

Ordnung für ein stressfreieres Leben

Im Gespräch: Karolin Walch und Stefan Knobel
Fotos: Stefan Knobel

Sie hilft Menschen, Ordnung in ihre Dinge zu bringen. Interessanterweise entstehen dabei mehr als nur strukturierte Schränke und Regale – oft werden Prozesse angestoßen, durch welche sich die innere Einstellung, Gewohnheiten, Prioritäten und vieles mehr in Frage stellen. Ein Gespräch über die äußere und innere Ordnung.

Knobel: Frau Walch, wie nennt sich der Beruf, den Sie ausüben?

Walch: Der Beruf nennt sich «Ordnungscoach». Er ist in Österreich als Gewerbe anerkannt und durch die Zusammenarbeit der Ordnungscoaches ist das Tätigkeitsfeld inzwischen auch detailliert beschrieben.

Knobel: Wie sind Sie zu diesem Beruf gekommen?

Walch: Eigentlich mache ich das schon mein Leben lang. In meinem Beruf als Kommunikationsgestalterin war mir immer wichtig, gemeinsam mit meinen KundInnen herauszufiltern, worum es ihnen im jeweiligen Projekt denn wirklich ging. Die Menschen sind oft so nahe dran an ihrem Thema, dass es jemanden braucht, der ihre unendlich vielen Perspektiven und Inhalte auf das Wesentliche reduzieren und sinnvoll strukturieren kann.

Auch privat war mir meine ganz persönliche Ordnung immer schon wichtig. Meine fröhteste Erinnerung – da

muss ich etwa drei oder vier Jahre alt gewesen sein – ist, dass ich darauf bestanden habe, dass die Erbsen, das Kartoffelpüree und die Fischstäbchen sich im Teller nicht berühren.

Knobel: Ist das denn nicht fast schon zwanghaft?

Walch: Absolut. Ein so ausgeprägter Ordnungssinn ist manchmal nicht ganz klar von einem zwanghaften Verhalten zu unterscheiden. Ich habe mich über dieses Thema auch einmal mit einem Psychologen unterhalten. Er meinte, dass der Unterschied an dem Punkt liege, an dem ich gelernt habe, diesen Ordnungssinn als Werkzeug für meine Bedürfnisse zu nutzen, statt von einer Art Kontrollzwang beherrscht zu werden.

Knobel: Sie haben also diese Fähigkeit für die Gestaltung Ihres Lebens benutzt?

Walch: So ist es. In den letzten Jahren hat sich mein Leben einige Male komplett umstrukturiert. Fundamentale Lebensveränderungen bringen naturgemäß einiges aus den Fugen, worauf man sich zuvor noch verlassen konnte. Dabei habe ich bemerkt, dass ich diese Instabilität recht gut aushalten kann, solange ich einen sicheren, klar strukturierten Ankerpunkt für mich habe. Wenn ich weiß, dass mein persönliches Umfeld – meine kleine Welt – in Ordnung ist. Mit dieser Erkenntnis wuchs bei mir dann auch langsam die Idee, dass dieses einfache Tool auch anderen Menschen helfen könnte.

Knobel: War das der Anlass, diese Idee auch in die Tat umzusetzen?

Walch: Eine Nachbarin hat mir den letzten notwendigen Schubs gegeben. Sie ist Künstlerin und weiß, dass sie im Chaos nicht kreativ sein kann. Sie hat deshalb immer wieder neue Ansätze ausprobiert, um ihr Leben etwas mehr zu strukturieren. Nachdem sie gerade ein Buch der Japanerin Marie Kondo gelesen hatte, meinte sie: «Das, was diese Frau sagt, das machst du doch schon längst! Und du machst das aus deinem tiefsten Inneren heraus.» Das stimmt. Und das hat mich dazu gebracht, darüber nachzudenken, wie ich mit diesem Talent auch anderen Menschen dabei helfen könnte, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Knobel: Und damit haben Sie dann sofort angefangen?

