

Durch Minimalismus zum erfüllten Leben

MÖNCHALTORF Selim Tolga hilft anderen Personen aus der Unordnung – sowohl emotional als auch materiell. In der Schweiz ist laut dem Mönchaltorfer die Hemmschwelle, sich professionelle Hilfe zu holen, aber noch sehr hoch.

Die Wohnung von Selim Tolga in Mönchaltorf sieht aus, als würde in den nächsten Minuten ein Fototeam eintreffen, das Bilder für einen Möbelkatalog aufnehmen will. Aufgeräumt, alles an seinem Platz, alles sauber. Von überflüssigen Nippes oder Papierkram keine Spur. Nicht einmal eine Zeitung liegt auf dem Couchtisch.

«Schon als Kind war mir Ordnung wichtig», sagt Tolga. «Meine Mutter musste mich nie anweisen, mein Zimmer aufzuräumen.» Auch im Kindergarten ordnete er lieber die Stifte nach Farben, statt mit ihnen zu malen, oder sortierte die Lego-Steine nach Grösse, statt mit ihnen etwas zu bauen. «In der Schule organisierte ich dann mein Etui immer wieder neu. Auch Kollegen baten mich irgendwann, Ordnung in ihre Dinge zu bringen.» Negative Reaktionen habe seine Leidenschaft bei anderen Personen nie hervorgerufen – auch später im Erwachsenenalter nicht.

200 Dinge im Besitz

Mittlerweile hat Tolga als Aufräum-Coach seine Passion zum Beruf gemacht. «Unordnung beginnt bei einem unvollständigen System», sagt Tolga. «Oftmals ist der Berg an Arbeit zu gross, darum setzen sich viele Personen gar nicht erst mit dem Thema Aufräumen und Ausmisten auseinander.» Er hat eine eigene Methode entwickelt, dem Arbeitsberg gegenüberzutreten. Zuerst müsse man sich bewusst

werden, was man eigentlich wollte. Das Mindsetting ist das erste der vier Schritte seiner Methode. «Danach kommt das Minimalisieren, also das Reduzieren der Besitztümer, damit man einen Überblick bekommt.» Weiter geht es mit dem Methodisieren – jedes Objekt erhält einen festen Platz. «Und am Schluss muss der Minimalismus auch weitergelebt werden, damit einem nicht wieder alles über den Kopf wächst», sagt Tolga.

Vor fünf Jahren zählte er zum ersten Mal seinen Besitz. Damals kam er noch auf rund 650 Dinge – heute sind es 200. Dabei gelten Ensembles, die einzeln nicht funktionieren würden, zusammen. So wird etwa das Bett mit Rost, Matratze und Bettwäsche als eins gezählt, das gleiche bei Computer mit Maus und Tastatur oder bei Geschirr-Sets. Das Zählen des eigenen Besitzes sei ein Trend, der momentan vor allem in den USA verbreitet ist. Laut Tolga gibt es aber nicht eine fixe Zahl, die für alle Personen stimmt. «Man soll das behalten, was man braucht und woran man Freude hat», sagt er. Einschränkung empfindet er ein Leben nach dem Minimalismusprinzip nicht. Und obwohl seine Partnerin nicht die gleiche Einstellung habe wie er, funktionieren die gemeinsame Haushalt gut.

Mulde für den Extremfall

Die Personen, die sich an Tolga wenden, um Unterstützung beim Aufräumen zu suchen, seien meist zwischen 40 und 60 Jahre alt. «In diesem Alter hat sich schon viel Material im Keller oder im Estrich angesammelt.» Die Gründe für das zum Teil krankhafte Horten von Material seien unterschiedlich. Oftmals würden die Personen mit dem Anhäufen von Objekten etwas anderes kompensieren. Das könne auch Unzufriedenheit mit sich selber sein. «Vielen ist ihre Mission nicht klar – sie beginnen überall neue Projekte, die jedoch nicht lange aktuell



Alles, was nicht mehr gebraucht wird, fliegt raus. In Selim Tolgas Wohnung in Mönchaltorf hat alles seinen Platz.

