

Hempels Schwestern

Kathrin Fischer

Erschöpfung statt Gelassenheit

Transcript

Signet

[0:04]Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Kathrin Fischer.

Kathrin Fischer

[0:14]Herzlich willkommen. Ich begrüße euch zum ersten Podcast im neuen Jahr. Und ich wünsche euch in diesen beängstigenden und verrückten Zeiten alles, alles Gute für 2026. Und vor allem, ich sage danke. Ihr seid wirklich toll. Seit einiger Zeit erhalte ich Unterstützung von euch. Manche spenden jeden Monat eine kleine Summe, manche einmalig eine mittlere und manche auch eine beträchtliche. Das ist wirklich Wahnsinn. Ich bin baff. Also, Dank an Verena, Susanne, Patrick, Franz, Juliane, Sebastian, Kirsten und Peter. Ich freue mich wirklich sehr über eure Unterstützung. Danke.

O-Ton Sabrina Rox

[0:56]Ich finde unter dem Ganzen liegt ja immer die Frage oder das finden Johanna und ich ja auch so spannend oder haben wir uns auch selber gefragt beim Ausmisten, was man eigentlich wirklich braucht, was man möchte, wie will man leben, wer will man sein. Also da liegen ja die großen Fragen drunter, die unter so einem Berg von Zeug irgendwie begraben sind.

Kathrin Fischer

Anders als angekündigt, beschäftigen wir uns heute mit dem Aufräumen. Schließlich ist Januar und da haben alle wieder gute Vorsätze. Und dazu gehört natürlich auch mehr Ordnung, weniger Kram, die Wohnung und die Seele entrümpeln und leicht und frei ins neue Jahr starten. Loslassen ist ein riesiges Thema im weiten Feld der Achtsamkeit. Und deshalb freue ich mich sehr, dass ich heute zwei Aufräum-Coaches zu Gast habe. Die PR-Expertin Johanna Lemke und die Bühnenbildnerin Sabrina Rox. Sie beraten als Hempels Schwestern, Menschen in Sachsen und virtuell auch in ganz Deutschland dabei, Ordnung zu schaffen. Alle Infos zu ihnen findet ihr in den Shownotes. Ich habe ihr 2024 erschienenen Buch Socken unterm Sofa in der Stadtbibliothek entdeckt und mitgenommen, natürlich aus Gründen. Und zugleich war ich skeptisch, weil ich ganz generell diesem Hype ums Aufräumen misstrauisch gegenüberstehe. Dann war das Buch von Johanna und Sabrina aber so warm, klug, tief sinnig und pragmatisch, dass ich beschlossen habe, die beiden einzuladen, um mit ihnen darüber zu sprechen, warum immer mehr Menschen Ordnung und Struktur kaufen und was sie bei ihrer Arbeit erleben und was sie auch empfehlen.

[2:25]Nach all den dunklen Themen, die ich in 2025 besprochen habe und die sicher auch 2026 Raum in diesem Podcast einnehmen werden, einfach weil die Welt so ist, wie sie gerade ist, ist das ein etwas leichteres Gespräch zum Jahresauftakt. Ich habe dabei gleich eine Aufräumaufgabe erhalten und ich hoffe, dass ihr genauso viel Spaß beim Nachdenken übers Aufräumen habt, wie ich es hatte. Ja, hallo Johanna und Sabrina, schön, dass ihr da seid.

Joanna Lemke

Hallo.

Sabrina Rox

Hallo Kathrin, schön, dass wir da sein dürfen.

Kathrin Flscher

Ja, ich freue mich total. Es ist auch eine Premiere. Ich habe zum ersten Mal in meinem Podcast zwei Gäste und finde das ganz toll. Ich habe mir das schon lange gewünscht. Und ich muss eine ganz kleine, längere Vorrede machen. Also viel länger nicht, aber ein bisschen. Weil ich habe gemerkt, dass trotz eures wirklich ganz tollen Buches, über das wir ja auch sprechen werden, es für mich echt nicht leicht war, sich auf das Gespräch mit euch vorzubereiten. Weil je mehr ich über Aufräumen nachgedacht habe, umso größer wurde das Thema. [3:19]Und ich habe dann gedacht, das liegt daran, Weil Aufräumen hat natürlich mit Wohnen zu tun. Das ist jetzt trivial und einleuchtend. Und Wohnen hat ja politisch, soziologisch und psychologisch ganz wichtige Aspekte. Also politisch, Wohnungskrise, Populismus, soziologisch, Distinktion, wo wohnt man, in welchem Stadtteil wohnt man, Eigentum, Miete, Groß, Klein und so weiter. Und psychologisch ist die Wohnung ja der sichere Rückzugsort und in unserer sehr individualistischen Gesellschaft natürlich auch immer mehr der Ort, wo man sich selber repräsentiert. Dann kommt ja noch Innen und Außen dazu, weil das Innere, also die Wohnung, das Innen, das Private wird ja von lauter Dingen geprägt, die von außen produziert sind, also Geschirr, Möbel, Klamotten. Und dann war ich irgendwann wirklich so, oh Gott, das ist ja ein riesengroßes Thema, wie kriege ich das hin? Und dann habe ich gedacht, ich gebe die Frage einfach weiter und frage euch, als ihr euch gegründet habt, eure Firma gegründet habt, war euch da klar, auf was für ein riesiges Feld ihr euch einlasst?

Speaker0

[4:20]Ich glaube, ehrlich gesagt nicht, würde ich jetzt mal sagen. Wir haben erst mal sehr praktisch, finde ich, erst mal nur gedacht und dieses, was dann ja auch in unserem Buch großes Thema ist, diese ganze psychologische Dimension. Das war uns klar, dass das Thema antickt, aber nicht in diesem Ausmaß.

Sabrina Rox

genau die Themen, die du auch gerade gesagt hast. Also ich finde immer ein spannendes Thema. Darum geht es auch in unserem Buch. Wie möchte man wirken? Was sind Distinktionsmerkmale? Die Bücherwand oder sowas. Hinter dir, Kathrin.

Kathrin Fischer

Ja, ich musste ganz kurz, ihr seht mich ja, und ich hatte überlegt, wie setze ich mich hin, ich sitze am Esstisch. Auf der einen Seite die Bücherwand und auf der anderen Seite die Vitrine mit dem Geschirr, dem Service meiner verstorbenen Mutter. Also alles, worüber ihr redet.

Sabrina Rox

Ja, und dass wir da einfach natürlich am Anfang gemerkt haben, das Thema wird riesig. Genau, und auch was du sagst, diese Dimension mit Wohnen, dass eigentlich die meisten Leute haben entweder zu viel Platz, blöd gesagt, und mühen denen dann zu, weil sie einfach noch einen Dachboden haben und einen Keller. Oder ganz viele Familien, auch in Städten natürlich, die zu wenig Platz haben und einfach auf Dinge verzichten müssen oder ausmisten müssen, weil der Platz nicht da ist.

Johanna Lemke

[5:30]Also was ich total spannend daran finde, ist, dass wir erst so im Laufe der Zeit als Aufräumberaterin gemerkt haben, mit wie viel Scham dieses Thema auch so besetzt ist. Das ist ja auch so total interessant. Also wir haben am Anfang gedacht, okay, gut, wir gehen ja einfach zu den Leuten hin und helfen denen. Und ganz häufig stößt man dann aber an so Grenzen, wo man zuerst gar nicht weiß, man versteht das nicht so richtig. Du hast uns doch einen Auftrag gegeben, du hast ja eine Not, die haben sich bei uns gemeldet. aus einer Not heraus, weil sie alleine nicht weiterkommen. Und dann gibt es aber dann so ein ... Man merkt, man kommt nicht so richtig rein. Und die lassen einen eigentlich nicht so richtig ran. Und die Kiste, die da schon seit Jahren steht, wird aber eigentlich irgendwie nicht so gerne aufgemacht. Und das zu verstehen, dass da ... Ja, ganz viel Scham dahinter steckt, weil man sich ja so doll öffnen muss, emotional und aber eben auch mit seiner Geschichte und auch mit seinem Gefühl von Unzulänglichkeit, weil man vielleicht es nicht geschafft hat, die alten Dinge auszusortieren, weil man immer noch auf der Schuhsammlung von vor, die sich über die letzten Jahrzehnte angesammelt hat, sitzt. Auch natürlich ist so dieses Thema auch, ja, man schafft es nicht. Man hat irgendwie diesen gesellschaftlichen Anspruch nicht erfüllt, seine Wohnung in Ordnung zu halten, sein Haus in Ordnung zu halten. Also mit all sowas werden wir konfrontiert. Das ist total spannend. Das macht es aber am Ende letztlich so viel spannender, als wir es damals am Anfang geahnt hatten.

Kathrin Fischer

[6:52]Ich will auch unbedingt über die ganze Psychologie sprechen, weil ich auch in eurem Buch eine wirklich große Warmherzigkeit und ein Verständnis gefunden habe. Und im zweiten Teil des Gesprächs gerne mit euch darüber reden will, wie ihr das schafft, wenn Leute so schambesetzt sind, trotzdem mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Das ist ja dann schließlich euer Auftrag. Ich würde im ersten Teil gerne noch mal ein bisschen bei dem bleiben, was ich jetzt mal so Makro-Ursachen nenne. Und ich habe aber noch eine Frage zu eurer Firma, weil ihr habt ja beide auch Brotberufe. Also du, Johanna, bist PR-Expertin. Du, Sabrina, bist Diplom-Designerin und arbeitest als Bühnenbildnerin an großen deutschen Theatern. Und da ist natürlich jetzt die Frage, wie seid ihr eigentlich dazu gekommen, euch als Aufräumberinnen 2020 selbstständig zu machen?

Johanna Lemke

[7:43]Ursprünglich war es eine persönliche Ursache. Also wir haben beide unabhängig voneinander ziemlich viel aufgeräumt bei uns, ziemlich radikal ausgemistet. Und das war Corona, wo viele so ein bisschen mehr zu Hause waren oder sehr viel mehr zu Hause waren. Und auch wir haben gemerkt, es muss irgendwie was passieren und haben das unabhängig voneinander gemacht und uns dann erzählt davon gegenseitig, wie toll das ist, wie bewegend das ist und wie befreiend das ist, wirklich nur noch mit den Lieblingsbüchern zu wohnen und nicht mehr mit dieser großen Bücherwand. Und genau, daher kam dann die Idee.

Sabrina Rox

[8:20]Und wir haben aber beide dann, glaube ich, auch gemerkt, dass das mit unseren beiden Berufen durchaus was zu tun hat. Also wenn ich jetzt für dich spreche, Johanna, also dieses Kommunikative natürlich, was wir immer dann brauchen, wenn wir mit den Kundinnen zusammen sind. Und ich merke total, dass Bühnenbild auch ganz viel, also es klingt sehr abstrakt, aber doch was miteinander zu tun hat. Nämlich, also wenn ich eine Bühne mache, versuche ich auch alles wegzulassen, was es nicht braucht. Und aufräumen ist ja im Prinzip der gleiche Vorgang, finde ich.

Kathrin Fischer

Ja, und du gestaltetest ja Räume, ne? Da habe ich gedacht, das liegt ja eigentlich ganz nah beieinander.

Sabrina Rox

Ja, total. Das ist auch die Freude oft daran. Also wenn man danach sieht, man hat wirklich ordentlich leergeräumt und ein Raum wirkt ganz anders, viel beliebter wieder oder zum Leben erweckt. Tatsächlich hat neulich eine Kundin gesagt, das fand ich ganz schön. Das ist einfach magisch.

Johanna Lemke

[9:09]Ich finde das immer so toll, wenn wir machen ja auch virtuelle Beratungen. Also man kann uns ja auch digital treffen. Und Sabrina macht dann wirklich so tolle Skizzen auch von den Räumen und von den Zimmern, die sie dann umräumt. Und hat auch ganz häufig so Ideen davon, wie man eben manchmal einfach mit einer kleinen Veränderung, der Schrank muss einfach in die andere Ecke oder wir nutzen den Raumteiler, wie man damit so viel verändern kann.

