

Die Grundfrage lautet: Warum behalten wir etwas?

Nadia Potenza ist Ordnungcoach. Ihre Arbeit besteht aus weit mehr als Ausmisten und Einräumen. Zentral ist bei ihrem Coaching der psychologische Aspekt.

von Fadrina Hofmann

Marie Kondo ist mit ihren Büchern und Sendungen zum Ausmisten international bekannt geworden. Ihre radikale Methode «KonMari» ist spätestens nach der Netflix-Serie «Richtig Aufräumen mit Marie Kondo» auch hierzulande ein Begriff. Für Nadia Potenza gehen die Methoden der Japanerin allerdings etwas zu weit. «Für mich muss eine Wohnung immer noch einladend und gemütlich sein», sagt sie.

Potenza ist gelernte Gouvernante und hat im vergangenen Jahr eine Zusatzausbildung zum Ordnungcoach im Kanton Zürich gemacht. Mit dem Zertifikat in der Tasche hilft sie nun Privatpersonen in ganz Graubünden beim Aufräumen. «Mein Job ist nicht nur Ausmisten und Einräumen, Aufräumen ist immer auch ein psychologischer Prozess», sagt Potenza. Ein Beispiel? Eine Dame wünscht, den Kleiderschrank aufzuräumen. In einem ersten Schritt wird alles ausgeräumt und nach «Brauche ich», «Ziehe ich nie an», «Ist zu gross oder zu klein», «Hat einen emotionalen Wert» sortiert. «Die Personen, die mich engagieren, haben in der Regel viel zu viele Sachen, und es geht vor allem darum, sich von Unnötigem zu trennen.» Sobald dies erfolgt sei, können die Kleider oder Sachen strukturiert wieder eingeräumt werden.

Jedes Coaching ist emotional

«Ich kann nicht mehr als vier Stunden am Stück mit meinen Kunden arbeiten, denn der psychologische Aspekt ermüdet sehr», erzählt der Ordnungcoach. Der innere Schweinehund muss überwunden werden, Erinnerungen müssen bewältigt werden, Loslösungsprozesse finden statt, Beziehungen werden analysiert. Darf man den blauen Rock, den die Mutter genäht hatte und man nie angezogen hat, weil man Blau nicht mag, wirklich in die Altkleidersammlung entsorgen? Wird man jemals wieder in die einstige Lieblingsjeans passen oder ist das eine Wunschvorstellung? Der alte Pullover riecht noch ein wenig nach der Oma... «Die Grundfrage lautet: Warum behalten wir etwas?», erklärt Potenza ihre Vorgehensweise. Und so wird sie während ihrer Arbeit unwillkürlich mit Lebensgeschichten konfrontiert. «Bei fast jedem Coaching fliessen Tränen, jedes Coaching ist



Alles auf den Tisch bringen: In einem ersten Schritt mistet die Ordnungsberaterin Nadia Potenza gemeinsam mit ihren Kundinnen und Kunden aus.

Bild Fadrina Hofmann

emotional», sagt die Ordnungsberaterin.

Zu besonders emotionalen Momenten könne es kommen, wenn betagte Leute aufräumen wollen, damit dies nicht irgendwann an den Kindern hängen bleibt. Dinge wecken Erinnerungen und Gefühle. Aufräumen hilft, Unverarbeitetes zu bewältigen. «Zu mir kommen aber auch Familien, die mal den Keller oder die Küche aufräumen wollen und dabei Hilfe benötigen.» Auch mit Kindern räumt sie

«Die Leute fühlen sich nach dem Aufräumen wie befreit, den Ballast abgeworfen zu haben.»

Nadia Potenza
Ordnungcoach

auf, ohne die Eltern und auf spielerische Weise.

«Das System muss logisch sein»

Soll sie helfen, eine Wohnung aufzuräumen, beginnt Potenza meistens im Badezimmer. «Das ist der Ort, der am wenigsten emotional ist», weiss sie aus Erfahrung. Aufräumen sei etwas sehr Intimes. Oftmals schämen sich die Kunden für ihre Unordnung. «Ich habe zwar den professionellen Blick für Ordnung, aber ich werte nie», sagt der Ordnungcoach. Ihre Aufgabe sei, Erleichterung in die Leben ihrer Kunden zu bringen – in materieller und psychischer Hinsicht. «Vielen Menschen fehlen Struktur und Disziplin im Alltag.» Sie gebe Tipps, wie die Ordnung auch nachhaltig aufrechterhalten werden kann. Als Beispiel nennt sie die Küche. Auch hier wird zuerst alles ausgeräumt. Oftmals seien ihre Kunden überrascht, wie viel sie gehortet haben, wie viel zwei- und dreifach vorhanden ist und wo das Verfallsdatum eigentlich schon lange abgelaufen ist. In einem zweiten

Schritt wird geputzt und dann thematisch und nach praktischen Aspekten wieder eingeräumt. «Das System muss logisch sein und das Alltagsleben erleichtern», erklärt Potenza. Die Kundin wird immer einbezogen und entscheidet auch das Tempo.

Vor der Aufräumaktion gibt es ein Vorgespräch und danach ein Abschlussgespräch. «Die Reaktionen sind grossartig. Die Leute fühlen sich nach dem Aufräumen wie befreit, den Ballast abgeworfen zu haben. Es ist ein Glücksgefühl», sagt der Ordnungcoach. Viele seien auch stolz auf das Geleistete. Potenza macht immer Vorher-/Nachher-Fotos, damit sich die Leute vor Augen führen können, wie sie es nicht mehr haben wollen. «Ein Coaching von mir sollte nur einmal notwendig sein, danach sollten meine Kunden und Kundinnen selber in der Lage sein, Ordnung zu halten.» Sie selbst erfülle es jedenfalls mit Befriedigung, den Menschen zu einem neuen Lebensgefühl zu helfen.

www.ordnungleichtgemacht.com

Disentis kann Bikekonzept umsetzen

Der Disentiser Gemeinderat, das kommunale Parlament, hat an seiner Sitzung vom Freitagabend das Bikekonzept der Gemeinde gutgeheissen. Der für die Umsetzung nötige Kredit von 475 000 Franken wurde gemäss einer Mitteilung der Gemeinde gesprochen. Das Konzept umfasst einerseits die Sanierung oder den Neubau verschiedener lokaler Bikerouten. Andererseits wird auch das regionale Bikeprojekt «Gotthard-Labyrinth» unter dem Dach des Progetto San Gottardo weiterverfolgt. Die «Labyrinth»-Strecken gewährleisten die Mountainbike-Verbindungen zwischen den Regionen Surselva, Tessin, Uri und Wallis. Diese wiederum erstellen auf lokaler Ebene weitere Routenangebote.

Vom Rat angenommen wurde ausserdem eine Statuten-Teilrevision des Grundbuchamts Cadi. Grund für die Aktualisierung waren laut Mitteilung Änderungen im kantonalen Recht sowie der Umstand, dass Breil/Brigels neu zum Grundbuchkreis Ilanz-Lumnezia gehört.

Vom Verein «La Pendentia» vorgestellt wurde dem Parlament das Projekt für Graubündens längste Hängebrücke zwischen Sontga Gada und Mumpé Medel (Ausgabe vom 16. Dezember). (jfp)

Bauernklub ist informiert

Der Bündner Bauernverband (BBV) und das Amt für Landwirtschaft und Geoinformation (ALG) haben letzte Woche den Bauernklub des Grossen Rates über aktuelle agrarpolitische Themen informiert. Wie es in einer Mitteilung heisst, stellte sich dem durch Rico Lamprecht präsidierten Bauernklub zuerst einmal der neue Geschäftsführer des BBV, Sandro Michael vor. Im Anschluss informierte BBV-Präsident Thomas Roffler unter anderem über die Massentierhaltungsinitiative, über welche im Herbst abgestimmt wird und zu welcher die Präsidentenkonferenz des BBV bereits die Nein-Parole gefasst habe. Peter Vincenz, Abteilungsleiter Agrarmassnahmen beim ALG, machte laut Mitteilung auf den Strukturwandel in der Landwirtschaft aufmerksam. Von 1992 bis 2022 habe sich die Anzahl der Bündner Landwirtschaftsbetriebe auf unter 2000 halbiert. Neben der Betriebsgrösse sei auch die Anforderung und Komplexität auf den Betrieben stetig angestiegen. Dem Bauernklub gehören über 20 in der Landwirtschaft aktive Grossrätinnen und Grossräte an. (red)

GRATULATIONEN

18-facher Grund zum Feiern

Das Kantonsspital Graubünden konnte kürzlich folgenden Mitarbeitenden zu ihrem Jubiläum gratulieren: **Ursula Bearth**, 35 Jahre; **Clea Filli-Baumberger** und **Marlies Suter**, 30 Jahre; **Judith Guntli**, **Livia Looser** und **Karin Schmid-Müller**, 25 Jahre; **Michael Steigert** und **Yvonne Erni**, 20 Jahre; **Ursula Kalberer**, **Ulrich Frank**, **Andrea Candinas**, **Margreth Jäggi-Sutter**, **Evelyn Della Gatta**, **Manuel Joaquim De Azevedo Faria** und **Kerstin Etterlin**, 15 Jahre; **Eva Adank**, **Sarah Streiff** und **Luzia Berther**, zehn Jahre. Die Geschäftsleitung

und die Mitarbeitenden des Kantonsospitals Graubünden gratulieren den Jubilaren ganz herzlich und wünschen allen weiterhin viel Erfolg.

Drei Jubilare bei Somedia

Bei Somedia in Chur können in diesem Monat drei Mitarbeiter ein spezielles Dienstjubiläum feiern. **Roland Zlinder** kann auf 35 Jahre zurückblicken, **Ruedi Gubser** gehört seit 30 Jahren zum Team und **Walter Compagnoni** arbeitet seit 25 Jahren bei Somedia. Die Verlegerfamilie, die Geschäftsleitung und die ganze Belegschaft gratulieren herzlich.

Treue Reinigungskraft bei der Stadt Chur

Lidia Vallo reinigt still und pflichtbewusst seit 25 Jahren den obersten Bereich des Hauptgebäudes der Schuleinheit Quader. Die Stadt Chur gratuliert der Jubilarin und dankt herzlich für die geleisteten Dienste.

Fünf Jubiläen bei den PDGR

Im Februar feiern fünf Mitarbeitende der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) ein rundes Arbeitsjubiläum. Auf 25 Jahre zurückblicken kann **Consuelo Sotelo Iglesias** aus Cazis als Mitarbeiterin Hotellerie.

Seit 20 Jahren arbeitet **Rahul Gupta** aus Zizers als Chefarzt Spezialpsychiatrie bei den PDGR. 10-Jahr-Jubiläum feiern **Ljubica Dujmusic** aus Cazis als Mitarbeiterin Hotellerie, **Brigitte Herger** aus Domat/Ems als dipl. Pflegefachfrau HF und **Justus Pankok** aus S-chanf als Oberarzt/Stv. Chefarzt APD/ATK-Süd. Die Geschäftsleitung und die Mitarbeitenden gratulieren herzlich und danken für die geleistete Arbeit.

Zweimal 20 Jahre im Scalottas

In der Stiftung Scalottas in Scharans können in diesem Monat zwei Mitarbeiterinnen ein rundes Arbeits-

jubiläum feiern. Seit 20 Jahren arbeiten **Elsbeth Buchli** aus Thusis und **Vreni Cantieni** aus Rodels als Miterzieherinnen. Die Geschäftsleitung der Stiftung Scalottas und alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gratulieren den Jubilarinnen herzlich und danken für die langjährige Mitarbeit.

15 Jahre beim Gesundheitszentrum

Im Gesundheitszentrum Unterengadin in Scuol kann **Maria Rosa Matos Vieira Ferreira** auf 15 Jahre anstossen. Das Gesundheitszentrum dankt seiner langjährigen Mitarbeiterin für ihr grosses Engagement zugunsten der Unternehmung.