



BIN ICH SO IN ORDNUNG?

Wenn Grenzen und Bedürfnisse im Wohnumfeld aufeinandertreffen.

VON LAURA JÄNICKE

Vor einigen Wochen begrüßte mich meine Klientin mit folgenden Worten: „Wie schön, dass du da bist. Bitte entschuldige das Chaos, ich habe extra noch versucht aufzuräumen, aber ... na ja, jetzt siehst du es halt, wie es ist.“ Dann geht meistens die Eingangstür nicht richtig auf, es stapeln sich Schuhe, Pappen oder Pfandflaschen im Flur und irgendwie steht man direkt drin im vermeintlichen Chaos.

Was aufseiten der Klient:innen als unangenehm oder hilflos empfunden wird, sehe ich als herzliche, offene und vertrauensvolle Situation. Ich werde gerufen, um mehr Ordnung ins Leben zu bringen, und dennoch soll es schon vor der gemeinsamen Arbeit so ordentlich wie möglich sein. Das lässt durchbli-

cken, unter welchem Druck wir stehen, „in Ordnung“ zu sein. Tatsächlich bringt das Aufräumen, bevor ich komme, nichts, da ich einem „ordentlichen“ Zuhause dennoch ansehe, dass es ihm an „Ordnung“ fehlt. Das gilt auch für minimalistische oder designte Räume. Wenn die Bewohner:innen sich nicht in Harmonie mit dem Wohnumfeld empfinden, fehlt genau diese emotionale Übertragung und ein Raum fühlt sich leer an, ungeachtet seiner Ästhetik.

Meine Arbeit blickt auf die Abläufe im Raum, Handlungsrouinen und Alltagsstrukturen, auf den Raum, den die Bewohner:innen einnehmen, und auf die Kommunikation der Bewohner:innen untereinander. Es geht um Respekt, Grenzen, ein achtsames Miteinander, Fürsorge, Rollen und Verantwortlichkeiten. Da macht es keinen Unterschied, ob das Bett ge-

macht, die Wäsche gewaschen ist oder die Jacken ordentlich aufgehängt sind. Es geht in meiner Arbeit auch nicht darum, ob Dinge sauber sind.

„Saubere“ und „ordentlich“ sind für mich etwas aus der Zeit gefallene Begriffe, da sie vor allem dazu dienen, eine Person (oder deren Haushalt) einer anderen Person gegenüber zu beschreiben. Da die äußere Ordnung für mich eine Konsequenz der inneren Ordnung ist (und auch andersherum), wäre es zwecklos, mit meinen Klient:innen lediglich an einem ansprechenden Zuhause zu arbeiten. Das wäre in etwa so, als würde ein Psychologe den Klient:innen ausschließlich raten, sich zurechtzumachen und mal von hübschem Geschirr zu essen. Es würde den Klient:innen vielleicht kurzfristig besser gehen, doch leider nicht nachhaltig gut.

Im schlimmsten Fall wird der hart erkämpfte Bereich der Frau zur Müllhalde des Partners.

Schauen wir gemeinsam auf die Situation von Helena und Jochen, ein Paar Ende dreißig in Berlin mit gutem Einkommen. Gemeinsam mit ihrer Tochter wohnen sie in einer schönen, recht aufgeräumten Wohnung, die für ihre Bedürfnisse genügend Zimmer und Platz bietet. Was also ist hier los?

Als ich das erste Mal in die Wohnung kam, war der Boden frei, die Türen konnten geöffnet werden, nichts lag augenscheinlich chaotisch herum und die „üblichen Verdächtigen“ (Kleiderberge, Bücherstapel, pausierte Projekte und „Ich weiß auch nicht, wohin damit“) waren nicht zu sehen. Dennoch fühlte sich etwas ganz fehl am Platz an. Ohne den Blick auf die Ordnung der Wohnung wäre es womöglich nicht aufgefallen, doch mich verwirrten die Fehlplatzierungen einiger Gegenstände, die darauf schließen ließen, dass es ein Machtgerangel in der Wohnung gab. Die Diskussionen um Verantwortung und Aufgabenverteilungen, die Last der Care-Arbeit und die fehlende Zeit für Selbstfürsorge sind klassische Themen in jungen Familien und vielen Partnerschaften. In dieser Wohnung konnte man sie sehen.

Besonders auffällig war, dass der Raum der Frau durchzogen war von Aufgaben, die sie entweder angenommen oder vom Partner aufgetragen bekommen hatte. Diese Situation klingt klischeehaft, ich sehe sie allerdings häufig in Räumen, die Frauen sich erarbeitet haben (wenn sie denn überhaupt einen Raum für sich haben). Hier eine kurze Zusammenfassung der offensichtlichsten Grenzüberschreitungen, die für große Spannungen in der Partnerschaft sorgen:

- Auf der Yogamatte seiner Frau hatte Jochen die Pfandflaschen ab-

gestellt, damit sie gleich nach dem Sport dran denkt, sie wegzubringen.