Walch: Nicht unmittelbar. Aber ich hatte schon länger mit meinen beruflichen Aufgaben gehadert. Meine Eltern haben mir mein Studium als Kommunikations-





gestalterin finanziert, und ich wollte dieses Geschenk auch dazu nutzen, mein Leben zu gestalten. Nach über zwanzig Jahren in diesem Beruf habe ich mich aber immer mehr danach gesehnt, etwas «Sinn-volles» mit meiner Zeit anzufangen. Ich habe deshalb schon vor vielen Jahren eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin gemacht und unterrichtete dann auch nebenberuflich Yoga. Später habe ich Atemseminare und Achtsamkeits-Trainings gestaltet. All das gab mir das Gefühl, etwas Wertvolles an andere Menschen weiterzugeben.

Parallel dazu wurde es immer schwieriger, den Wert der Mediengestaltung zu kommunizieren. Die Technologie wurde immer einfacher und die Leute meinten oft, dass Tools die ExpertInnen ersetzen. Ich war es leid, den Wert meiner Arbeit erklären zu müssen und ich wollte wieder etwas tun, für das ich – und nicht zahlreiche andere auch – eine besondere Fähigkeit habe. Etwas, das im Leben anderer und in meinem eigenen Leben eine positive Spur hinterlässt.

Knobel: Und dann haben Sie einfach mit der Arbeit als Ordnungscoach begonnen?

Walch: Das ging nicht ganz so einfach. Diese ganze Entwicklung fiel zufällig mit einer anstehenden Operation zusammen. Der lange Krankenstand gab mir noch einmal Zeit, um zu reflektieren. Wahrscheinlich mehr Zeit, als ich mir ohne diesen Umstand für einen solchen Prozess je gegönnt hätte. Ich habe mich in diesen Monaten in das Thema hineingelesen und neben Marie Kondo und Karen Kingston auch unzählige Artikel und Bücher zu den Themen «Vereinfachung des Lebens», «Minimalismus», «Mikrohäuser», «Logotherapie», «Sinnfindung», «Familienaufstellung» und «Biografiearbeit» verschlungen. All diese verschiedenen Themen haben sich in meinem Denken und Fühlen zu einem Bild zusammengefügt. Ich wusste, es geht nicht nur um einen Ordnungsfimmel. Mir wurde klar, dass echte äußere Ordnung auch nachhaltig zu innerer Ordnung führen kann. Das war der Sinn, den ich so lange gesucht hatte. Also habe ich begonnen.

Knobel: Wann war das?

Walch: Ziemlich genau vor einem Jahr. Ich habe zuerst meine Gedanken auf meiner Website zusammengefasst. Danach fühlte ich mich sicher genug, mich mit meiner neuen Sache in den Social Media bemerkbar zu machen. Schon bald darauf sind dann JournalistInnen auf mich zugekommen und die ersten Zeitungsartikel und Fernsehbeiträge halfen mir, das Thema und meinen Namen etwas unter die Leute zu bringen.

Knobel: Sie mussten sich sowohl beruflich wie auch persönlich quasi neu positionieren?

Walch: Ja, das war – und ist – eine große Herausforderung. Zum einen bemühe ich mich, den Beruf als solchen etwas bekannter zu machen, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass es diese Hilfestellung gibt und wofür sie gut ist. Zum anderen braucht dieses sehr persönliche Thema natürlich auch eine Vertrauensbasis, die ich als Person erst aufbauen muss.

Knobel: Wie kann ich mir Ihre Arbeit vorstellen?