Fabio Meier

bleiben», sagt Tolga. Geht die Ursache für das Ordnungsproblem tiefer in die Psychologie, kommt das systematische Coaching zum Einsatz. «Dabei werden Blockaden oder Ängste gelöst, zum Teil mithilfe von Aufstellungsarbeiten.»

Sei der Klient dann bereit, sich dem Aufräumen zu widmen, packt Tolga auch selber mit an. «In Extremfällen bestelle ich eine Mulde, in die alle nicht mehr gebrauchten Gegenstände geworfen werden», sagt er. Andere Dinge können verschenkt, verkauft oder gespendet werden. «Beim Ablöseprozess hilft es meinen Kunden oft, wenn sie wissen, dass das Objekt an einem anderen Ort weiterhin gebraucht wird.» Könne sich die Person nicht von einem Gegenstand trennen, gelte es, dem Objekt eine neue Aufgabe zu geben.

Die Hemmschwelle, sich überhaupt professionelle Hilfe zu ho-

len, ist laut dem 38-Jährigen in der Schweiz nach wie vor sehr hoch. «Niemand gibt gerne zu, dass er in einem Bereich Hilfe braucht. Darum trete ich auch immer neutral auf und mein Auto ist nicht beschriftet.» Aber auch die Angst, sich von lieb gewonnenen Gegenständen gegen den eigenen Willen trennen zu müssen, hindere wohl viele daran, einen Aufräumcoach zu engagieren. «Diejenigen, die es wirklich nötig hätten, sind nicht die, die sich bei mir melden», sagt Tolga. «Manchmal werde ich von Personen kontaktiert, die jemand anderem helfen wollen, indem sie mich engagieren. Aber das klappt dann meistens nicht.»

Dass das Prinzip des Minimalismus nicht jedem liegt, kann Tolga nachvollziehen. Doch die Ausrede, der Lebensstil würde nicht mehr funktionieren, sobald man Kinder habe, lässt er nicht gelten. «Natürlich braucht

man dann mehr Gegenstände. Aber man kann auch Kindern schon früh beibringen, dass sie ein Spielzeug aufräumen sollen, bevor sie ein neues hervorheben.» Genau dies hätten ihm bereits seine Eltern spielerisch beigebracht.

Erlebnisse wünschen

Bisher habe er es selten bereut, sich von einem Gegenstand trennen zu haben. «Das meiste kann man wieder kaufen», sagt er. Damit sich nicht unnötig viele Gegenstände ansammeln, habe er zudem seinem Umfeld kommuniziert, keine materiellen Geschenke zu Geburtstag oder Weihnachten zu wollen. «Gemeinsame Erlebnisse erfüllen einem länger mit Glück als materielle Objekte.»

Lea Chiapolini

Weitere Informationen zur Arbeit von Selim Tolga unter www.minimalismus.ch

SELIM TOLGAS TIPPS

Mehr Ordnung im Leben

Parkplatz: Jedes Objekt braucht einen Platz. Dann ist auch schnell wieder aufgeräumt. Hat ein Objekt keinen «Parkplatz», ist die Unordnung vorprogrammiert.

Favoriten: Nicht Dutzende Exemplare des gleichen Objekts horten. Es müssen zum Beispiel nicht zehn Kugelschreiber in der Schublade liegen, drei reichen aus. Das Gleiche gilt für Fotos von Ferien. Lieber sich auf 5 gute beschränken statt 1000 mittelmässige wählen.

Einkaufsliste: Eine Liste verhindert Spontankäufe von Dingen, die man eigentlich nicht braucht.

Geschenke: Erinnerungen statt Objekte wünschen – und dies dem Umfeld auch klar kommunizieren. zo

Momentaufnahme von Nicolas Zonvi

Unterführung
Nashornkreisel,
Uster,
11.51 Uhr

