minimalistischen Kinderzimmer empfiehlt Selim Tolga, die Dinge zu sortieren. Dabei gilt folgende Formel. Was nicht geliebt und oder

gebraucht wird, kommt weg. Auch bei der Möblierung sollte man sich aufs Wesentliche beschränken: «Ein Tisch, ein Bett und ein Satz farblich abgestimmter Boxen, Schubladen und Körbe bringen sofort Ordnung ins Kinderzimmer.» In die Behälter können dann im Idealfall verschiedene Arten von multifunktionalem Spielzeug wie Malsachen, Stofftiere, Legos und Spiele verstaut werden. Je einfacher die Kategorien, desto leichter ist es für die Kinder später, ihre Spielsachen auch selber aufzuräumen. Ein weiterer Trick ist eine grosse Schublade unter dem Kinderbett, in der alle Spielsachen aufbewahrt werden. «Das Kind kann dann die Schublade einfach herausziehen, um mit seinen Spielsachen zu spielen, und sie dann wieder unter sein Bett schieben, wenn es fertig ist», sagt Selim Tolga, der als Kind selbst seine Legosteine nach einem platzsparenden System angeordnet hat.

Nachhaltige Ordnung

Damit im Kinderzimmer nicht bereits nach wenigen Wochen wieder ein Chaos ausbricht, kann man gemeinsam mit dem Kind entscheiden, wie viel Platz die Kunstwerke und Erinnerungsobjekte einnehmen sollen. Dafür wird eine Schublade oder Box ausgewählt. «Das Kind darf dann neue Kreationen dort ausstellen, wenn im Gegenzug alte entsorgt wurden oder ein Foto davon gemacht wurde», rät Selim Tolga. Und: Spielerische Elemente können die Kinder sogar zum Aufräumen motivieren. «Wenn sie gemeinsam mit dem Kind das Auto zurück an seinen Platz fahren, damit es gewartet werden kann, nicht beschädigt wird und nie gesucht werden muss, wird das Kind das Aufräumen mit der Zeit nicht mehr als lästigen Akt empfinden, sondern als Spass mit Sinn dahinter.»

WERBEPORTRÄT

Falsches Liegen kann Ihrem Körper schaden

Verspannungen der Muskulatur treten sehr oft in der Nacht auf oder werden im Bett schlimmer. Wenn Sie jede Nacht auf einem Bett liegen, welches nicht passt, werden die körperlichen Beschwerden verstärkt. Statt zu entspannen, verspannt die Muskulatur immer mehr. Dadurch werden die Schmerzen stärker, was zu mehr Verspannung führt. Ein richtiger Teufelskreis. Zudem können die Bandscheiben sich nicht erholen, da die Wirbelsäule abgebogen und verdreht ist.

Welches Bett passt zu mir?

Sie machen sich also Gedanken einen neuen Bettinhalt zu kaufen. Aber welcher aus dem riesigen Angebot passt zu Ihnen? Jeder Mensch ist anders. Was für Frau oder Herr Müller super passt kann für Frau oder Herr Meier viele Qualen bedeuten. Um keinen Fehlkauf zu riskieren ist es sinnvoll, wenn Sie sich an bestens ausgebildete Fachleute wenden.

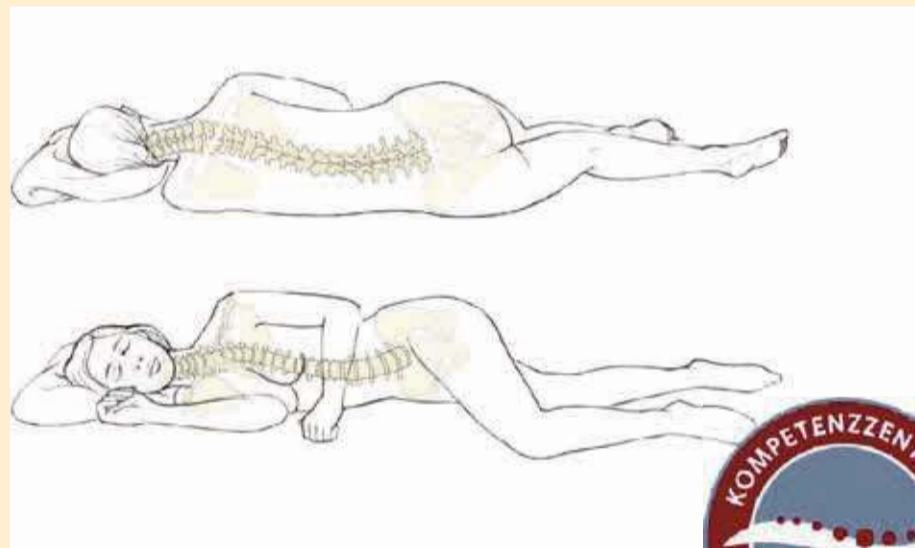
Genau diese finden Sie im:

Zentrum für gesunden Schlaf

SCHWEIZER GmbH in Gümligen



Die zertifizierten Liegetherapeutinnen Heidi Schweizer und Corinne Zbinden setzen all ihr Wissen und die jahrelange Erfahrung ein, um Ihnen zum erhofften, erholsamen Schlaf zu verhelfen.



Viele Menschen schlafen jahrelang in dieser ungesunden Position weil das Bett nicht passt. Dies kann aber der Gesundheit schaden.



Einmalige Schlafgut-Garantie

Der von uns gelieferte Bettinhalt wird falls nötig, bei Ihnen zu Hause später noch weiter angepasst. Dies natürlich kostenlos. Sollten Sie nach 10 Wochen mit dem Erreichten nicht zufrieden sein, dann haben wir Ihr Geld nicht verdient und Sie können den Bettinhalt zurückgeben und erhalten ihr ganzes Geld zurück.

Physiotherapeuten und Chiropraktoren

Wir beraten Produkteneutral und kümmern uns nach dem Kauf des von uns gelieferten Bettes bei Bedarf auch nach Jahren noch um unsere Kunden. Durch diese Sicherheit, aber auch unsere Erfahrung und das Wissen wie liegegeplagten Menschen geholfen werden kann, veranlasst immer wieder Ärzte und Therapeuten uns zu empfehlen.

Ausführliche Informationen unter:
www.betten-schweizer.ch



Der Wirbelscanner

Mit diesem Gerät, das aus der Medizin stammt, wird Ihre Wirbelsäule zuerst im Stehen, dann auf der Matratze liegend abgescannt. Dies ganz ohne Strahlung und über die Kleider. Die so gewonnenen Erkenntnisse erlauben es, den geeigneten Bettinhalt auszuwählen. Um Ihre Beschwerden zu beheben oder mindestens stark zu mindern, wird dieses Bettsystem durch präzise Einstellungen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Dank der Messungen die der Scanner macht, haben Sie die einmalige Möglichkeit, sich auf dem Bildschirm selber zu überzeugen, dass Sie optimal ausgerichtet und abgestützt liegen.

7 Gründe für eine gratis Beratung

- wenn Sie unter Hals-, Nacken- oder Schulterverspannungen leiden, die erst nach dem Aufstehen, oder gar nicht verschwinden.
- wenn Schmerzen bei längerem Liegen eintreten oder schlimmer werden.
- wenn Sie am Morgen wie gerädert sind.
- wenn Sie keine Liegelage finden, in der Sie sich gut fühlen.
- wenn Sie wegen Bandscheibenvorfall, Osteoporose oder anderen Rückenproblemen beim Arzt sind.
- wenn das Bett älter als 10 Jahre alt ist.

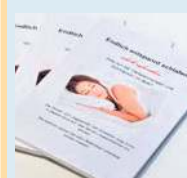
GRATIS Infoanlass 7.9.22 19-21h mit Anmeldung

Fall eine oder mehrere Punkte bei Ihnen zutreffen, melden Sie sich doch für eine unverbindliche Beratung an.

unter : info@betten-schweizer.ch
oder **031 931 41 70**

Gratis Liegeratgeber

Auf über 60 Seiten finden Sie wertvolle Ratschläge wie Sie wieder besser schlafen können. Auf was Sie beim Kauf eines Bettes unbedingt achten müssen.



Schweizer GmbH
Gümligenstr. 22
3073 Gümligen

Bestellen unter: info@betten-schweizer.ch