Walch: Menschen kommen zu mir, weil sie auf irgend eine Art Stress mit ihren Habseligkeiten haben. Sie fühlen sich in ihren eigenen vier Wänden nicht mehr wohl. Manchmal ist es einfach ein Zuviel an Sachen, oder die Dinge passen nicht mehr zu den aktuellen Bedürfnissen der Person. Es gibt aber auch Perfectionisten, die sich durch ihre hohen Ansprüche selbst überfordern. Ich begleite diese Menschen dann dabei, sich von «Un-Ordnung» und unnötigem Ballast zu befreien, Dingen einen Platz zu geben und Raum für sich selbst zu schaffen.

Knobel: Und Messies?

Walch: Ich bin interessanterweise noch nie zu einer solchen Situation gerufen worden. Diese Arbeit müsste ich leider auch ablehnen, weil pathologische Verhaltensweisen zuerst professionell durch eine TherapeutIn angegangen werden müssen, um der Sache auf den Grund zu gehen. Meine KundInnen sind «ganz normale Menschen», die, wie schon erwähnt, aus irgendwelchen Gründen Stress mit ihren Sachen haben. Wenn es sich um eine klassische Besitzüberlastung handelt, dann helfen oft gezielte Fragen, um herauszufinden, wie diese Situation entstanden ist. Was ist der Auslöser dafür, dass ich 120 Paar Schuhe oder 275 Teddybären habe? Andere Menschen brauchen Unterstützung dabei, sich auf eine Veränderung vorzubereiten oder ihr Umfeld einer vergangenen Veränderung anzupassen.

Eine Kundin in einer solchen Phase der Veränderung sagte mir einmal: «Ich weiß gar nicht, wie mein Leben jetzt weitergeht. Ich habe totales Chaos in meinem «Oberstüble».» Natürlich meinte sie damit eigentlich nicht den Dachboden ihres Hauses – trotzdem haben wir genau dort dann unser Projekt gestartet und es hat sich herausgestellt, dass eben das der Ort war, an dem sich die ganzen Blockaden über die vergangenen 15 Jahre angesammelt hatten. Wir haben Kategorien von Dingen zusammengetragen, und als sie die Berge von Schuhen, Taschen und Koffern gesehen hat, ist ihr klar geworden, dass sie ihr ganzes Leben lang

unterwegs war und es ihr wahrscheinlich deshalb schwerfällt, anzukommen. Sie hat nur noch einen Koffer, ein paar wenige Taschen und ihre Lieblingschuhe behalten. Und als sie auf dem Dachboden Ordnung hatte, konnte sie auch wieder klar denken und den Rest ihrer Umstrukturierung anpacken.

