

Workbook

Chaos – die Mutter der Ordnung



Andrea Pikola-Richter

Selbst-Management

01.04.2020



Chaos – die Mutter der Ordnung

Als Kind, vielmehr als Jugendliche, hatte ich meist „keine Zeit“ zum Aufräumen. Was bedeutet, wenn es von Mama hieß „Räum jetzt mal das Zimmer auf!“ stopfte ich alles was rumlag einfach in einen Schrank oder in eine Schublade.

Meine Mutter schaute sich das nur eine gewisse Zeit lang an. Spätestens wenn sich eine Schublade weder öffnen noch wirklich schließen ließ, war es mit dem Frieden vorbei. Alles was sich in den Schränken befand war auf einmal in der Mitte des Zimmers und meine Mutter stand daneben, ohne Worte, die jedoch recht laut waren ... kommt Ihnen das ein bisschen bekannt vor?

Das Ordnungssystem, das mich meine Mutter gelehrt hatte, trägt heute den Namen **“Vesuv-Methode“** und wird, aus meiner Sicht zu Unrecht, meist nur im Rahmen von Messie-Beschreibungen genutzt. Jedoch finde ich, dass es immer ein guter Anfang ist erst einmal alles an einer Stelle zu konzentrieren. Wie bei einem Vulkanausbruch setzt diese Explosivität ungeahnte Energie frei und wir freuen uns auf die Ausgrabung der kostbaren Schätze. Denken sie nur an Pompeji, welche Kostbarkeiten bis heute werden dort entdeckt wurden...



Die Vesuv-Methode

Vor allem der Frühling und die helle Sonne stärken den Wunsch nach Sauberkeit und einer neuen Ordnung. Das anfängliche Brodeln in Ihnen wird stärker, Sie sind absolut entschlossen etwas zu verändern.

Fangen Sie an! Denken Sie an einen Vulkan und legen Sie los.

1. **Die Energie** – Konzertieren Sie Ihre Energie!

Bevor Sie praktisch loslegen, machen Sie eine kleine Inventur Ihrer Interessen und Hobbys. Seien Sie dabei selbstkritisch und trennen Sie sich schon gedanklich von Interessensgebieten, von denen Sie sich verabschieden wollen und sollten. Denn wozu brauche ich all diese Wolle, die Stoffe und Schnittmuster, wenn Handarbeit gar nicht zu meiner priorisierten Leidenschaft gehört? Was ist mit all den Zeitschriften, aus denen ich Rezepte ausschneiden wollte, die ich eh nicht koche... . Bereits der Gedanke sich von etwas zu lösen, erzeugt Energie und setzt eine Explosion in Gang!

2. **Die Explosion** – Nutzen Sie die Kraft der Explosion!

Nehmen sie sich einen beliebigen Schrank oder Schublade vor und lassen sie diese explodieren. Werfen Sie den Inhalt in die Mitte des Raumes oder Tisches (Vorsicht bei zerbrechlichen Dingen ☺). Geben Sie nun dem Schrank oder der Schublade eine „Bestimmung“, die festlegt, was sich in Zukunft hier wieder findet.

3. **Der Ausbruch** – die „W“-Formel: Wegwerfen | Weggeben | Woanders

Legen Sie wie bei einem W, am Rand drei Plätze fest. Links für alte, kaputte oder unnütz gewordene Dinge. In der Mitte Dinge, die noch gut sind, aber von Ihnen nicht mehr gebraucht werden und rechts die Dinge, die Sie behalten wollen. Wie bei einen Vulkanausbruch greifen Sie beherzt zu und werfen, soweit es möglich ist, die herumliegenden Dinge an den vorgesehenen Platz.



4. **Die Bergung des Schatzes**

Denken Sie auch an eine kleine Schatzkiste für all die Schätze, die Sie lange gesucht haben und die zu Ihrer großen Freude wieder zum Vorschein kommen, z.B. Schmuckstücke, Bilder, Münzen oder das Lieblings T-Shirt....

5. **Die Erlösung**

Dinge, die Sie entsorgen wollen, wandern gleich in den Müll, ohne Sie noch einmal anzusehen.

Dinge, die Sie verschenken wollen, bringen Sie gleich ins Auto und zu den zukünftigen Besitzern. Denken sie daran, je länger es bei Ihnen stehen bleibt, umso größer ist die Gefahr, dass es sich wieder einnistet.

Freuen Sie sich über Ihre Lieblingssachen und räumen Sie diese entsprechend Ihrer „Bestimmung“ in Schrank oder Schublade ein.



Woher kommt die Scheu oder Angst vor dem Loslassen, dem Trennen?

