

Best of Life



TV-Kritik

Jürg Ramspeck
schaut genau hin

Pastewkas Elend

Im Fünfteiler «Morgen hör ich auf» schickt das ZDF Bastian Pastewka in den Schlamassel: Er drückt 50-Euro-Scheine, weil er von Beruf Drucker ist, erstens weil er eine konkursreife Druckerei und eine anspruchsvolle Familie hat. Die erste Folge am Samstag legte drastisch sein Elend dar: Die Gattin kommt gerade vom Seitensprung nach Hause, ein Gläubiger drängt, der Bub demoliert eine Limousine, das Töchterlein hat kein Geld für ein Pop-Konzert. Der verzweifelte Papa rutscht ins Kriminelle ab. **Nach einer Stunde liegt auf der Strasse ein Toter, und vor der Tür steht die Polizei.** Da steckt Spannung dahinter, aber mehr noch eine fast perverse Besetzungs-Idee: In diesem Krimi dürfen alle lustig sein und tolle Chargen abliefern. Nur einer nicht: Bastian Pastewka, einst zu Deutschlands beliebtestem Komiker gewählt. Ihm ist ein Dreitagebart und in der Komödie die Rolle des weisen Clowns angewachsen – bewundernswert, wie souverän er sein Alter Ego aus sich herausholt.

jueg.ramspeck@ringier.ch

Die Welt der Ordnung

STRATEGIE → Jetzt ist die Zeit des Aufräumens. Minimalismus-Coach Selim Tolga erklärt, wie man das Chaos in den Griff bekommt.



Christiane Binder
@Christiane_Binder

Herr Tolga, was ist Minimalismus?

Selim Tolga: Die Königsstufe des Aufräumens. Man lernt, nur noch mit Dingen zu leben, die man liebt und braucht.

Stimmt das: Chaos im Keller bedeutet auch Chaos im Kopf?

So könnte man das sagen.

Wer nimmt Ihre Dienste als Aufräum-Coach in Anspruch?

Meist Leute ab 45. Bei ihnen hat sich vieles angesammelt. Sie wollen sich neu erfinden. Viele leiden, weil sie alles verlegen und nichts mehr finden.

Sind auch Messies dabei?

Ja. Aber das ist eine Krankheit. Da braucht es systemisches Coaching, das die Psychologie mit einbezieht. Chaoten, die nichts ändern wollen, helfe ich aber nicht. Ich helfe, wenn jemand sagt, ich finde meine Schlüssel nicht oder ich fühle mich erdrückt.

MINIMALISMUS: WENIGER IST MEHR

Die Anhänger der Bewegung (Simple Living, Downshifting) wollen durch Selbstbeschränkung gegen die Überflussgesellschaft anleben. **Selim Tolga (37)**, im Zweitberuf Zauberkünstler, arbeitet auf Wunsch auch als «systemischer» Aufräum-Trainer. Buchung & Info: minimalismus.ch

brauchst du alles zehnmal in Reserve? Oder warum machst du 100 Handy-Fotos? Mach lieber fünf gute.

Darf man Bücher wegwerfen? Bedeuten sie mir etwas? Ist die Antwort nein, dann darf man.

Was sind die wichtigsten Ordnungsgrundsätze? Nein sagen können zum Überfluss. Und Loslassen. Definieren: Was ist wichtig für mich? An was habe ich Freude? Diesen Filter kann man sich aneignen.

Der Klassiker: Man entsorgt etwas. Zwei Tage später könnte man es brauchen. Das sind zehn Prozent aller Fälle. Das Risiko kann man eingehen und sich bei einem Neukauf dann gewissenhafter damit beschäftigen. ●

Wie lehren Sie Aufräumen? Ich suche nach dem Grundproblem: Warum finden Sie Ihre Sachen nicht? Wie entsteht die Unordnung? Ich gebe den Leuten eine rote Tüte und frage sie: Was packen Sie da rein, wenn es brennt? Es ist erstaunlich, wie schnell sie ihre Entscheidung treffen.

Helfen grosse Schränke? Nein. Weniger Schränke bringen mehr Disziplin.

Was ist der Grundbaustein der Ordnung? Jedes Ding hat eine Garage – wie das Auto. Also legen Sie jedes benutzte Element immer an seinen Parkplatz zurück.

Und nun geht man shoppen, sieht was und kauft es. Ganz schlecht. Ich sage: Nie planlos aus dem Haus! Nie ohne Einkaufsliste!

Man umgibt sich also mit zu viel unnützem Zeug? Ja. Wir haben von allem zu viel. Ich frage: Warum