- Helena stellt den Schulranzen ihrer Tochter jeden Abend an der gleichen Stelle auf dem Esstisch in der Küche auf, damit er morgens griffbereit ist und sie nur noch die Brotbox reinlegen muss. Jochen, der später ins Bett geht als Helena, räumt den Schulranzen jeden Abend in den Flur, damit seine Tochter auf dem Weg in die Schule daran denkt.
- Jochen liebt Pflanzen und Helena liebt ihn dafür. Er hat einen grünen Daumen. Mir fiel auf, dass seine Hängepflanzen, die er dekorativ auf den Schränken verteilt hatte, nur ihre Schrankseiten bedeckten und es ihr verwehrten, die Türen und Schubladen mühelos zu öffnen. Sie traute sich nicht, die langen Triebe abzuschneiden, es waren ja seine Pflanzen ...

Ironischerweise wollte Jochen mit all diesen Handlungen hilfreich sein. Seiner Frau den Rücken freihalten, indem er mitdenkt, Aufgaben übernimmt, ihr im Alltag hilft, nichts von ihrer zu vollen Liste zu vergessen, die Wohnung verschönert. Doch sein Raum sollte von diesen Alltagsaufgaben nicht gestört sein. Diese fielen in den Zuständigkeitsbereich seiner Frau.

Es fehlte an Ordnung und Respekt für Helenas Bereiche. Um diese Achtsamkeit wiederherzustellen, musste Jochen zuerst verstehen, was es bedeutet, einen eigenen Bereich zu haben. Wer immer in Fülle lebt, also immer einen Bereich oder Raum hat, der nur ihm gehört, kann sich oft nicht vorstellen, wie es ist, keinen solchen Rückzugsort zu haben. Und ja, es ist überwiegend ein Thema, mit dem sich Frauen kon-

frontiert sehen. In den Wohnungen, in denen ich arbeite, haben die Männer meist einen eigenen Schreibtisch, wenn nicht sogar ein eigenes Zimmer. Die Frauen hingegen teilen oft alles, ohne eigenen Rückzugsort und ohne Raum zum Durchatmen. Im schlimmsten Fall wird der hart erkämpfte Bereich der Frau zur Müllhalde des Partners.

Auch das habe ich erlebt: Bei einem Paar, mit dem ich arbeitete, aß der Mann seinen Schokoriegel neben dem Schreibtisch seiner Frau und ließ die Verpackung auf ihren Schreibtisch fallen. Wohl gemerkt, auf den Tisch, an dem sie saß. Auf die Frage, warum er nicht den Mülleimer unter dem Tisch benutze, sagte er, er wisse nicht, ob das der richtige Mülleimer sei oder ob seine Frau die Verpackung nicht lieber in der Küche im gelben Sack entsorgen würde.

Manchmal macht mich meine Arbeit in solchen Situationen sprachlos. Und gleichzeitig weiß ich, dass das hier nur Ausdruck einer erlernten Paardynamik ist. Wenn eine Person in der Partnerschaft das Gefühl hat, nichts recht machen zu können, hört sie auf, es zu versuchen. Grenzen werden nur respektiert, wenn sie offen kommuniziert werden. Und Verhalten ist meistens erlernt, selten bedacht. Es reicht bei den meisten Coachings schon aus, Grenzüberschreitungen aufzuzeigen, um meine Coachees aufmerksam werden zu lassen. Ich habe zum Glück noch kein Coaching erlebt, wo Partner:innen sich absichtlich gegenseitig verletzen wollten.

Oft ist es auch die innere Stimme, die uns davon abhält, ein authentisches Zuhause zu gestalten. Ich habe Klient:innen erlebt, die gekaufte Kunst stolz aufhängen und ihre eigenen Werke verstecken; Klient:innen, die „vorzeigbare“, als Kind von den Eltern unterstützte Hobbys präsentieren und heimliche, in der Kindheit verurteilte Hobbys in der untersten Schublade des Schreibtischs verstecken; die zahllose Dinge aufheben, weil sie glauben, dass diese zu einem „ordentlichen“ Haushalt gehören; die unendliche Mengen an Geschenken

Mental Load ist wie ein Hintergrundrauschen, das für unbändigen Stress sorgt – je weniger davon, desto besser.

behalten, falls die Schenkenden eines Tages nachsehen ...

Was für Außenstehende so widersinnig und respektlos den eigenen Grenzen gegenüber erscheint, ist erlernt und hatte in der Vergangenheit oft positive Konsequenzen. Wir dürfen als Erwachsene unsere Grenzen überdenken und loslassen, was nicht mehr guttut!