Knobel: *Das ist eine sehr physische Arbeit, die Sie da machen.*

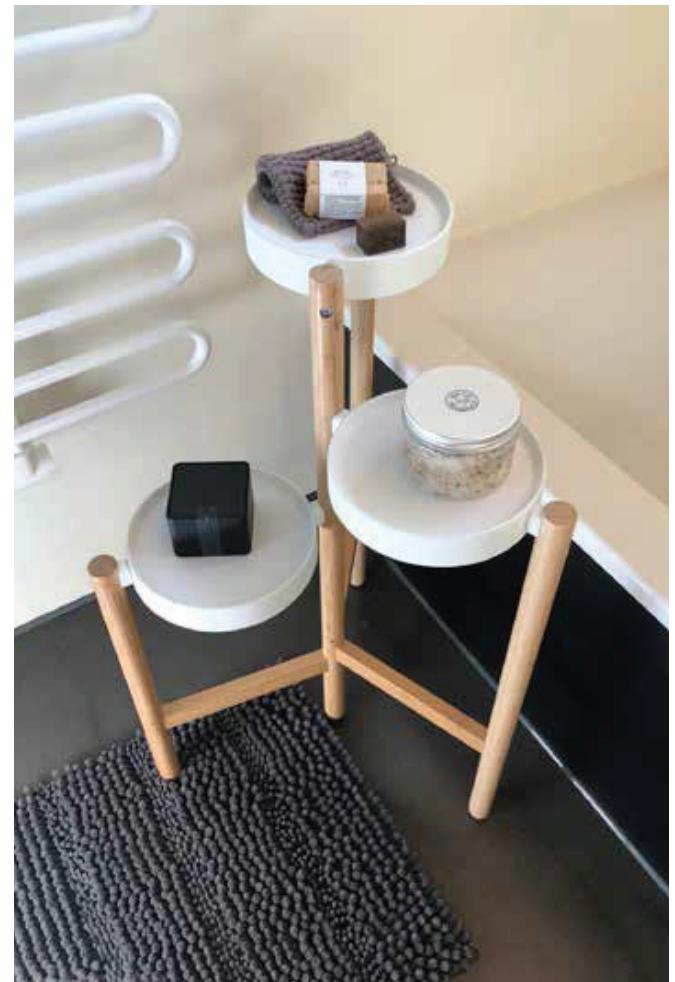
Walch: Ja. Durch diese konkrete Aufräumarbeit kommen aber Prozesse in Bewegung, die für die Leute enorm wichtig sind. Es kommen Themen auf, über die man im Alltag gar nie nachdenkt. Was die Menschen anfassen, was ihnen durch die Hände geht, geht ihnen mit etwas Hilfe auch durch den Kopf. Oft beginnen sie zu erzählen, erkennen Zusammenhänge, erinnern sich daran, wer sie wirklich sind oder was ihnen eigentlich wichtig ist. Dadurch schaffen sie oft mehr als nur materielle Ordnung in ihrem Leben.

Knobel: *Wie lange dauert ein solcher Prozess?*

Walch: Das kommt natürlich auf die Menge der Dinge und auf das Verarbeitungstempo der Person an. Am Dachboden der zuvor erwähnten Kundin haben wir zwei Vormittage lang gearbeitet. An einem Vormittag kommt man überraschend weit. In der Zusammenarbeit ergibt sich dann auch die Methode, die es der Person möglich macht, weitere Projekte ohne meine Hilfe anzupacken. Oft werde ich aber trotzdem für weitere Zwei- oder Vier-Stunden-Blöcke wieder dazu geholt, weil der Flow zusammen einfach anders ist. Und die Arbeit zu zweit ist nicht nur effizienter und erkenntnisreicher, sondern sie macht auch mehr Spaß.

Knobel: *Was sind solche Aufräummethoden, die Sie anwenden?*

Walch: Mit einem älteren Herrn habe ich letzthin alle seine Winterjacken, also alle Dinge einer Kategorie, aus dem ganzen Haus zusammengetragen und aufs Sofa gelegt. Als er seine 18 dicken Jacken auf einem Berg versammelt gesehen hatte, wurde ihm erst klar, wie viele er davon hat. Das hat ihm dann auch erleichtert, sich von einigen zu trennen und sie Leuten zu spenden, die vielleicht keine warmen Sachen haben. Dann gibt es aber auch Fragestellungen, angelehnt an «The Work» von Byron Katie, die dabei helfen, Entscheidungen zu treffen. Rituale erleichtern manchmal auch das Loslassen von Dingen. Upcycling kann verstaubten Erinnerungsstücken neues Leben schenken. Und natürlich gibt es auch verschiedenste Methoden, um Dinge, die bleiben dürfen, sinnvoll zu strukturieren, oder Routinen, die den Alltag erleichtern.



Knobel: *Und die Leute machen bei all dem mit?*

Walch: Das tun sie. Weil sie merken, dass es nicht um eine bestimmte Methode geht – oder darum, alle ihre Sachen wegzuschmeißen. Die Methode «aus den Augen, aus dem Sinn» funktioniert zum Beispiel gar nicht bei der Nachkriegsgeneration. Diese Menschen brauchen einen gewissen Grundstock an Dingen, um sich sicher zu fühlen. Es geht um die persönlichen Bedürfnisse der jeweiligen Person. Die Menschen merken das, lernen sich selbst ein Stück weit besser kennen und lernen so auch, wirklich aufzuräumen, anstatt umzuräumen. Oft erkennen sie, wie sie sich in die aktuelle Situation gebracht haben und dass sie im «Mitmachen» aktiv ihr Leben verändern.

Knobel: *Wie erfahren die Leute, dass es das Angebot der Ordnungscoaches gibt?*





Walch: Das erfahren sie oft erst über Umwege. Es gibt einige verwandte Themen, die aktuell in den Medien präsent sind. Nachhaltigkeit und ein bewussterer Umgang mit den Ressourcen zum Beispiel. Aber auch Zeit- und Stressmanagement. Man hört auch bei uns in Europa jetzt von «Tiny Homes» und von Menschen, die sich für einen minimalistischen Lebensstil entscheiden. Manche dieser Ansätze inspirieren dann dazu, über das eigene Leben nachzudenken und weiter zu recherchieren. Und wenn ich Glück habe, finden die Leute mich auf diesem Weg. Oft werde ich dann angerufen oder es werden mir Situationen in einer E-Mail beschrieben. Manchen Menschen fehlt die Motivation, ihr Projekt allein anzupacken oder sie wissen nicht, wie sie sich den erhofften «Raum schaffen», wie sie «Altes loslassen» oder «mehr Leichtigkeit» in ihr Leben bringen können. Wir besprechen dann gemeinsam, ob ein Ordnungscoaching für sie Sinn macht und ob wir zusammenarbeiten möchten.

Knobel: Mir scheint, Sie haben für Ihre Arbeit einen ganz pragmatisch-praktischen Ansatz gewählt.

Walch: Das ist so. Für uns Vorarlberger ist es schwierig, Hilfe anzunehmen. Wir können und machen

grundsätzlich alles selbst. Dabei fällt es uns zumindest etwas leichter, uns im Umgang mit Dingen helfen zu lassen, als uns etwa emotionale Herausforderungen einzustehen. Ich sehe natürlich die spannenden Prozesse, die meine Hilfestellung anstößt. Aber der Zugang über die Arbeit mit physischen Dingen ist eindeutig ein einfacherer Anknüpfungspunkt.

Knobel: Sind Sie eine praktische Philosophin?

Walch: Vielleicht. Auf jeden Fall wollte ich wieder mehr Sinn in meinen Arbeitsalltag bringen. Und diese Tätigkeit vereint sehr viele der Werte, die mir persönlich wichtig sind. Der respektvolle Umgang mit Ressourcen zum Beispiel, die Achtsamkeit gegenüber Menschen und Tieren (und auch gegenüber sich selbst) und die Wertschätzung für alles, was unser Leben bereichert. Dieses praktische Ordnungschaffen ist immer auch eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Es schärft das Bewusstsein dafür, wer wir sind und was uns wirklich wichtig ist.

Knobel: Wie setzen Sie das in Ihrem eigenen Leben ein?

Walch: Früher habe ich oft bemerkt, dass ich plötzlich anfing, alles auf- und umzuräumen. Mit der Zeit



habe ich dann gelernt, in solchen Momenten innezuhalten und mich zu fragen, wo der Schuh denn wirklich drückt und was ich denn gerade in meinem Leben verändern sollte. Heute mache ich das umgekehrt. Wenn sich Dinge verändern und Unruhe in meinem Leben entsteht, nutze ich mein Verständnis und passe mein Umfeld so an, dass ich wieder eine klare Basis habe, um den äußereren Sturm zu beruhigen. Diese Ruhe und Klarheit waren für mich immer der Antrieb.

Knobel: Zur Nachhaltigkeit: Hilft Ordnungsschaffen tatsächlich dabei, ein nachhaltigeres Leben zu führen?