Kathrin Fischer

[9:32]Und das weist ja auch auf etwas, worüber wir dann auch in der zweiten Hälfte noch mehr sprechen, dass ihr ja nicht nur aufräumt, sondern ihr gestaltet ja richtig Wohnungen um. Das hat mich auch sehr beeindruckt, als ich euer Buch gelesen habe. Ich habe jetzt aber noch eine Frage, wenn wir so ein bisschen auf diese Makro-Ebene erst mal kommen. Als ihr angefangen habt, eure Wohnungen auszumisten und umzuräumen, da war ja Marie Kondo schon weltberühmt. Also, ihr kennt sie natürlich. Bücher zum Aufräumen sind in fast 30 Sprachen übersetzt, millionenfach verkauft, eigene Netflix-Serie. Es gibt mittlerweile zertifizierte Marie Kondo-Beraterinnen, habe ich gelernt. Und im Englischen gibt es jetzt das Wort to Kondo, das heißt Ausmisten. Also Marie Kondo ist mit Ausmisten und Aufräumen berühmt geworden, reich geworden. Hat euch Marie Kondo zum eigenen Ausmisten inspiriert?

Sabrina Rox

Ja, wir haben, muss man ehrlich sagen, beide das Buch natürlich auch zu Hause gehabt, haben damit auch, ich weiß nicht, wie streng hast du damit gearbeitet, Johanna? Ich habe es schon versucht durchzuziehen.

Johanna Lemke

[10:28]Relativ streng, ja.

Sabrina Rox

[10:29]Relativ streng, also für uns beide ging das auch. Wir haben danach auch dann gedacht, ach, ist ja eigentlich ein gutes System, haben aber dann recht schnell gemerkt, weil eben die Leute so unterschiedlich sind, dass sie hat ja wirklich dieses eine System, was sich jetzt nicht großartig variiert, dass das für die meisten Leute zu überfordernd ist gegen uns. Also sie hat ja immer dieses Prinzip, alles auf einen Haufen werfen, alle Klamotten, alle Bücher oder so. Und die meisten Leute, das ist für die meisten, die wirklich ganz, ganz viel Zeug haben, so dermaßen überfordern, die schaffen das gar nicht. Also wir versuchen wirklich immer zu schauen, also kleinteiliger auch zu schauen, bei jedem auch individuell, weil das so ein System, ich weiß nicht, ich sehe das mittlerweile ein bisschen kritisch. Ich fand das schon gut, also für mich war es gut, für mich hat das funktioniert.

Johanna Lemke

[11:16]Es ist halt ein ziemlich krasser Minimalismus, der dahinter steht. Und also wir leben beide relativ minimalistisch, aber das ist einfach nicht der Weg für alle. Und für viele ist das, wenn die das sehen, nee, auf gar keinen Fall. Also das will ich nicht. Und dadurch entsteht dann so eine Abwehr, die einen dann abhält, überhaupt was anzufangen. Und deswegen halten wir das, finde ich, so besonders praktikabel für jeden.

Kathrin Fischer

[11:39]Der Schritt ist zu groß, ne?

Johanna Lemke

Ja.

Kathrin Fischer

Es gibt eine Historikerin, Annette Kehnel, die beschäftigt sich mit Nachhaltigkeit und die nutzt Marie Kondo immer wieder als Beispiel, also in ihren Vorträgen und auch in ihren Büchern, für unser wirklich komplett paradoxes Verhältnis zum Konsum. Die sagt nämlich, erst kaufen wir so viel, dass wir dann jemanden dafür bezahlen, dass der uns hilft, das Zeug wegzuschmeißen. Das ist doch wirklich ziemlich verrückt, oder?

Johanna Lemke

[12:04]Ja, das ist total verrückt, zumal man auch ja, Marie Kondo hatte dann ja, als sie dann ihre Bücher wahrscheinlich wirklich in jedes Land der Erde vertickt hat, hat sie dann ja einen Shop mit Wohnungseinrichtungsgegenständen eröffnet. Also das war dann schon wirklich so ein bisschen absurd. Okay, jetzt soll man sich das aber mit den ausgewählten Deko-Gegenständen wieder vollstellen. Also da steckt eine ganz schön große Doppelmoral dahinter auf jeden Fall. Aber es ist so, wie soll man sagen, also der Konsum und dieser übermäßige Konsum, der ist einfach real und belastet viele, viele Menschen echt doll. Und unser Ziel ist echt immer zu sagen oder den Leuten dabei zu helfen, von diesem, ich brauche für jedes Problem ein Ding, damit ich es löse, wegzukommen.

Sabriina Rox

[12:52]Also wir machen zum Beispiel, auch wenn wir aufräumen, dass wir eben nicht sagen, kauf Dinge, sondern wir versuchen immer mit bestehenden Dingen komplett zu arbeiten. Also dass man auch, wenn man was sortieren möchte, kann man auch so eine Papp-Teebox zum Beispiel nehmen, jetzt als blödes Beispiel. Aber dass wir auch eher sagen, lieber auch ein Regal loswerden, weil wenn es dann da steht und es leer ist, dann ruscht man sich das wieder voll. Also ich finde auch dieses Ausmisten und dann wieder sich zumüllen, das ist irgendwie nicht der Weg. Und ich denke sogar mittlerweile, irgendwie ist es auch der logische Schritt, klar kommt es einem vor wie so ein Erste-Welt-Problem, sage ich mal, dieses jetzt wieder den Luxus sich zu gönnen, alles

auszumisten, aber ich meine, wir wurden jetzt über Jahrzehnte zu so einer Konsumgesellschaft erzogen, finde ich wirklich, ich glaube sogar, die ist mittlerweile an einem Endpunkt, weil 13:41]Mittlerweile, wir können alles überall bestellen, jedes Ding, was wir haben wollen. Die Lieferzeiten sind mittlerweile auch so wahnsinnig schnell. Also es gibt gar keinen Spielraum mehr, was da noch passieren soll, wisst ihr. Und mittlerweile denke, dass die Leute jetzt auch merken, es ist ein Endpunkt erreicht und trotzdem sitzt man mit seinem Zeug zu Hause und mit seinem Trampolin hinten im Garten und ist trotzdem nicht glücklich. Ich finde dieses, also einen total weisen Spruch von Onassis, dem Räder und Millionär, der gesagt hat, jede Yacht ist immer ein Meter zu kurz. Und ich finde, da ist total viel dran. Also, dass wir alle merken, du kannst kaufen. Klar, das macht vielleicht auch mal Spaß. Ich kaufe mir auch gerne mal einen schönen Pullover. Aber dass es trotzdem einfach nicht aufhört. Es ist wirklich ein Fass ohne Boden. Und ich glaube, langsam fangen vielleicht Menschen an, das zu begreifen, dass das nicht der Weg ist.

Kathrin Fischer

Naja, es ist ja auch verrückt. Es gibt ja diesen britischen Ökonom Tim Jackson, der sagt, Konsum funktioniert, weil er nicht funktioniert. Also ich kaufe mir Sachen, damit ich schön und ich weiß nicht, was alles bin. Dann ziehe ich es an und denke, ich bin aber nicht schön, also muss ich den nächsten Pulli kaufen. Und genau das ist der Erfolg, dass es nicht funktioniert. Du kannst dir zehn Paar rote Schuhe kaufen und bist trotzdem nicht, ich weiß nicht, wer, ja [14:59]Und das ist natürlich dann tragisch und am Ende sitzt man mit den ganzen Schuhen da und muss dann Menschen anheuern, die einem helfen, das wegzuerwerfen. Das ist ja irgendwie wirklich total bizarr und so wird Aufräumen auch eine Art Konsumkritik, oder?

Johanna Rox

Also finde ich schon oder ich finde es halt natürlich, es ist ein dekadenter Moment zu sagen, du hast das dreifach, schmeiß zwei weg oder wir versuchen immer noch zu sagen, spende es oder gib es weg, aber es gibt ja de facto auf dieser Welt einfach zu viel. Also wir könnten jetzt aufhören, Klamotten zu produzieren und es würde vier Generationen noch reichen. Ja, das ist eigentlich, aber ich finde unter dem Ganzen liegt ja immer die Frage oder das finden Johanna und ich ja auch so spannend oder haben wir uns auch selber gefragt beim Ausmisten, was man eigentlich wirklich braucht. Was man möchte, wie will man leben, wer will man sein? Also da liegen ja die großen Fragen drunter, die unter so einem Berg von Zeug irgendwie begraben sind.

Johanna Lemke

[15:49]Und dabei lässt es sich aber eben auch nicht generalisieren, finde ich. Also gerade Marie Kondo, über die müssen wir jetzt auch nicht die ganze Zeit sprechen, aber auch nochmal so, um einmal auf sie zurückzukommen, die empfiehlt ja auch so Dinge. Man braucht dann auch nur wirklich fünf Küchengegenstände und muss dann eben mit

einem Messer die Dose öffnen und solche Dinge. Und das geht aber in so eine Richtung, die wirklich auch dann wiederum nicht die Menschen, finde ich, im Blick hat. Also ich bin zum Beispiel, ich koche wahnsinnig gerne, ich habe total gerne Gäste, ich habe super gerne einen vollen Tisch, voll mit netten Leuten und dafür ist es dann einfach auch total schön, eine gut ausgestattete Küche zu haben und Geschirr, was für alle reicht und was auch mir gefällt, wenn ich das aufdecke. Also das Minimalismus oder wenig Dinge zu besitzen, ist nicht die Lösung für alles und auch nicht für jeden. Und weniger Konsum, ja, auf jeden Fall, aber wirklich in so eine Richtung, die genau zu mir passt. Und das ist eben das Spannende dann auch in unserem Beruf.

Kathrin Fischer

[16:45]Ich glaube, es wird natürlich auch als Lösung für alles jetzt verkauft, weil das sehr stark in diesen, also ich glaube, es gehört, also Ordnung und wenig zu haben, kann auch zu so einem neuen Distinktionsmerkmal werden, ist mein Eindruck. Dass es natürlich so eine achtsame Mittelschicht gibt, mit der ich mich ja auch intensiv beschäftige, für die das natürlich auch sehr wichtig ist, ein aufgeräumtes, schlankes Zuhause zu haben und Mental Health Themen damit auch zu adressieren. Oder das spielt doch da rein.

Johanna Lemke

[17:15]Ja, das stimmt. Das spielt auf jeden Fall mit rein. Das ist, wenn du irgendwie ein großes, schönes Haus hast, was sehr leer ist und wenig Dinge drin stehen hast, dann gehörst du natürlich zu den Auserwählten und zu den Richtigen. Wenn du eine Wohnung hast, in der wenig drin steht, weil du es ja einfach nicht leisten kannst, dann wiederum ist Minimalismus irgendwie uncool und eigentlich ein Zeichen dafür, dass du es leider nicht geschafft hast. Das auf jeden Fall. Ja, das ist spannend. Das stimmt.

Kathrin Fischer

[17:40]Ich finde das interessant, weil ich darüber nachgedacht habe. Ich habe festgestellt, dass es einen Fachbegriff gibt für den Markt, in dem ihr euch bewegt. Das wusste ich natürlich vorher alles auch nicht. Das ist der sogenannte Professional Organizer Market. Und der wächst je nach Quellen. Der wird jetzt schon weltweit auf einen zwei- bis dreistelligen Milliarden-Dollar-Bereich geschätzt. Und die jährlich erwarteten Wachstumsraten betragen fünf bis zwölf Prozent. In Deutschland ungefähr vier Prozent. Also ihr seid in einem wachsenden Markt, die gute Botschaft für euch. Das habt ihr wahrscheinlich schon längst selber gemerkt. Aber dann ist natürlich die Frage, die man dann stellen kann, warum wächst der ausgerechnet jetzt? Also früher haben Leute ja auch irgendwie Ordnung halten müssen oder so. Und da glaube ich schon, dass natürlich Sachen dazukommen, das, was ihr gesagt habt, zu viel Konsum. Ich glaube, so ein Distinktionsmerkmal, vielleicht Kontrolle. Ich weiß nicht, ob ihr schon mal, also inwieweit das Thema Ordnung und Kontrolle euch begegnet ist?