Auch im Zusammenleben von Kindern und ihren Eltern kommt es im Wohnumfeld oft zu Grenzverletzungen, die auf einer unklaren Verantwortung beruhen. Ein häufiges Beispiel sind der Esstisch und der Arbeitstisch des Kindes. Die einfache Aufforderung „Bitte deck den Tisch“ wird manchmal mit Unmut aufseiten der Kinder beantwortet, oft steckt dahinter eher Hilflosigkeit aufgrund fehlender Ordnung. Stehen Geschirr und Besteck an einer Stelle, an die das Kind problemlos gelangen kann, oder weigert es sich aus Angst, dass Teller kaputtgehen könnten, wenn es sich am Schrank danach strecken muss?

Ich habe auch Familien gecoacht, in denen Kinder es nicht wagten, ihren Schreibtisch aufzuräumen und lieber den Ärger ihrer Eltern aushielten, anstatt zu sagen (sagen zu können!): „Du hast mir mehrfach gesagt, ich solle die Stapel auf meinem Tisch nicht umordnen, weil du sonst bei den Hausaufgaben den Überblick verlierst. Daher traue ich mich nicht, meinen Schreibtisch aufzuräumen.“ Konflikte sind oft nur der Ausdruck von Sprachlosigkeit. Dinge sollten immer dort aufbewahrt werden, wo die dazugehörigen Handlungen ausgeführt werden, und so angeordnet sein, dass die Person, die dafür verantwortlich ist, dies leichten

Herzens tun kann. „Leichten Herzens“ ist einer der Hauptbegriffe in meinen Coachings, denn je mehr wir auf leichte Art und Weise tun können, desto weniger Mental Load nimmt eine Aufgabe in Anspruch. Mental Load ist wie ein Hintergrundrauschen, das für unbändigen Stress sorgt – je weniger davon, desto besser.

Denken Sie nur einmal an Ihre Vorräte oder Brotdosen in Ihrem Schrank. Müssen Sie etwas beiseite räumen, um an die Dinge dahinter zu gelangen? Ich hoffe, dass das, was Sie häufig brauchen, vorne steht. Doch oft halten uns Glaubenssätze davon ab, uns das Leben leichter zu machen.

Wer gerne in der Badewanne isst, sollte im Badezimmer ein kleines Fach mit Besteck und Servietten haben, damit man nicht aus der Wanne muss, falls was vergessen wurde. Wer gerne in der Küche bastelt, braucht die Bastelsachen dort im Schrank, nicht am anderen Ende der Wohnung im Wohnzimmer. Wer morgens gerne im Bett eine Tasse Tee trinkt, darf sich den Wasserkocher dekorativ auf ein Tischchen neben das Bett stellen und sich einen zweiten für die Küche kaufen. Warum denn nicht? Weil es nicht „ordentlich“ ist? Oder weil „man es so nicht macht“? Wir dürfen uns kollektiv davon lösen, Regeln zu befolgen, die uns das Leben erschweren. Vor allem in unserem Wohnumfeld, das wir privat nennen und welches zu unseren schützenswertesten Räumen gehört. Räumen Sie auch anderen diese Privatsphäre und diese Schutzzone ein und Sie werden mit Vertrauen, Freude und Fürsorge belohnt.

Zusammenfassend gibt es ein paar Grundsätze, die für mehr Ordnung

sorgen und sich auf fast alle Lebensbereiche anwenden lassen:

- Dinge gehören dorthin, wo sie benutzt werden.
- Machen Sie sichtbar, was Ihnen Freude macht, egal was andere darüber denken könnten (Glaubenssätze überprüfen).
- Überlegen Sie, ob die Personen, die für eine Aufgabe verantwortlich sind, diese leicht ausführen können (das gilt insbesondere für Kinder, Senior:innen, Personen, die auf Hilfe angewiesen sind).
- Je kürzer ein Weg zur Handlung, desto leichter wird sie ausgeführt!

Und am allerwichtigsten: So wie wir sind, sind wir in Ordnung. ■



© Lichthelden

Laura Jänicke

ist studierte Anthropologin, Musikwissenschaftlerin und hat die letzten 15 Jahre als Executive Assistant gearbeitet. Seit 2015 ist

Coaching, insbesondere NLP, essenzieller Bestandteil ihrer Arbeit und aus einem persönlichen Bedürfnis nach mehr Klarheit und Ordnung wurde spätestens nach Corona und zwei Kindern ein festes System. Lauras Coaching für innere und äußere Ordnung basiert auf Wertschätzung, Aufrichtigkeit und einem gefestigten innerem Kompass und ist insbesondere für diejenigen geeignet, die sich nachhaltig neu ausrichten wollen.

www.grund-struktur.de