Walch: Statistisch trägt anscheinend jeder von uns mehr als 10'000 Dinge durch sein Leben. Und trotzdem haben viele Menschen eine große Leere in sich oder empfinden ihre Dinge sogar als Belastung. Die Werbung, aber auch die Gesellschaft lassen uns glauben, dass Besitztümer glücklich machen. Es werden nicht Waren, sondern Emotionen verkauft. Wir kaufen uns keine Gegenstände, sondern ein Lebensgefühl. Aber das funktioniert natürlich nicht wirklich. Zumindest nicht über längere Zeit. Nachhaltiger ist es, wenn wir dieses Lebensgefühl in uns selbst wiederfinden. Wenn wir uns selbst und unsere Bedürfnisse besser verstehen, brauchen wir oft tatsächlich weniger Dinge um uns.

Eine meiner Kundinnen hatte unendlich viele Tanzschuhe. Ich fragte sie, warum sie denn so viele dieser Schuhe hätte. Weil sie gerne tanzt, meinte sie. «Warum tanzen Sie so gerne?» – «Weil ich mich dadurch mit Menschen treffe.» Am Ende stellte sich heraus, dass es ihr eigentlich um diese Verbundenheit mit anderen Menschen geht. Mit der Erkenntnis dieser Sehnsucht hat sie sich von da an mehr auf diesen Aspekt konzentriert und hatte nicht mehr den Drang, endlos viele Tanzschuhe zu kaufen. Man kann niemanden mit Worten dazu bringen, sich von alten Gewohnheiten zu trennen. Nur wenn wir die Beweggründe unseres eigenen Verhaltens besser kennenlernen, können wir eine echte, innere Veränderung bewirken.

Knobel: Geht es um nachhaltige, innere Ordnung?

Walch: Ich denke ja. Mein Sohn fragte mich letztens, warum ich mir jeden Morgen die Arbeit antue, mein Bett zu machen. «Das ist ja wie im Hotelzimmer», meinte er. Stimmt eigentlich. Im Hotel richtet man das Zimmer so, dass der Gast sich rundum wohlfühlt, sich abends gerne ins Bett fallen lässt. Es muss ansprechend und gemütlich sein und vielleicht liegt da ja auch eine inspirierende Lektüre oder eine

andere Aufmerksamkeit, die der Person Freude macht. Ich würde das für einen lieben Gast auch privat so machen. Und warum sollte ich mich selbst nicht genauso liebevoll behandeln? Ich richte mein Bett schon am Morgen so, dass ich mich den ganzen Tag auf mein feines Nest und einen angenehmen Moment am Abend freuen kann.

Für mich ist Ordnung schaffen eine Art von Meditation. Mit der physischen Ordnung entsteht auch eine Art Meditationsraum um mich herum. Ich konstruiere diesen Ruhepol – oder was auch immer ich gerade brauche – für mich selbst. Und ich glaube, das kann auch jeder andere lernen, der oder die das für sich nutzen möchte.

Knobel: Übrigens, wie ist der Name isi-Ordnungscoach entstanden?

Walch: «isi» hat eine doppelte Bedeutung. Es klingt wie der englische Begriff «easy» und vermittelt so die Einfachheit und Leichtigkeit, die Teil meiner Arbeit sind. «I si» heißt aber auf Vorarlbergerisch «Ich sein». Und das ist es, worum es mir eigentlich geht. Ich helfe Menschen, durch meine «Eigen-Art», durch mein «Ich-Sein» Raum für sich selbst zu schaffen.

Knobel: Frau Walch, ich danke Ihnen für das äußerst interessante und ordnende Gespräch.

Walch: Ich bedanke mich für Ihr Interesse, Herr Knobel. ●



Karolin Walch begleitet Menschen dabei, sich von Un-Ordnung und unnötigem Ballast zu befreien, Dingen einen Platz zu geben und Raum für sich selbst zu schaffen. Sie lebt in Frastanz/Vorarlberg in Österreich.



www.isi-ordnungscoach.at

LQ

kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität



In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement

LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
 einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____