Ich möchte es hier nur kurz in ein paar Worten zusammenfassen, die aber auf keinen Fall als Erklärung für alles dienen:

Die Vergangenheit

Einige der Dinge halten unsere Vergangenheit lebendig. Es sind vielleicht Dinge, die uns das Gefühl geben, dass wir einen geliebten Menschen noch um uns haben. Wenn wir uns davon trennen, würde uns eine wunderbare Erinnerung oder Erfahrung verloren gehen.



Die Gegenwart

Wir häufen Dingen an, von denen wir meinen, dass wir sie irgendwann benutzen oder gebrauchen können. Da ist die Zeitschrift, die wir noch einmal genauer lesen möchten. Also heben wir diese Zeitschrift mit ihren Wissensschwestern auf einem Stapel auf. Hier liegen bereits die letzten Jahrgänge gepaart mit dem Gedanken, dass es für unser (Fach)wissen und unseren Erfolg wichtig ist. Doch ehrlich, wann will man das alles lesen.

Die Ironie jedoch ist, jedes Mal, wenn unser Blick auf die Zeitschriften fällt, werden wir daran erinnert, dass wir mit dem Bildungsvorhaben eine selbstaufgelegte Verpflichtung nicht erfüllen. Die Gegenwart wird so zur Last.

Die Zukunft

Die Angst, einmal nicht zur Hand zu haben, was wir gerade benötigen. Sie treibt uns dazu, Dinge für die zukünftige Benutzung zu horten und aufzuheben. Jedoch, je mehr wir besitzen, desto weniger haben wir die Kontrolle über unser Leben. Wir wollen immer wissen was morgen ist. Wir wollen unser ganzes Leben unter Kontrolle bringen.

„Dingen aus der Vergangenheit, zerstören Erinnerungen an die Zeit, die heute Gegenwart ist und morgen schon Vergangenheit sein wird.“

Gehe Sie bewusst das Risiko ein, dass Sie das was Sie aussortiert haben später noch einmal brauchen. Machen Sie sich bewusst, dass es vielleicht im Moment schmerzlich sein mag sich von manchen Dingen zu trennen. Sie zu behalten ist aber auf Dauer schmerzlicher. Widerstehen Sie der Versuchung, wieder etwas aus den Wegwerf-/Weggebekisten herauszunehmen und wieder aufzuheben. Schon nach kurzer Zeit erleben Sie ein Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit.



Die typische „Nesthocker“

Bücher und Zeitschriften: Wie viele Bücher in Ihrem Schrank lesen Sie noch mal oder schauen wenigstens hinein? Und, „Nichts ist so alt wie eine Zeitung von gestern!“, das gilt auch für die meisten Magazine...

Schuhe: Die Sitz-High-Heels – wirklich! Oder die Sneakers, die schon beim ersten Mal tragen zu eng waren. Ich habe bestimmt 25 Paar Schuhe im Schrank, davon trage ich maximal 5, und Sie?

...und da wären noch:

Taschen: Ladys, da hole ich jetzt nicht aus...

Holzbretter/-reste: Gents, auch da gehe ich nicht tiefer drauf ein...

Küchenutensilien - aller Couleur, bis hin zum Eierköpfer. Wer braucht das?

Klamotten – die irgendwann mal wieder passen oder modern werden..., ne werden sie nicht!

Babysachen und Spielzeug – für die zukünftigen Kinder oder Enkelkinder, das gilt auch für ...

Puzzles & Modelbausätze – „einmal gebaut, nie mehr geschaut!“, Foto davon und weg damit.

Kerzenständer und Schnickschnack – oftmals doch nur als einmalige Dekoration genutzt.

DVD und Musik-CDs – in Zeiten von Streaming braucht man nur die Klassiker, oder?

Schauen Sie sich um, Sie finden sicherlich noch eine Menge Kuckuckseier in Ihren Schränken.



Lösen Sie sich von der Bewahrung des Gefühls der optischen Sicherheit durch viele Dinge!

Die Zukunft kennt keiner von uns. Die einzige Zeit die wir halbwegs unter Kontrolle kriegen können ist die Gegenwart. Was treibt Sie an? Warum horten Sie Dinge an? Warum haben Sie Angst vor dem loszulassen, dem Trennen?

Durchleuchten Sie Ihre Vergangenheit, erkennen Sie Ihre Gegenwart und beschreiben Sie Ihre Zukunft. Notieren Sie in den folgenden Zeilen Dinge und Gedanken nach folgenden Fragen:

Was möchte ich aufheben?

Warum kann ich diese Dinge und die Gedanken daran nicht loslassen?

Wie wichtig sind sie mir?

Ich möchte folgendes aufheben,...

...um die Erinnerung an die **Vergangenheit** zu bewahren:

...da es für mich **gegenwärtig** wertvoll und nützlich ist:

...um für die **Zukunft** vorbereitet zu sein:

