

Frieden mit dir selbst - Frieden mit deinen Sachen

Interview von Hermann Paulenz, Ingenieur, Blogger, Enthusiast

Manuela Höfner hilft Menschen beim Aufräumen. Die vielen Facetten ihrer Geschichte sind absolut faszinierend. Ursprünglich begann sie als Steuerfachwirtin. Nachdem sie 25 Jahre lang glücklich ihren Kunden mit der Steuer geholfen hatte, fiel ihr auf, dass diejenigen, die ihre Unterlagen in Ordnung hatten, VIEL glücklicher waren als diejenigen, die erst eine Menge Papierschnipsel in Schubladen sortieren mussten. Als sie das Buch über die Magie des Aufräumens von Marie Kondo las, wurde sie inspiriert, sich selbstständig zu machen. Auf ihrer Reise, Menschen glücklich zu machen, hat Manuela ihr Wissen auf vielen verschiedenen Gebieten erweitert, um den Bausteinen eines organisierten Geistes näher zu kommen.

Die Vision

Der erste Schritt auf dem Weg zum Aufräumen besteht darin, die Wünsche und Erwartungen des Unbewussten mit dem Bewussten in Einklang zu bringen.

Dieser wichtigste Schritt ist die Basis für den gesamten Prozess des Aufräumens. Er ist eine Voraussetzung für all die harte Arbeit, die kommt. Aufräumen ist nämlich nicht nur der physische Vorgang, Dinge auszusortieren und etwas wegzuworfen. Profis wie Manuela kommen zur Hilfe, wenn die gute alte Motivation einfach nicht mehr funktioniert. Um den ureigenen Wunsch nach Entrümpeln zu wecken, ist es wichtig, die Blockaden und den Schmerz aufzudecken, der mit dem Aufräumen des eigenen Lebens zusammenhängt.

Dies bedeutet, ein Gefühl dafür zu gewinnen, was wertvoll ist und welche Sachen es wert sind, behalten zu werden.

Gute und schlechte Erinnerungen an Objekte können ebenfalls eine erfolgreiche Trennung verhindern. Das Ziel ist es, sich nur mit Gegenständen zu umgeben, bei denen man sich gut fühlt und die keine Spannungen und Angstzustände erzeugen. Eine Vision davon zu entwickeln, wie ein Leben voller Glück aussieht, ist eine kraftvolle Möglichkeit, die Interessen des Geistes mit denen des Kopfes in Einklang zu bringen.

Um eine solche Vision zu entwickeln, verwendet sie unter anderem Methoden aus der Hypnotherapie, gewaltfreier Kommunikation oder dem ZRM (einem auf Psychoanalyse basierenden Ansatz zur Verbesserung der Selbstmanagementfähigkeiten). Um ihren Ansatz, eine Vision eines unbeschwerten Lebens zu schaffen, auf verschiedene Persönlichkeiten abzustimmen, absolviert sie derzeit auch eine Ausbildung in alter Heilkunst.

Der Weg

Das Aufräumen ist der zeitaufwendigste Teil der Reise. Gegenstände werden auf ihre Wertigkeit geprüft und gegebenenfalls verabschiedet. Unterstützung während des Prozesses des eigentlichen Aufräumens ist wichtig, da viele Erinnerungen und auch unerfüllte Versprechen mit unseren Sachen verbunden sind. Wenn jemand erkennt, dass die alte Bandsäge, die er für dieses bestimmte Projekt

behalten hatte, nie zum Einsatz kommt, ist es einfacher, das Wegwerfen zu verschieben, als zuzugeben, dass dieses Projekt nicht so wichtig war und definitiv nie passieren wird.

Vor allem, wenn unsere Zeit auf Erden ausläuft, ist es wichtig, nur gute Erinnerungen hinter sich zu lassen und keine Stapel von Sachen, die unsere Familie sortieren muss. Um Menschen mit schwierigen Entscheidungen während eines fortgeschrittenen Alters oder einer Krankheit zu helfen, hat Manuela eine einjährige Ausbildung als ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiterin in einem Hospiz absolviert. Ursprünglich bemerkte sie, dass das Spielen der Harfe für ihre an Krebs sterbende Freundin diese beruhigte. Sie wollte dann auch für andere Menschen spielen, damit sie sich auf ihrer letzten Reise entspannen können. Dazu musste sie erst eine Ausbildung absolvieren, was sie dann auch tat. "Die Konfrontation mit dem Tod hat mich lebendiger gemacht." sagte sie mir über den Kurs. Wenn der Tod an der Tür klopft, ist es leichter zu sehen, dass alles Zeug vergänglich ist.

Das Fest

"Wir erinnern uns an das Fest und nicht an die Anstrengung." Feiern ist ein entscheidender Teil, um das Erreichen der Vision zu zelebrieren und sie aufrechtzuerhalten. Dies bedeutet, Zwischenziele und die endgültige Situation zu feiern.

Das Fest ist so wichtig, dass Manuela ihr Unternehmen sogar "Das Aufräumfest" nannte. Die Reise soll eine Feier des Aufräumens sein und kein schwieriger Kampf mit der Vergangenheit.

Versöhnung

Eine Aufräumreise ist auch ein Eintauchen in unsere Meinungen über unseren eigenen Charakter. Erfolgreich auszusortieren bedeutet, mit sich selbst Frieden zu schließen. Zu wissen, dass wir schon großartig gemacht sind, und nur durch Blockaden oder Schmerzen aus der Vergangenheit daran gehindert werden, das zu tun, was uns wichtig ist.

Wir können lernen, mit diesen Blockaden zu arbeiten und ihnen einen angemessenen Platz zu geben. Es macht keinen Sinn, zwanghaft Gelassenheit vorzutäuschen: "Wenn der Schmerz nachlässt, entsteht Gelassenheit von selbst." meint Manuela.

Sie hat dabei ihr Interesse an Versöhnung auf einer Reise nach Australien ausgeweitet. Als eine Übung in Akzeptanz und liebevoller Güte hat ihr die Versöhnungsarbeit in der Praxis und im Privatleben geholfen.

Ich habe es sehr genossen, mit Manuela über ihre Arbeit zu sprechen, ihren Eifer, mehr zu lernen, mehr zu helfen und das Gute gedeihen zu sehen. Es war sehr inspirierend, mehr über ihren Weg zur Selbstständigkeit zu erfahren, basierend auf ihrem Wunsch, Menschen dabei zu unterstützen, mit ihren Sachen und ihrem Leben glücklicher zu werden.