Sabrina Rox

Ja, ziemlich oft haben wir tatsächlich, also es ist eigentlich immer Thema, würde ich fast sagen, dass gerade Leute, die sehr, sehr, sehr viele haben und auch gerne Sachen doppelt immer sagen, ja, aber ich brauche das, weil wenn das eine kaputt geht, habe ich schon das zweite. [18:51] Was ja auch absurd ist, weil wir ja in unserer Gesellschaft, ich habe es irgendwo mal nachgeguckt, ich glaube, wir sind alle so organisiert, dass man quasi alles, was kaputt ist, könnte man sich so in zehn Minuten neu organisieren. Oder die Nachbarn fragen oder Nachbarinnen zum Beispiel. Also das ist durchaus möglich. Das ist auf jeden Fall eine psychologische Komponente zu sagen, ich fühle mich sicher. Ich bin auf jede Eventualität vorbereitet. Und gleichzeitig aber auch, und das ist ja auch kein guter Moment, immer zu sagen, ich müsste meine Wohnung nicht mehr verlassen, so ungefähr. Also es gibt ja auch diesen starken Rückzug, was man ja auch sagt, was ja auch, glaube ich, durch Social Media auch befeuert wird. Dass man dann lieber auf dem Sofa sitzt und sich da und da mit Kontakte hat, aber nicht rausgeht, blöd gesagt. Also ich glaube, das hängt schon zusammen. Und dieses Kontrollding ist ja schon so, also ich finde, man sieht das auch oft an, wir machen auch oft Unterlagen oder so Papiere. [19:46] Dass Leute ganz oft auch Angst haben, irgendwie einen Fehler zu machen, dass das Finanzamt dann kommt und steigt einem aufs Dach, weil man die Steuererklärung von vor 30 Jahren nicht noch in einem Ordner hat. Und da wirklich zu sagen, es kann dir nichts passieren, du darfst das wegtun, das ist wirklich ein schwieriger Moment, finde ich.

Kathrin Flscher

Und auch so das Gefühl, was ich habe, die Welt ist ja gerade sehr unordentlich, krisenhaft, katastrophisch, unübersichtlich, schwer zu verstehen, angstbeladen und dass dann auch Ordnung zu Hause so ein Gefühl ist, das ist ja meine Kritik an Achtsamkeit oft, dass ich sage, es ist der Versuch, wenigstens sich selbst zu gestalten, wenn man die Welt schon nicht gestalten kann. Und ich frage mich, ob das bei den Wohnungen vielleicht ähnlich ist.

Johanna Lemke

[20:28] Ja, das könnte sein. Also wir gehen natürlich so intensiv dann psychologisch auch nicht rein zu unseren Kundinnen und Kunden. Aber der Gedanke, der ist auf jeden Fall total spannend. Wenn ich Ordnung habe, habe ich mein Leben unter Kontrolle und dann habe ich wenigstens meinen kleinen Raum, den kleinen Raum, den ich beherrsche, meine kleine Wohnung, den habe ich wenigstens im Griff und kann dafür sorgen, dass es da irgendwie alles stimmt. Und ich meine, das ist ja auch, also mir geht das selber ehrlich gesagt auch so. Also wenn ich irgendwie weiß, also gerade nach so einer stressigen Woche, in der ich irgendwie 500 Fäden berufsmäßig und familiär zusammenhalten musste und sortieren musste, mir ist das total wichtig, dass ich dann wenigstens in eine aufgeräumte Wohnung komme, in der ich jetzt nicht auch noch an 20

Stellen distracted werde und irgendwie mich kümmern muss und irgendwie meinen Gedanken verschwenden muss. Also das ist schon, zumindest aus meiner individuellen Beobachtung her, ist das auf jeden Fall so.

Sabrina Rox

[21:26]Ich glaube trotzdem, dass dieses, also was ja, finde ich, auch politischen Sprengstoff hat, diesen Rückzug ins Private, was du ja auch thematisierst, Kathrin, dass das auch mit Wohnungen zu tun hat. Man hat jedes Ding selber, man teilt es nicht mit den Nachbarinnen oder so. Also ich finde immer am absurdesten, wenn man an so.[21:47]Sage ich jetzt mal, vorbeigeht und sieht, die haben alle im Garten dieses besagte Trampolin oder vielleicht noch einen Pool. Und jeder ist dann im Sommer, es sind die Kinder auf ihrem eigenen Trampolin und man denkt, ihr könntet auch eins haben und öffnet die Gärten. Und also dieses Verschwinden, ich weiß nicht, verschwinden, aber dieses weniger Nutzen von öffentlichem Raum, also das finde ich einfach auch eine, also Begegnungsorte, an denen man auch nicht konsumiert zum Beispiel, dass das einfach weniger wird. Das ist auf jeden Fall ein Problem. Und eben, das schlägt sich in den Wohnungen nieder. Natürlich, wenn jeder hat das Küchengerät, jeder hat dies, jeder hat das. Aber ich denke ja manchmal wirklich bei uns auch im Haus, jede Partei natürlich einen eigenen Staubsauger. Ich denke manchmal, eigentlich könnten wir uns auch einen teilen, wenn man jetzt ganz radikal denken würde, oder?

Kathrin Fischer

Absolut. Ich erlebe das in der Sauna. Ich wohne ja in einem kleinen Dorf und habe hier ein Fitnesscenter mit einer Sauna. Und die ist tatsächlich ein Begegnungsort für sehr unterschiedliche Menschen. Und wir streiten uns dann in der Sauna. Das ist immer sehr lustig. Dann sitzt man nackig da rum und irgendeiner sagt wieder, wie schlimm Gendern ist oder was Robert Habeck falsch gemacht hat oder wie grauenvoll, keine Ahnung, die Grünen sind. Und dann gibt es von mir Widerspruch und dann streitet man sich in der Sauna. Und ich finde das so toll, dass es diese öffentlichen Orte gibt und sehe das deshalb auch. Irgendwie immer mit Besorgnis, dass jeder sich mittlerweile seine eigene Sauna in den Garten stellt. Genau das, weil diese Orte verloren gehen.

Johanna Lemke

[23:05]Ja, und auch sein Haus so präsentieren möchte, als würde jede Woche das ganze Dorf zu Besuch kommen. Also das ist auch total interessant, dass wir irgendwie so häufig Kunden haben. Das muss eigentlich permanent für Besuch repräsentabel sein. Man kriegt aber gar nicht so viel Besuch. Also ich weiß nicht, wie es euch geht, aber mir geht es auch so, dass ich irgendwie, ich habe gerade eben gesagt, ich habe so gerne Besuch von Freunden. Es kommt nicht sehr oft vor, ehrlich gesagt. Also, dass ich jetzt irgendwie sage, ich habe diese Dinnerparty oder so. Also, wir lachen da manchmal auch drüber, weil man irgendwie, also ich auch so, ich habe bestimmte Klamotten, die habe ich für bestimmte Events, die aber in meinem Leben gar nicht stattfinden. Und genauso

ist es häufig auch bei Leuten, dass die ganze Geschirrsätze haben. Darum geht es auch in dem einen Kapitel, die darauf ausgelegt sind, dass man Besuch hat. Und man möchte diese große Bodenvase mit dem riesigen Strauß in seiner Wohnung haben, weil man denkt, ja, das sieht nach außen gut aus, aber es kommt eigentlich niemand. Das ist doch total verrückt, oder? Also das ist so ein riesengroßer Widerspruch.

Kathrin Flscher

[24:04]Sind so Selbstbilder.

Sabrina Rox

Ja, genau, Selbstbilder. Also ich hatte das total mit meiner Bücherwand. Die war auch riesig vorm Ausmisten und ich habe dann auch wirklich, es ist ja auch unangenehm sich das zu fragen, aber ich habe auch gedacht ja natürlich will ich, dass alle reinkommen und sagen, oh Roxy oder Sabrina ist so, wahnsinnig schlau und da wirklich zu sagen, ich verzichte auf dieses Bild, weil ich weiß das ja, dass ich super schlau bin, nein, aber dass ich diese Bücher gelesen habe, ich muss das jetzt nicht allen zeigen, und eben, wie du sagst, Johanna es ist ja auch nicht, dass jetzt alle jeden Tag irgendwelche Leute vorbeikommen, es ist so eine komische Fiktion im Kopf, ne?

Kathrin Fischer

Die ja durch Social Media befeuert wird auch, ne?

Sabrina Rox

[24:40]Glaub ich auch, ja.

Kathrin Fischer

[24:43]Und die natürlich irgendwie sowas mit Selbstoptimierung zu tun hat, wie wir alle sein sollen. Aber bei den Büchern, ich meine, ich weiß, dass ihr zu den Büchern habt ihr geschrieben und ich habe das auch in den Podcasts gehört, dass ihr sagt, das Schwierigste ist für Leute, die Bücher loszulassen. Ich muss sagen, ich bin jetzt schon öfter umgezogen in meinem Leben. Ich habe schon sehr oft sehr viele Bücher losgelassen. Und ich meine, ich habe ja auch eine Bücherwand, aber es ist tatsächlich so, dass ich die Bücher auch brauche. Also, dass ich reingucke, dass es nicht nur Repräsentation ist. Das gibt es doch auch. Also, dass Dinge tatsächlich, darüber schreibt er ja auch ganz viel, dass es auch Dinge gibt, die sehr wichtig für Leute sind und dass man dann vielleicht überlegen muss, was lässt man los? Also, ich wollte als Hörfunkjournalistin immer ein Feature machen, die Resonanz der Dinge, weil ich dachte, ich bin mal umgezogen und war drei Monate in einer fremden Wohnung ohne meine eigenen Sachen und ich kam mir vor wie ein Einsiedlerkrebs, wie jemand, der sein Haus verloren hat, im wahrsten Sinne des Wortes. Also die Dinge um uns herum, die bilden ja auch irgendeine Art von Schutz oder Identität oder so.

Sabrina Rox

Ja, auf jeden Fall. Wir sind auch wirklich, also jetzt, weil wir jetzt die Bücherwand die ganze Zeit gesagt haben, das ist, was Johanna schon meinte, was ganz Persönliches. Also ich finde, alles, was benutzt wird, darf behalten werden. Also ich hatte neulich eine Kundin, die hat so Zeitschriften gesammelt, wo man ja immer denkt, oh Gott, Zeitschriften, weg weg damit. Hat sie auch gesagt, ja, du darfst bestimmt, ich soll es wegtun. [26:05]Und da habe ich gesagt, benutzt du sie? Hat sie gesagt, sie guckt die total gerne durch. Sie guckt sich auch gerne alte Werbungen an, zum Beispiel in Zeitschriften. Dann habe ich gesagt, dann ist es doch total gut. Also ich finde wirklich, alles, was in Benutzung ist, alles, was man liebt und mag und benutzt, darf auf jeden Fall bleiben.

Johanna Lemke

[26:21]Ja, also finde ich auch. Ich muss auch gestehen, ich habe schon auch Bücher vermisst wieder. Also das, nachdem ich so stark aussortiert hatte. Und gerade wenn man jetzt als Autorin arbeitet oder im wissenschaftlichen Bereich, klar, dann das sind die Leute, die brauchen Bücherwände. Genau, also das ist eine total individuelle Sache jedes Mal.

Kathrin Fischer

[26:42]Aber dann kommen wir doch mal ein bisschen zu euch, wie ihr vorgeht. Ich habe ja euren Aufräumguide, der heißt der Aufräumguide für eine entspannte Partnerschaft. Und den habe ich natürlich auch genau aus den Gründen mitgenommen. Mein Mann und ich haben auch unterschiedliche Ordnungsvorstellungen. Also der Guide richtet sich an Paare. Aber ich habe erfahren aus einem Podcast, ihr werdet meistens von Frauen gebucht. Stimmt das?

Johanna Lemke

[27:06]Ja, auf jeden Fall. Also haben uns auch schon einzelne Männer gebucht, oder?

Sabrina Rox

[27:10]Oder manchmal als Geschenk für ihre Frauen.

Sabrina Rox

[27:13]Als Gutschein für die Frau. Doch, es waren auch schon so ein, zwei dabei, die uns gebucht haben. Doch, schon auch ein paar mehr. Aber doch, es sind meistens die Frauen. Und dann kommt man ja aber in Wohnungen rein. Und manchmal lebt dann eben auch ein Mann damit, der eigentlich damit gar nicht unbedingt was zu tun haben wollte. Und dann aber natürlich da mit in diesem System einfach mitspielt. [27:36]Weil wir auch als Prinzip haben, dass wir jetzt nicht, Wir hatten es wirklich auch schon mal, dass eine Frau gesagt hat, ja, die Sachen meines Mannes nerven total. Könnt ihr da mal durch? Dann sagen wir natürlich, das geht nicht. Das sind seine Sachen. Also das

machen wir nur mit ihm. Also das ist ja ganz klar. Ich glaube auch, dass sich Frauen öfter zuständig fühlen.

Kathrin Fischer

Und die auch zuständig sind in der Gesellschaft. Ich finde, das ist nicht nur ein Fühlen. Also bei uns im Haus kommen manchmal auch Leute rein und dann sagt irgendjemand meist, also ich weiß es nicht, es sind auch Männer und Frauen, aber die sagen dann, auch schön hast du es hier. Also da wird dann ganz klar gemacht, ich habe das jetzt hier schön gemacht. Und nicht wir oder der Mann. Also ich glaube, gesellschaftlich werden die Frauen auch wirklich noch für zuständig gemacht, oder?

Johanna Lemke

[28:19]Ja, auf jeden Fall. Durch diese einfach Jahrtausende, Jahrtausende lange Prägung und unsere Kultur, in der wir leben, ist es so, dass die Frauen dafür zuständig gemacht werden, sich dann entsprechend zuständig fühlen und es auch oft in der Partnerschaft von ihnen tatsächlich erwartet wird. Das darf man auch nicht vergessen. Also das haben wir auch häufig, dass dann die Partner, also wenn wir jetzt in hetero Beziehungen sozusagen landen, dann, dass die Partner auch tatsächlich sich das eigentlich wünschen würden, dass die Frau da ein bisschen mehr Ordnung hält. Und auch dann irgendwie gerne mal nur so um die Ecke gucken maximal oder halt helfen, ein paar Kartons rauszutragen, aber eigentlich nicht so wirklich dabei sein wollen.

Sabrina Rox

[28:56]Aber wir sagen dann auch immer klar, das ist natürlich ein Zweierding. Also, dass einfach beide sind zuständig und wir ja auch gerne bei, das kennen es ja auch aus unserem Buch, bei strittigen Paaren auch gerne aufteilen. Also, dass man wirklich sagt, es gibt Hoheitsgebiete. Der Mann ist nur für Wäsche zuständig, die Frau nur für Küche. Das ist bei Paaren, die sich viel streiten, ein bewährtes Prinzip, aber dass auch klar ist, jeder muss was machen, ne?

Kathrin Fischer

Da würde ich gleich drauf zurückkommen. Ich habe jetzt noch mal eine Frage, nämlich warum habt ihr einen Aufräumguide für Paare geschrieben? Ich habe geguckt, die Anzahl der Single-Haushalte steigt ja. Brauchen Alleinlebende weniger Hilfe? Ist das tatsächlich eher so ein Paar- und Familiending, dass Ordnung schwierig wird?

Sabrina Rox

Ich glaube, es wird halt immer da schwierig, wenn einfach zwei Leute mindestens zusammenwohnen, weil die immer unterschiedliche Vorstellungen haben. Wenn du mit dir alleine bist, ist es, natürlich gibt es auch da, wir werden auch von Singles gebucht, auf jeden Fall, aber bei Paaren ist das höhere Konfliktpotenzial, weil ja klar ist, niemand

tickt exakt gleich und wie man zwei verschiedene Personen unter einen Hut kriegt. Das ist irgendwie auch das Spannende, dass sich beide wohlfühlen, dass sich auch niemand übergangen fühlt oder bevormundet. Das ist irgendwie doch die coolere Herausforderung.

Kathrin Fischer

Also was ist denn das Hauptproblem von Paaren beim Thema Unordnung, wenn die euch buchen?

Johanna Lemke

[30:17]Es sind eigentlich fast immer diese unterschiedlichen Aufräumbedürfnisse oder Ordnungsvorstellungen. Also immer dieses, eine Person braucht das zum Beispiel sehr ordentlich und der anderen ist es nicht so wichtig. Die Vorstellung oder die Schwelle auch, ab wann findet man es unordentlich überhaupt, also das ist ja auch total unterschiedlich, super individuell und aber auch, es ist immer so ein bisschen so dieses darüber nichts, also nicht über die Unordnung zu kommunizieren, sondern dass es eigentlich um eine andere Ebene geht, also dass es eigentlich um ein anderes Thema geht. Es äußert sich zwar an diesem Streit über die Unordnung, aber es steckt dann eben was anderes dahinter, was dann aber wiederum natürlich in jeder Beziehung komplett unterschiedlich ist.

Kathrin Fischer

[31:03]Und ist das, was dahinter steckt, eine Paardynamik oder sind es tatsächlich ganz pragmatische Abläufe? Wahrscheinlich sowohl als auch, ne?

Sabrina Rox

Ja, sowohl als auch, aber es ist schon auch oft, also ich denke jetzt nur gerade, was uns öfter begegnet, dass eine Person sich zum Beispiel nicht gesehen fühlt oder beide sich auf ihre Art nicht gesehen fühlen in dem, was sie tun. Also und das entzündet sich dann natürlich am Haushalt, dass meinetwegen die Frau, sage ich jetzt mal klischee-mäßig, sagt, ich räume hier so viel und ich mache das meiste mit den Kindern und irgendwie sagst du nie danke. Und der Mann sagt, ja, aber ich kümmere mich doch um das und das. Also auch irgendwie, was wir dann immer versuchen zu üben, wie man darüber spricht, also wie man Bedürfnisse äußern kann oder Sachen eben aufteilt und sagt, wie könnte es gerecht sein für beide. Ja, aber das ist oft dieses, ja, du siehst mich nicht, du siehst nicht, was ich tue. Ja, darunter liegt ja dann doch auch irgendwie ein grundlegenderes, du siehst mich nicht.

Kathrin Fischer

Wie macht ihr das denn, wenn ihr gerufen werdet? Ich stelle mir das echt schwer vor. Ihr werdet gebucht, ihr bietet verschiedene Pakete an, online oder auch vor Ort. Dann geht ihr da hin und dann kriegt ihr irgendwas präsentiert. Ihr schreibt das ja sehr schön im

Buch von einer total zu gerumpelten Küche oder einem völlig zugestellten Tisch und Stühlen oder so. Also ihr habt Probleme und dann wisst ihr nicht, wie die zustande gekommen sind und ihr müsst irgendwie die Ursache finden. Was macht ihr?

Johanna Lemke

[32:33]Ja, wir stehen schon oft auch wirklich erst mal ratlos da. Also man guckt dann sich das erst mal an und es ist oft sehr viel und überwältigend und es gibt ganz oft ganz viele Ecken, die so als unerträglich empfunden werden von den Kunden. Und dann fangen wir an, die so ein bisschen durchzugehen, also zu schauen, okay, was ist hier los, woher kommt das eigentlich? Ah, hier in der Küche, warum ist denn hier die Bohrmaschine mitten neben den Töpfen? Also, na, woher kommt das eigentlich, dass das hier gerade irgendwie wenig Sinn ergibt, wie das sortiert ist? Und dadurch kommen wir dann so dem Herd des Übels auf die Spur. Und das ist dann meistens der Ort, an dem wir anfangen, auszusortieren. Also man muss immer so ein bisschen rausfinden, woher kommt das? Wo wird zum Beispiel Zeug hingestopft? Und dort gibt es anscheinend kein System. Also jetzt, wenn wir da bei der Küche sind, wo die Werkzeuge gelagert werden, da war dann zum Beispiel das Problem, dass es irgendwie nicht so eine richtig gute Organisation in Abstellkammer und Keller gab. Also dass da das Problem war. Und dann wenden wir uns meistens dem zu und fangen dann in der Regel an auszusortieren. Also wirklich das Reduzieren von Dingen ist schon eigentlich fast immer der Beginn.

Sabrina Rox

[33:45]Was aber auch wirklich spannend ist, wir hatten ganz am Anfang, als wir angefangen haben, haben wir immer noch gedacht, dass man in dem Vorgespräch schon abschätzen kann, wie viel Zeit man braucht. Und das hat sich aber als totaler Quatsch erwiesen, weil man im Vorgespräch noch gar nicht weiß, wie sehr Menschen an Dingen hängen. Also das ist auch immer total spannend, wenn man dann wirklich beim nächsten Termin anfängt, gemeinsam zu räumen. Gibt es Leute, die plötzlich total loslegen. Die sagen, ach, weg, weg, weg. Und gar nicht so an den Dingen hängen. Und manchmal hat man Leute, die im Vorgespräch noch ganz motiviert werden. Ja, nee, nee, da muss ich mal durchmisten. Und dann sitzt man da mit denen und die überlegen bei jedem Teil ganz lange und können sich ganz schwer trennen. Also das ist auch immer total unterschiedlich, finde ich, in welcher Geschwindigkeit man dann wirklich vorankommt. oder letztendlich wie viel man auch schafft dann in diesen drei Stunden, die wir dann meistens machen.

Kathrin Fischer

Aber was ich eben so unheimlich interessant an eurem Buch fand, war genau das, was du, Johanna, auch gerade gesagt hast, dass ihr eigentlich wie so eine Spur verfolgen müsst, um die Ursache des Übels zu finden. Also zu sagen, ihr habt auch ein Beispiel von einem Paar, die sagen, das ganze Bett ist voll mit Kleidern. Und dann rauszufinden,

woran liegt das eigentlich, dass das Bett und das Schlafzimmer [34:59] mit frischen und alten Klamotten zugedeckt ist. Dann müsste ja richtig... Also ihr müsst ja so wie so Detektive oder so, ihr müsst so Indizienketten verfolgen, um rauszufinden, woran liegt es eigentlich? Und das konntet ihr schon immer oder habt ihr das geübt oder wie findet ihr das?

Johanna Lemke

[35:16]Ich glaube, was wir beide ganz gut können, ist Fragen stellen. Also wir können ganz gut mit Menschen so und also auf unterschiedliche Art und Weise. Aber wir interessieren uns einfach total für die Leute und haben wenig Hemmungen, dann auch vielleicht sehr direkte Fragen zu stellen. Also Humor hilft dann immer sehr, dass man dann irgendwie fragt, okay, hast du eigentlich gar keinen Kleiderschrank oder warum liegt das jetzt alles hier? Damit kann auch nicht jeder, aber wir versuchen da schon irgendwie den Leuten so ein bisschen näher zu kommen und nicht nur so an den Dingen zu kleben, sondern so natürlich Fragen zu stellen und das ist tatsächlich ein bisschen Detektivarbeit, oder?

Sabrina Rox

[35:55]Ja, aber das macht auch total Spaß. Also das haben wir ja im Vorfeld auch wirklich geübt. Also bevor wir dann uns ja wirklich gegründet haben, haben wir bei Freundinnen und Bekannten aufgeräumt. Und genau das, zu sagen, wo kommt das her? Warum liegt das hier? Wer von euch legt das da hin und wieso? Aha, das ist das und das. Eigentlich gehört das da und dahin. Und dann irgendwie rauszukriegen, das hat gar keinen Ort zum Beispiel. Also diese klassischen Wandergegenstände nennen wir die immer. Sehr schön. Die immer von Fensterbank zum Bett, immer so hin und her geräumt werden. Das ist total spannend. Also die schon zu identifizieren und zu gucken, wo sind Orte für die Dinge. Eigentlich läuft es immer darauf hinaus, würde ich sagen.

Kathrin Fischer

Und dann habe ich bei euch auch gelernt, das fand ich auch cool, dass es verschiedene Ursachen für die Unordnung dann gibt. Also manchmal haben die Leute zu viel Zeug, manchmal haben die Orte keinen Platz, wie ihr gerade gesagt habt. Manchmal sind es aber auch die Abläufe, die nicht gut funktionieren. Ihr habt da dieses eine zerstrittene Paar, wo ihr dann in Hoheitsgebiete aufgeteilt habt, wo sich herausgestellt hat, also der Ablauf, wie die Wäsche gemacht wird, funktioniert überhaupt nicht. Also irgendwie wird Wäsche gewaschen und dann bleibt die Wäsche entweder in der Waschmaschine oder sie wird nicht mehr vom Wäscheständer runtergenommen. Also ihr müsst ja auch da...[37:06]Abläufe mit Leuten dann prüfen. Ich fand das einfach interessant. Also eigentlich ist das gar keine richtige Frage, sondern ich finde es wahnsinnig interessant, wie viele verschiedene Ursachen Unordnung haben kann.

Sabrina Rox

Obwohl es ja gar nicht so viele verschiedene letztendlich sind. Es sind dann doch, wie du schon sagst, Orte und Abläufe. Das sind eigentlich uns so viel Zeug. Das sind eigentlich nur, sage ich jetzt mal, diese drei Sachen. Aber das ist total spannend, weil das ganz vielen Leuten passiert. Und da will ich jetzt meine Familie sogar mit reinnehmen, dass man in so Abläufen so abstirbt. Dass man dann sagt, jetzt habe ich das schon gemacht, dann lasse ich es aber da noch kurz liegen oder so. Das ist so total der Klassiker, dass man sich wirklich diszipliniert zu sagen, eine Sache von Anfang bis Ende machen. Johanna, du hattest es immer gut mit der Wäsche erklärt, was da alles dazugehört, so von A bis Z.

Johanna Lemke

[37:53]Ja, genau. Ich merke aber auch gerade, also bei uns zum Beispiel jetzt in der Familie, zeigt sich da gerade wieder sowas. Bei uns liegt im Moment immer Sportwäsche im Badezimmer auf dem Boden. Und ich weiß überhaupt nicht, wie das passiert ist. Ich glaube, irgendwie hat jemand bei uns seine Sportroutinen, ich weiß auch nicht, das anders in den Tag eingebaut, aber das war früher nicht so und jetzt ist das so. Also es ist was passiert. Sportwäsche ist so ein bisschen ein Problem, weil die schmeißt man nicht verschwitzt in den Wäschekorb, was ja auch richtig ist. Aber die liegt dann halt irgendwo rum. Und da muss ich jetzt gerade selber, wir sind ja auch leider nicht ausgenommen von den Problemen, die die Leute haben, gucken, wie könnte da jetzt ein Ablauf stattfinden, dass die Routine wirklich drin ist und die Sachen eben nicht mehr diese Zwischenstationen manchmal auch tagelang dann bekommen.

Kathrin Fischer

[38:40]Zwischenstationen sind sowieso das größte Übel, sagt ihr, ne?

Johanna lemke

[38:44]Total.

Sabrina Rox

[38:44]Ich finde, das persönliche Endgegner sind hier diese Zwischenablageteile. Kennst du die, Kathrin? Diese Plastikdinge, wo man so die DIN A-4-Blätter reinschiebt. Also das ist so ein typischer Gegenstand, finde ich, der so ein Quatschkonsumgegenstand, der wird so als vermeintliches Ordnungsmachen verkauft und sagt, ja, ist doch gut für einen Schreibtisch, ist totaler Quatsch, ist einfach eine Zwischenablage. Man stopft da alles rein, bis es voll ist und eigentlich muss man es abheften. Von dieser Art von Dingen gibt es so relativ viele. Also wir versuchen immer so, ja, diese ganzen Zwischenablagen alle zu eliminieren und sagen, stell den Locher an einen guten Ort, hefte gleich ab, dann ist es weg. Aber klar, dazu gehört auch wieder eine gute Ordnerstruktur und so. Also man

muss halt wirklich, wie Johanna auch schon meinte, man muss gucken, wo ist die Wurzel allen Übels und damit anfangen.

Kathrin Fischer

Und das fand ich bei euch eben interessant und darüber haben mein Mann und ich heute so lange geredet, weil ich ihm eben genau davon erzählt habe und gesagt habe, hey, Zwischenablagen sind ganz böse, haben wir viele von. Und wir haben auch, es war auch sehr lustig, als ich euer Buch gelesen habe, ihr fangt an und dann sagt ihr, ihr beschreibt ein Paar, dass die erste Wohnung zum ersten Mal betritt und sich nicht vorstellen kann, dass es mal über in Ecken gestopfte Einkaufstüten diskutieren wird. Und ich dachte auch so, woher wissen die, wie ich wohne?

Speaker0

[40:03]Also es gibt offensichtlich immer dieselben Probleme. Und bevor man die Probleme lösen kann, muss man deshalb, Und da kommt es, dass ich so denke, ihr habt wirklich so Prozessmanagement. Man muss gut aufräumen. Und es gibt im Lean Production, das ist wie Toyota produziert und der ist berühmt geworden für ein Produktionssystem, das mittlerweile Lean Production, also schlanke Produktion genannt wird. Und da ist es ganz wichtig, am Anfang anzufangen, wenn man Produktion umstellt, mit den berühmten 5S. Und die lauten, jetzt muss ich meine Schrift lesen können, sortieren, systematisieren, säubern, standardisieren, Selbstdisziplin.

Sabrina Rox

[40:46]Ja, cool.

Kathrin Fischer

[40:47]Das habt ihr auch erfunden, zum zweiten Mal, oder? Ja. Das habt ihr zum zweiten Mal auch erfunden.

Johanna Lemke

Ja, genau. Also ich kannte das nicht, aber das klingt ja, ja, genau eigentlich das, was wir machen, auf einen guten Punkt gebracht, würde ich sagen.

Und deshalb, ihr kommt zu den Leuten und sagt erst mal so, zeig mir deine Ordnerstruktur. Also ich habe zum Beispiel auch so eine Kiste, da schmeiße ich immer alle Briefe rein und so, wo ich keinen Bock habe. Und dann mache ich alle drei, Sabine schüttelt schon den Kopf, alle drei Monate oder das ist jetzt ehrlich gesagt auch euphemistisch, sagen wir mal, also zweimal im Jahr habe ich dann so eine Aktion und dann wird alles auf dem Bett ausgebreitet ausgebreitet und ich bin drei Stunden damit beschäftigt, das abzuheften. Und natürlich müsste ich mit irgendjemandem erstmal eine Struktur für meine Ordner lernen und dann, wenn ich das alles habe, dann kann der Brief kommen und ich hefte ihn sofort ab. Aber vorher doch nicht, oder?

Sabrina Rox

Ja, aber das lohnt sich total, Kathrin. Ich sage dir gleich, schmeiß diese Box weg. Ich kriege schon Zustände, wenn ich so höre. [41:42] Einfach einmal diese Ordnerstruktur. Man braucht wirklich nicht viele Ordner. Also ich bin ja selbstständig und ich habe trotzdem für mich zwei Ordner. Also es gibt Es gibt von Stiftung Warentest, gibt es online, so eine ganz tolle Übersicht, was man wirklich behalten muss. So als gute deutsche Staatsbürgerin behält man immer alles. Das muss man aber gar nicht. Da bleibt wirklich nicht viel übrig. Das ist dann letztendlich die Geburtsurkunde, die Eheurkunde. Ich glaube, Steuererklärung der letzten zehn Jahre, da bleibt wirklich nicht viel. Und vor allem kann man auch gerade bei Post diese Anschreiben, die immer davor sind. Da steht nie eine Information drin. Die Information ist meistens auf Seite zwei. Wenn man diese ganzen Anschreiben schon alle wegwirft, ist der Ordner schon die Hälfte leer. Also das ist wirklich, Kathrin, das ist schnell gemacht. Ich muss nur direkt abheften.

Kathrin Fischer

Okay, da muss ich mich mal der Kiste des Grauens erstmal nähern. Aber genau das macht ihr. Also ihr geht zu den Leuten und sagt, und ihr macht noch mehr, ihr räumt auch die Wohnung um. Ihr habt ein wunderschönes Beispiel von einem netten Paar in einer kleinen Wohnung, wo sie kreativ ist und aus Schrott Sachen baut und er ist sehr ordentlich. Und ihr geht da nicht rein und räumt aus, sondern ihr räumt eigentlich die Wohnung um.

Johanna Lemke

[42:56] Ja, also in dem Fall war es, natürlich ist es eigentlich immer erst mal so der Anspruch, okay, bitte jetzt einmal aufräumen und wir dachten das auch, dass jetzt groß ausgemistet wird und wir haben auch ausgemistet, aber wir haben halt festgestellt, dass diese Frau ist einfach so großartig und ihre Kreativität und alles das, was sie in die Familie reingibt mit ihren ganzen Ideen und ihrem Kram, das ist so wichtig und da geht es gar nicht darum, so wahnsinnig viel zu reduzieren, Sondern eben das hinzukriegen, dass ihr ein sehr ordnungsbedürftiger Partner auch seinen Raum gefunden hat. Und ja, wir haben das so ein bisschen so dieses Superkräfteerkennen genannt. Also weil das ist auch ganz häufig ein Thema für Streit in der Beziehung, der sich an Unordnung aufhebt, dass man eigentlich möchte, dass der andere so wird wie man selbst. Und das hat jetzt gar nicht nur, das haben jetzt nicht wir erkannt, das haben auch viele andere kluge Leute schon erkannt, dass das nicht gut geht, wenn man in der Beziehung diesen Anspruch hat, dass der andere oder die andere am Ende so wird, wie man selbst und alles so macht, wie man das gerne möchte. Ich glaube auch, es gibt viele Leute, die gehen zu Paartherapeuten, damit die dem Partner mal sagen, so bitte ändere dich. So läuft es aber halt nicht, sondern genau, also Superkräfte erkennen. Und du hattest eigentlich gefragt nach dem Umräumen. Sorry, ich bin kurz abgeschwiffen.

Kathrin Fischer

[44:12]Das mit den Superkräften finde ich toll, wenn ich da rein kann, weil das war auch eine Frage, weil das ist natürlich ganz toll, dass ihr, ihr habt ja vorhin gesagt, es sollen beide gut leben. Es geht nicht darum, dass die Frau sagen kann, hey, macht mal meinen Mann klar, sondern beide und dann arbeitet ihr raus, was beide für Superkräfte haben und das finde ich einfach sehr schön.

Sabrina Rox

Ich finde oft, auch bei diesem Beispiel, was du gesagt hast, ist oft so, dass Leute ihre Hobbys nicht ernst nehmen. Das ist uns schon total oft begegnet. Das ist ja erstmal, also ich finde Hobbys ja prinzipiell ist ja immer was Tolles. [44:44]Und dass viele dann das aber dem wirklich keinen Raum geben im wahrsten Sinne, dass man sagt, natürlich, wie jetzt die Frau aus dem Beispiel, brauchst du jemanden gut sortierten Schreibtisch und Boxen für das ganze Bastelmaterial. Und wenn man das halt nicht macht und sagt, ja, ich mache das ganz gerne, aber ich suche mir dann schon eine Ecke, dann steht das irgendwo in der Ecke rum und nervt alle. Aber dem wirklich, also den Leidenschaften und Sachen, die man mag, Raum zu geben, das ist total schön und total wichtig. Und dadurch entstehen dann, also jetzt gerade bei diesem Pärchen, wo halt der Mann sehr minimalistisch unterwegs war und die Frau aber Platz brauchte, kann man dadurch auch ganz leicht Bereiche vergeben und aufteilen. Das entschärft jeden Konflikt, zu sagen, okay, deine Bastelecke ist das hier, du hast einen großen Tisch, du hast diese Boxen mit deinem Material und deinen Werkzeugen und dann bleibt das da aber auch. Das heißt, dann kann die andere Zimmerecke ganz leer sein und ganz aufgeräumt. Also es macht vieles so viel leichter, sich auch darüber mal zu unterhalten, auch in der Beziehung, wer macht eigentlich was gerne und wer braucht auch wie viel Platz und wer braucht es wie ordentlich.

Kathrin Fischer

Das bedeutet, dass man sich selber ernst nimmt.

Johanna Lemke

[45:52]Absolut, genau. Und aber auch den großen Mut hat, den anderen auch ernst zu nehmen. Also das ist jetzt schon eine große Unterstellung, aber ich glaube, dass das in Beziehungen manchmal eben nicht stattfindet. Und dass dann eben so dieser Wunsch da ist, ich schnitze mir irgendwie so meinen Partner. Das gibt irgendwie, glaube ich, niemand gerne zu und es ist auch nicht in der Radikalität immer so vorhanden. Aber also diese Einsicht braucht man schon irgendwie zu sagen, okay, mein Lebensmensch braucht Raum für seine, ihre Dinge, für ihre Leidenschaft.

Sabrina Rox

Ja, genau. Also ja, Näherinnen sind eigentlich die schwierigsten Kundinnen.

[46:31]Nähen und basteln ist schon ziemlich hart. Ja, auf jeden Fall. Aber wie Johanna sagt, also es bringt ja auch nichts, sich jetzt die ganze Zeit drüber zu ärgern, zu sagen, auch die Fahrradsachen meines Mannes liegen da. Dann lieber den einen Ort schaffen und sich eigentlich freuen, dass der andere was hat, was er gerne macht. Also irgendwie genau dieses Positive darin sehen und denken, das ist doch schön, dass jemand sich für was begeistern kann. Ist manchmal schwierig, gebe ich auch selber zu, aber... Lohnt sich auf jeden Fall, das zu versuchen.

Johanna Lemke

[46:59]Und dann eben auch, kann man auch gerne mal kreativ werden. Also das im Zimmer umräumen hilft manchmal, manchmal hilft es aber vielleicht auch, die Zimmerrückteilung mal zu überdenken. Also vielleicht ist das irgendwie bei einer, wenn man es mit einer Nähe und Bastelbegeisterten Person zu tun hat, wichtig, dass die ihr Arbeitszimmer bekommt. Auch wenn es nur ein Hobby ist, in Anführungsstrichen. Wenn es jetzt nicht der Bürojob ist, der da ausgeführt wird. Aber es bringt ja nichts, sich den ganzen Tag darüber zu ärgern, dass die Sachen rumliegen. Wenn man diesem auch Raum schaffen könnte. Und dann vielleicht kann man auch mal überlegen, ob man Schlaf und Wohnzimmer zusammenfügt und dafür aber ein großes, gut organisiertes Arbeitszimmer anlegt. Also wir sind immer total interessiert auch daran, dass man wekommt von diesem Standard, wie Menschen zu leben haben. Warum braucht eine Familie Wohn-, Schlaf-, Arbeits- und Kinderzimmer, wenn die Kinder sowieso in den Gemeinschaftsräumen sich aufhalten? Klar, das wird dann, wenn die irgendwann Teenies und so weiter werden, haben die auch ein Bedürfnis nach Rückzug. Aber das immer so anzupassen an die jeweiligen Lebensbedürfnisse und Anforderungen, genau.

Sabrina Rox

[47:59]Ja, dass wir eigentlich immer sagen, nicht wie man es macht, sondern wie man es braucht. Also dieses zu sagen, wenn die kleinen Kinder immer nur in der Küche malen, weil da halt immer was los ist oder die Erwachsenen da kochen, warum nicht dann die Malsachen einfach einen festen Ort in der Küche dafür einrichten? Nur weil man das nicht so macht, weil in der Küche nur Geschirr gehört, das ist ja Quatsch. Also das einfach anzupassen, anstatt dann abends irgendwie groß alles wieder ins Kinderzimmer zu packen. Also das macht einfach keinen Sinn. Aber das ist genau diese Detektivarbeit rauszukriegen, wo wird was gebraucht. Deswegen ist, glaube ich, dieses ausführliche Vorgespräch so wichtig.

Kathrin Fischer

[48:34]Ja, ich finde es interessant, weil das so verrückt ist, dass es so fest, also wir sind so eine individualistische Gesellschaft und dann ist es so festgefügt, wie man es macht. Also wir haben einen Anbau am Haus, das ist ein Wintergartenanbau eigentlich, aber wir schlafen in dem. Das war dann der Vorschlag meines Mannes, lange Geschichte, warum

das jetzt so ist. Und ich habe drei Tage gebraucht, um mich damit abzufinden. Also es ist der schönste Ort der Welt jetzt, es ist wie Glamping. Aber ich musste lernen, okay, das ist ein Wintergarten, da stehen normalerweise Gummibäume drin und irgendwie Sitzmöbel. Und da machen wir jetzt unser Bett rein. Und dann habe ich gedacht, das kann doch nicht sein, wie fest das in meinem Kopf ist.

Sabrina Rox

Aber das ist vielleicht dann doch diese, wir sagen uns zwar immer alle, wir sind so wahnsinnig individualistisch. Aber das ist ja eigentlich de facto nicht so, oder? Also ich habe das Gefühl, auch der Mainstream wird immer größer. Und das ist einfach ein Märchen, was wir uns erzählen, weil sich das besser anfühlt oder so. [49:30]Aber genau das, also wir haben auch immer ganz oft dieses berühmte Gästezimmer, das finde ich auch immer so ein Thema, dass man dann, wenn man wirklich fragt, ah, ihr habt ein Gästezimmer, wie oft wird denn das benutzt? Ja, so einmal im Jahr an Weihnachten oder so. Also dafür hält man ein Zimmer frei, das ist doch Irrsinn. Und dann zu sagen, nutzt den Ort doch besser. Also klar kann irgendwo noch ein Zusatzbett sein, auf jeden Fall. Aber den Rest des Jahres, die anderen Tage, kann man den ja komplett anders nutzen. Das ist auch so ein Bild, dass man denkt, das gehört sich so. Und ich glaube, davon können wir uns ja alle in allen Bereichen ein bisschen verabschieden und wirklich zu gucken, was man selber braucht.

Kathrin Fischer

Aber folgen euch die Leute da gerne? Die buchen euch, weil sie eine Ecke haben, die sie selber unerträglich finden und am Ende räumt ihr die Wohnung mit denen um?

Sabrina Rox

Die Leute, die sich an uns verändern, haben Leidensdruck. Also die machen das jetzt nicht als Hobby, Sondern die haben wirklich, also oft auch, dass sie sagen, wir würden gerne mal wieder jemanden einladen, die wirklich sich, was Johanna am Anfang schon meinte, sich schämen dafür, wie es bei ihnen aussieht. Also jetzt keine Messis, aber halt einfach viel Zeug und irgendwie, ja, man kann sich dann, ja, wenig Platz. Und ich glaube, die Leute, die hoffen, glaube ich, oft, wir kommen und misten dann einfach mit denen aus. Aber dass es dann tiefer geht, also ich glaube, für die meisten ist es eine Befreiung. Aber worauf sie sich einlassen, wissen sie vielleicht nicht so ganz im Vorfeld, oder, Johanna? Aber sie tun es.

Johanna Lemke

[50:51]Sie tun es und es ist ganz oft auch ein Prozess. Also dass wir wirklich nur drei Stunden da sind, das ist die Seltenheit. Also das ist dann wirklich, wenn jemand sagt, okay, ich habe hier irgendwie eine Küche, die muss ich mal neu organisieren. Aber wir kommen meistens an relativ vielen Terminen hintereinander. Also mit ein paar Tagen Abstand oder auch mal mehrere Wochen Abstand. Und dann kommt sowas in Gang.

Und vielleicht sagen die, die buchen uns nicht mit dem Wissen, am Ende ist meine Wohnung umgeräumt. Und wir räumen jetzt auch nicht immer alles um. Also das sind so kleine Ruckeleien. Aber irgendwie kommt man in so einen Flow. Also einerseits, was das Ausmisten angeht. Andererseits auch, was das Sortieren angeht. Und dann irgendwann haben die auch Bock drauf und sind bereit, mit uns Schränke zu schieben und vielleicht tatsächlich auch mal Zimmer zu tauschen.

Sabrina Rox

[51:39]Und das ist oft auch, finde ich, dass die Menschen oft am Anfang so ein bisschen auch die Erlaubnis brauchen, Dinge wegzutun, als können sie sich das selber nicht erlauben. Also dass man oft, kann ich das wirklich wegtun? Ja, natürlich, wenn du es nicht magst, nicht schön findest und nicht brauchst, wozu sollst du es behalten? Das ist oft so ein Schritt. Das hat auch was mit Scham, finde ich. Oder auch mit Schuld, dass man sich schuldig fühlt, dass man so viel gekauft hat. Und da einmal von runter zu kommen und zu sagen, komm, wir lassen die Dinge gehen. Das ist jetzt einmal doof. Aber danach ist ja auch das Ziel, dann auch weniger zu konsumieren danach, wenn man es dann einmal schön hat und Licht und die Flächen sind frei und auf der Fensterbank liegt nichts mehr. Dass man wirklich sagt, dann achte doch darauf, nächstes Mal wirklich bedachter zu kaufen.

Kathrin Fischer

[52:23]Was ich auch bei euch schön fand, ist, dass ihr natürlich genau das beschreibt in dem Buch, dass Menschen an ihren Dingen hängen. Ich hatte zum Beispiel so ein Ding, mein Vater ist sehr früh verstorben und als dann meine Mutter gestorben ist, da gab es bei uns im Haushalt so Tischsets. Die hatte mein Vater Anfang oder Ende der 70er aus dem damaligen Jugoslawien mitgebracht. Und die waren ganz bunt und ganz unkonventionell. Und die hat unsere Familie geliebt. Und mein Vater ist eben früh gestorben. Und als dann meine Mutter gestorben ist, habe ich die mit aus dem Haus genommen und habe die hier in mein Haus gebracht. Und die sind wie zu Staub zerfallen. Hier war das alles nicht mehr. Das wirkte nicht mehr. Und dann habe ich die vier Jahre auf dem Dachboden gelagert, weil ich nicht wusste, was ich mit ihnen tun soll. Und dann habe ich sie irgendwann weggeschmissen. Und in eurem Buch habe ich dann gelesen, naja, so einzelne Dinge kann man ja behalten. Und dann dachte ich, ich hätte mir auch ein Set nehmen können und es einrahmen können und aufhängen können und hätte dann eine Erinnerung an meinen Vater gehabt und an diese Zeit, ohne zu sagen, ich kann die Sets ja nicht nutzen. Aber da bin ich alleine nicht drauf gekommen.

Johanna Lemke

[53:22]Das ist voll die schöne Idee mit dem, also ich stelle mir gerade so ein Set eingerahmt in einen schönen Rahmen vor. Also das ist total schön.

Kathrin Fischer

[53:28]Ja, die kommt ja von euch.

Johanna Lemke

[53:29]Ja, nee, aber das ist, also gerade so die Kombination finde ich total gut. Ja, also ich hatte jetzt auch gerade einen Trauerfall in meiner Familie und das ist, ich bin auch noch am Überlegen. Ich habe die Dinge auch noch relativ lose bei mir rumstehen, weiß noch nicht so richtig, was ich damit mache. Sowas muss ja auch wachsen. Ich glaube, das kennt man halt nicht so. Damit wächst man nicht so auf, dass man vielleicht sagt, ich habe Erinnerungsgegenstände, die ich auch hinstelle und die ich, weiß ich nicht, vielleicht was ganz Ungewöhnliches damit mache. Ich finde Benutzen auch immer toll. Also wenn man sie, wenn man irgendwie sagt, man hat vielleicht einen Schal von der Oma, dass man den einfach auch trägt. Also dann wird er irgendwann zu einem. Das aber, klar, es gibt auch Sachen, die man irgendwie eigentlich nicht so gerne benutzen möchte und damit dann was machen. Also es muss nicht alles weg. Das finde ich auch, da kommen wir auch nochmal so zu diesem Marie Kondo Ansatz. Es ist total... Total schädlich, glaube ich, zu sagen, wir müssen uns von allem trennen und wir müssen in einer absolut clean und leergefegten Umgebung leben. Wir atmen auch durch diese Vergangenheitsdinge, auf jeden Fall.

Sabrina Rox

[54:34]Und trotzdem sagen wir immer bei so Erinnerungssachen, da gibt es ja auch viele, die man dann so, weil man denkt, man müsste die behalten, also wie so ein Auftrag. Und die stehen dann in irgendeinem Karton irgendwo rum, dass wir sagen, entweder, also dass man sich so entscheiden muss, entweder man schätzt das Ding wirklich und holt es raus. Und es macht einem Freude zum Beispiel. Und wenn es einen nur belastet, dann darf man es auch wirklich entsorgen oder verschenken. Also, dass man nicht immer diesen Auftrag hat, so alles behalten zu müssen, das ist, glaube ich, man muss es wieder so zu seinem eigenen machen oder in seine eigene Lebensrealität überführen. Also dann ist das Aufräumen eine sehr große Reflexion des eigenen Lebens und der eigenen Vorstellung, die man von sich hat und sowohl von der Vergangenheit als auch vielleicht von der Zukunft, wo man hin will. Ja, total. Ich fand das sogar, als ich das selber gemacht habe, fast so ein bisschen beängstigend, wie wenig ich brauche. Also das hätte ich irgendwie dann doch nicht gedacht. Ich dachte, okay, ich bräuchte nicht viel. [55:29]Das finde ich schon auch irgendwie, ich kann es nicht so richtig beschreiben, fühlt sich fast ein bisschen haltlos an. Wisst ihr, was ich meine? So Dinge verankern einen ja auch so ein bisschen. Und dass ich dachte, wenn ich jetzt wirklich alles, was ich nur benutze, behalte, bleibt nicht viel übrig. Also kann es ruhig ein bisschen mehr anscheinend sein. Also diese Waage zu finden aus, es ist zu viel oder es ist zu wenig. Das ist auch total spannend für einen selber oder eher. Damit befragt man natürlich sein ganzes Leben. Wer ist man? Wer will man sein? Also was wir auch oft merken, Leute, die sich mit Erinnerungen zum Beispiel schwer tun, dass die vielleicht oft ein bisschen zu sehr in der Vergangenheit auch leben. So ein bisschen was davon ist

natürlich gut, aber auch ein bisschen zu gucken, wo soll es denn hingehen, nicht nur was war. Das ist ja auch eine spannende Frage. Und das hat auch mit den Dingen zu tun, die uns umgeben.

Kathrin Fischer

Was ich auch toll fand [56:19] War, dass ihr eben dieses Beispiel habt von dem wirklich sehr zerstrittenen Paar mit Kindern. Und ich war eigentlich so, wie ihr das geschildert habt, dachte ich ja, die müssen wirklich dringend zur Paartherapie, sonst hilft denen ja gar nichts. Und dann habt ihr aber so Hoheitsgebiete ausgemacht, das habt ihr gerade schon erwähnt. Und nach allem, was ich jetzt von eurem Buch gelesen habe, scheint das ganz gut geklappt zu haben. Und das hat mich gefreut, weil ich ja auch so ein bisschen in diesem Podcast... In diesem Selbst-Welt-Verhältnis untersuche, dass ich das Gefühl habe, wir denken immer nur von innen nach außen. Immer muss alles von innen nach außen geändert werden. Man arbeitet an sich selbst und dann ändert man die Welt. Aber ihr ändert ja eigentlich die Welt und dadurch ändert sich dann auch das Selbst. Also dieses Paar hat ohne Paartherapie und Inner Work und ich weiß nicht was alles, sondern durch eine äußere Veränderung offensichtlich zu mehr Frieden gefunden. Das fand ich toll.

Johanna Lemke

[57:09]Ja, es ist manchmal viel einfacher, als man denkt, oder?

Sabriina Rox

[57:12]Ich finde auch oft dieses, wie du sagst, das ist klar, es ist ja gut, dass unsere Gesellschaft immer psychologischer schaut nach Ursachen und so. Da ist ja erstmal nichts Schlechtes dran. Aber es gibt auch so einen Punkt, der dann irgendwie zu viel ist, dass man natürlich kann man für immer in seinen Problemen rumrühren. Aber das ist das Tolle an unserer Arbeit, dass wir immer wieder auf die praktische Ebene die ganze Zeit zurückkommen. Also klar gucken wir, was ist bei den Leuten noch los, aber jetzt auch nicht so super, super tief, sondern immer wieder sagen, okay, aber jetzt zurück zur Schublade. Brauchst du die Büroklammern oder nicht? Und das ist irgendwie cool. Also ich finde, so kann man in seinem Leben generell ein bisschen pragmatischer auch manchmal mit vielen Dingen sein.

Johanna Lemke

[57:50]Ja.

Kathrin Fischer

[57:51]Habt ihr das gelernt, habe ich mich gefragt? Also ihr braucht ja wahnsinnig viele Fähigkeiten. Ihr habt ja vieles schon beschrieben, wie sensibel das Thema alles ist, wie empathisch ihr sein müsst. Ihr müsst auf Paare eingehen können, auf Ängste, auf Scham. So und gleichzeitig müsst ihr aber auch, was Sabrina ja gerade gemacht hat, mir

gesagt hat, Kathrin, musst du nicht haben, diese Box. Da gibt es, kannst du bei Stiftung Warentest gucken und so. Also ihr müsst ja ganz viel wissen oder ihr habt Beispiele mit durchsichtigen Boxen und was man braucht und wie man Fotos an die Box klebt und so weiter. Habt ihr euch das alles so drauf geschafft? Kann man sich das anlesen oder seid ihr einfach, weil du Sabrina Designerin und Bühnenbildnerin bist und du, Johanna, dich dafür interessierst? Habt ihr das selber einfach drauf?

Johanna lemke

[58:35]Also es gibt zahlreiche Aufräumcoachings wiederum. Also da kann man sich auch ganz schnell in eine Sphäre begeben, die total crazy ist, weil das ist ja alles nicht geschützt. Und man hat manchmal das Gefühl, es gibt fast mehr Menschen, die Aufräumcoaching-Ausbildungen anbieten, als es Aufräumcoaches selber gibt. Und das haben wir uns alles gespart, weil das hat auch selten jetzt irgendwie ein wirklich tolles Fundament. Wir haben uns das eigentlich alles selber drauf geschafft. Also dieses Wissen um diese Unterlagen und all solche Sachen, das auf jeden Fall. Wir sehen aber auch ganz klar unsere Grenzen, gerade wenn es um diese psychische Arbeit geht. Also wenn es da an so Themen rangeht, die wirklich dann so ein bisschen, also wir reden, wir reflektieren jetzt relativ stark über Beziehungen. Aber wenn wir dann in der Situation sind, würden wir den Leuten natürlich jetzt nicht sagen, hier übrigens, guck dir mal an, was ist da eigentlich in der Tiefe los, weil das ist einfach nicht unsere Kompetenz. Und das ist uns auch total wichtig, das immer wieder klar zu machen, dass wir keine psychologische Ausbildung haben, keine beraterische Ausbildung haben. Und ja, dass ich aber einfach als Kommunikatorin total gerne Fragen stelle, dass Sabrina aus ihrem Beruf heraus da ihre Kompetenzen mitbringt. Aber die Grenzen sind uns, glaube ich, in jedem Moment auch klar.

Sabrina Rox

[59:54]Und gleichzeitig haben wir aber, weil ja jeder Fall, weil wir wirklich versuchen, nicht schematisch vorzugehen, sondern für jeden die passende Lösung zu finden, haben wir aber, glaube ich, beide das, also am Theater sagt man Durchlässigkeit. Ich weiß nicht, ob du den Begriff kennst, Kathrin.

Kathrin Fischer

Ja, den kenne ich vom Reiten

Sabrina Rox

Ah, siehst du, also dass man so wahrnimmt, was wird gerade, was wird gebraucht, man ist offen für das, was ringsherum passiert und ich glaube, das können Johanna und ich ganz gut oder mögen wir gerne, dann auch im Moment zu reagieren, zu gucken, ah, das funktioniert oder lass uns das probieren, auch immer in Rücksprache natürlich mit den Leuten, so könntest du dir vorstellen, dass wir das so und so machen. Das ist einfach

das Schöne, weil eben es gibt dieses Schema nicht, haben wir für uns rausbekommen oder das macht uns mehr Freude, so zu arbeiten.

Kathrin Fischer

Ja, aber ihr braucht ja praktisches Wissen, also zu sagen, gut, das habt ihr vielleicht durch eure Ausbildung, ich weiß es nicht, aber mich hat das beeindruckt, weil ich das überhaupt nicht habe, zu wissen, welche Boxen und Größen und wie man was aufhängen oder sortieren oder so kann, mit welchen Klebemitteln oder sonst wie man arbeitet, das weißt du als Bühnenbildnerin.

Sabrina Rox

Ja, ein bisschen so mit Maßen und so, das geht schon. Und aber auch so, also das andere haben wir uns einfach, haben uns tausende von diesen Shops angeguckt, ne, Johanna, so mit Boxen und Ordnungssystem. Also das ist wirklich kein Hexenwerk, ehrlich gesagt.

Johanna Lemke

[1:01:08]Und wir haben auch ein bisschen unsere eigenen Systeme entwickelt. Also das gibt ja immer so dieses klassische Klamottenrollen, wie es auch Marie Kondo dann so etabliert hat. Das gab es auch vorher schon, das hat nicht sie erfunden. Aber es gibt da schon so ein paar ganz gute Sachen, auf die man zurückgreifen kann. Aber wir haben auch so gemerkt, Also jede Unterhose jetzt zu rollen, das ist nicht so unbedingt unser Prinzip. Genau, und dann haben wir auch unsere eigenen Systeme entwickelt.

Kathrin Fischer

[1:01:36]Merkt ihr denn selber, dass das ein wachsender Markt ist? Also ihr habt ja eigentlich beide noch Brotberufe und macht das nebenher, wenn ich das richtig verstanden habe. Ist das ein boomender Bereich?

Johanna Lemke

[1:01:46]Ja, also wir haben gemerkt, als wir angefangen haben, da waren wir tatsächlich hier, wir arbeiten ja in Dresden, Sachsen und da waren wir, glaube ich, so die Einzigen, die das angeboten haben. Also es gab noch so Hauswirtschaftlerinnen, die dann aber eher so Putzen und solche Dinge angeboten haben, aber da waren wir die Einzigen. Das hat sich ein bisschen geändert. Also es gibt da inzwischen einige, die das anbieten und der Bedarf ist, glaube ich, ähnlich geblieben, oder?

Sabrina Rox

[1:02:15]Würde ich auch sagen, ja. Aber es ist schon, also es gibt einen enormen Bedarf. Und also was Spannendes, dass uns eben Leute aus ganz Deutschland dann irgendwie auch virtuell buchen, die dann irgendwie sagen, ich habe euer Buch gelesen und würde aber gerne, dass ihr das, auch wenn ihr nicht vor Ort seid, das bei mir machen könnt.

Kathrin Fischer

Und wie macht ihr das virtuell? Das habe ich mich gefragt. Lauft ihr da mit der Kamera dann durch die Wohnung?

Johanna Lemke

[1:02:39]Ja, teilweise mit der Kamera oder es werden uns Fotos geschickt.

Sabrina Rox

[1:02:42]Ja, wir hatten am Anfang, ich weiß noch, als wir überlegt hatten, was wir anbieten, da hatten wir bereits gesagt, ah, funktioniert das wohl? Dann haben wir ein Testing gemacht, weißt du noch, Johanna? Und haben gedacht, ey, ob das funktioniert und das funktioniert wunderbar. Ich hätte das nicht gedacht. Also ohne, dass man jemals in der Wohnung gestanden hat oder im Haus, kriegt man einen ganz guten Eindruck und ein Bild davon. Wenn die die Kamera quasi umdrehen am Handy und man sagt, zeig mir die Ecke, die und die und die und dann kann man einfach mitzeichnen und gucken, wo ist was und wirklich sehr detailliert dann wirklich sagen, okay, Alles, was in Schublade B, in Kommode D ist oder so, räumst du jetzt nach da und sortierst du nach da. Das geht super. Aber die Leute, die das machen, also das virtuelle Paket, Die müssen schon sehr gut organisiert sein oder sich auch die Zeit einräumen, das selbstständig zu machen. Da sind wir dann nicht dabei, wenn die das aufräumen.

Johanna Lemke

[1:03:31]Die kriegen von uns einen Plan dann und müssen dann in einem Abstand von, ich weiß nicht, zwei, drei Wochen oder so oder vier, je nachdem, was sie auch für realistisch halten, machen die das dann eigenständig. Und man braucht so eine gewisse Grundmotivation, weil wir eben nicht die ganze Zeit daneben stehen. Aber die kriegen dann, also ich habe manchmal das Gefühl, das ist sogar fast einfacher, weil die das dann alleine machen und nicht mit uns permanent an der Seite. Und dadurch kommen die so mehr ins Doing. Das ist eigentlich ganz cool und werden so ein bisschen mehr selbstbefähigt.

Sabrina Rox

[1:04:01]Das Schöne ist, wir versuchen eigentlich den Plan immer so ganz detailliert wie möglich zu machen, weil wir selber wissen, wie befriedigend das ist, so Sachen abzukreuzeln. Also jeden kleinen Step steht dann da irgendwie drin, dass die Leute drucken sich das dann aus und haken das ab. Und das funktioniert wunderbar. Also das ist richtig cool.

Kathrin Fischer

Das ist auch Lean-Management. Es ist wirklich faszinierend. Ihr habt da nochmal was erfunden. Habt ihr denn das Gefühl, ihr seid jetzt in sehr vielen Wohnungen gewesen und habt ja so Einblicke. Es gibt Romane von Reinigungskräften, die dann schreiben, die

ganzen Einblicke in den verschiedenen Wohnungen. Hat sich irgendwie euer Bild von Menschen verändert, seitdem ihr so viel in fremden Wohnungen unterwegs seid?

Sabrina Rox

Ich habe bei mir das Gefühl, dass so mein... Wie soll man sagen, Verständnis für andere Lebenswelten ist noch größer geworden. Also so Leute, die einem vielleicht erst mal nicht so nah wirken, sage ich jetzt mal. Und wenn man aber mit denen dann so viel Zeit verbringt oder mit denen dann auch wirklich eben intime Sachen ausräumt, kann man letztendlich jeder Person nahe kommen. Das finde ich irgendwie auch. Also mein Bild hat sich gebessert, würde ich sagen. Oder das finde ich total schön, weil ich finde auch eigentlich, und ich glaube, dir geht das auch so, Johanna, ich finde eigentlich jede Person interessant. Also jede Person hat irgendwas Cooles zu erzählen oder ist irgendwie interessant. Also ich finde, es befeuert eher meine Neugier auf Menschen.

Johanna Lemke

[1:05:29]Ja, das geht mir ähnlich. Das stimmt. Das ist total schön, wie du das sagst. Also ich erinnere mich an eine Kundin, bei der ich relativ zu Beginn unserer Arbeit war. Es war eine sehr, sehr wohlhabende Frau, die in der Wohnung über ihrer Anwaltskanzlei gewohnt hat und ihren Mann, der an Parkinson erkrankt ist, gepflegt hat. Und die hatte ein riesengroßes, 25 Quadratmeter großes Zimmer mit Klamotten zusätzlich zu ihrem Kleiderschrank in ihrem Schlafzimmer nochmal. Da hingen dann so Kleiderstangen, Chanel, Gucci, Kostümchen, eins nach dem anderen und das hat die wirklich so, okay, weg, weg, weg, weg, weg aussortiert mit mir zusammen. Also das war krass. Das war so eine Lebenswelt, über die ich zu Beginn total geurteilt habe und sehr abfällig auch gedacht habe. Und im Laufe dieser Zeit, die hatte mich auch über viele Termine gebucht oder uns über viele Termine gebucht. Sabrina hat mich dann irgendwann unterstützt und wir haben gemerkt, da war ganz viel Not auch dahinter. Diese pflegende, berufstätige Frau, die sich hinter wahnsinnig viel Klamotten und auch irgendwie so Statussymbole [1:06:39]Nicht versteckt hat, aber einfach, das war irgendwie, hatte sie sich irgendwie so drauf geschafft. Und also ich habe die am Ende, ich mochte die so gerne. Ich hatte so eine ganz große Sympathie für die und für ihre, auch für all ihre Schwächen, die sie so hatte. Und ja, also irgendwie ist es so, man kommt so nah ran und lernt die Menschen auf so total andere Art und Weise kennen, ohne dass man sich bewusst mit denen hinsetzt und sagt, erzähl mir mal dein Leben. Aber eben so nebenher, wenn man auf dem Sofa sitzt und zusammen sich die Briefe durchguckt oder die Badelatschen auch sortiert.

Sabrina Rox

[1:07:15]Und das, glaube ich, das wieder schließt so an, und was wir vorher geredet haben mit dem, dass die öffentlichen Räume so wenig werden oder diese Begegnungsorte, das ist genau das. Also ich merke selber, wie doll wir irgendwie in so einer Blase von Akademiker-Mittelschicht hängen. Und dass man dann wirklich in

andere Lebensrealitäten reinschaut und wie gut uns das allen tut. Auf jeden Fall klingt jetzt so kitschig, aber es ist wirklich so. Und dieses, was Johanna auch gerade beschrieben hat, von wirklich sehr wohlhabenden Menschen mit viel Platz, mit Häusern, mit viel Zeug. Aber auch das andere Ende. Ich war einmal bei einer alleinerziehenden Mutter in einer wirklich kleinen Wohnung. [1:07:56]Und auch da was bewirken zu können, also zu sagen, komm, dann lass uns die Möbel, die du hast, die stellen wir so geschickt hin, dass es schöner ist und räumen alles gut auf. Dann kann auch jede Wohnung irgendwie schön sein. Also ja, diese Begegnungen sind einfach richtig beglückend, würde ich sagen.

Kathrin Fischer

Ja, das klingt sehr, sehr schön. Und ich habe dann natürlich noch eine letzte, vielleicht erwartbare Frage an euch zum Schluss, weil ihr seid natürlich im Januar meine Gäste, weil im Januar alle Menschen gute Vorsätze haben. Und dazu gehört natürlich immer aufräumen, weniger Kram, loslassen. Und ihr habt jetzt, finde ich, sehr schön beschrieben, wie individuell ihr vorgeht. Und dann ist es jetzt vielleicht ein bisschen eine paradoxe Frage, am Schluss zu fragen, gibt es trotzdem Tipps, die ihr für Hörerinnen und Hörer habt, die sagen auch, ja, ich möchte aufgeräumt in 2026 starten, was die tun können.

Sabrina Rox

Ich würde erst mal sagen, die generelle Frage, fragt euch, was ihr wirklich braucht, was benutzt ihr? Das ist so einfach, aber man ist erstaunt, was man alles nicht benutzt. Und das kann man alles aussortieren. Ich finde es cool im neuen Jahr auch noch mehr über so, auch für mich selber, über so Sharing-Systeme. Die finde ich eh alle gut nachzudenken. Also sowas wie im erweiterten Sinne Carsharing zum Beispiel oder was man noch alles teilen kann mit der Nachbarschaft. Das finde ich irgendwie eine coole Sache, auch um Zeug zu reduzieren. [1:09:18]Ganz praktischer Tipp. Dieses Hoheitsgebiete finde ich immer den ultimativen Tipp. Also den habe ich zu Hause selber auch beherzigt, dass man wirklich sagt, streitet euch doch nicht, teilt die Bereiche auf und erträgt, dass die andere Person es anders macht. Wichtiger Zusatz.

Kathrin Fischer

Und du, Johanna?

Johanna Lemke

[1:09:34]Ja, es knüpft vielleicht ganz gut an. Schaut euch eure gegenseitigen Superkräfte an. Und das könnte nochmal so ein Vorsatz sein. Das, was mich vielleicht so extrem nervt, ist vielleicht genau das, was mein Gegenüber ausmacht. Und wenn ich mir das mal so in der Essenz anschau, vielleicht ist es genau das, weswegen ich mit der Person eigentlich zusammen bin. Das kann manchmal ein bisschen wehtun, aber meistens ist das ehrlich gesagt das, was dahinter liegt.

Kathrin Fischer

[1:10:04]Also dann noch ein bisschen Frieden für 2026 sozusagen dabei.

Johanna Lemke

[1:10:08]Unbedingt.

Sabrina Rox

[1:10:09]Und auch die Papierablagen natürlich.

Kathrin Fischer

Selbstverständlich. Ja, ganz, ganz vielen Dank für das Gespräch, Sabrina und Johanna und für die Einblicke in euer Aufräumen und das Buch verlinke ich natürlich in den Shownotes.

Sabrina Rox und Johanna Lemke

Vielen Dank, das war sehr schön. Danke. Danke auch.

Kathrin Fischer – Abmoderation:Ja, was soll ich sagen, mein Mann und ich haben schon mit dem Ausmisten angefangen, Johanna und Sabrina sind sehr überzeugend und motivierend, finde ich.

[1:10:35]Im Februar geht es hier im Podcast dann, wie bereits angekündigt, deutlich härter weiter. Dann ist der Soziologe Siegfert Neckel zu Gast. Er ist einer der bekanntesten Emotionssoziologen Deutschlands und hat sich in den 30 Jahren seiner Forschung unter anderem mit Scham, Ressentiment, Ungleichheit, Finanzkapitalismus, Bankenwesen, Achtsamkeit, Awareness und zuletzt mit Nachhaltigkeit beschäftigt und ist deshalb der perfekte Gast für diesen Podcast. Ende Januar erscheint sein Buch Katastrophenzeit. Darin untersucht er, wie der Klimawandel nicht nur eine ökologische, sondern auch eine soziale und demokratiepolitische Krise hervorbringt und fragt, warum die notwendige sozial-ökologische Transformation ausbleibt, obwohl die drohende Katastrophe seit Jahren bekannt ist. Kein schönes, aber ein dringendes Thema, glasklar von Neckel auf den Punkt gebracht.

[1:11:26]Und zum Schluss noch ein Hinweis auf mein eigenes Buch, Achtsam geht die Welt zugrunde, heißt es. Das Manuskript habe ich wie geplant am 18. Dezember abgegeben und es erscheint am 21. April bei Hansa Blau. Auf Basis des Podcasts stelle ich in dem Buch nicht nur Fragen, sondern auch eine eigene These auf. Ich sage, im Selbst-Welt-Verhältnis beschäftigen wir uns nur noch mit dem Selbst, nicht mehr mit der Welt. Wenn euch das Buch interessiert, dann eine Bitte. Bestellt es am besten jetzt schon vor. dann bekommt ihr es erstens direkt bei Erscheinen geliefert und verhilft zweitens dem Buch zu einem Erfolg. Für die Bestsellerlisten sind nämlich die Verkäufe in der ersten Woche entscheidend. Und das ist ja klar. Ich wünsche dem Thema, dem

Buch und mir einen Riesenerfolg. Und damit sage ich Tschüss und wünsche euch einen schönen Start ins neue Jahr.

Signet

[1:12:23]Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Kathrin Fischer.

0:00 / 1:12:36