

Ordnung ist das halbe Leben

Ordnungstrainerin hielt Vortrag in Riegelsberghalle

Riegelsberg. Die Ordnungstrainerin Heike Hagenau erklärte im Vereinsraum der Riegelsberghalle, was es heißt, Ordnung zu schaffen. Die Volkshochschule und der Kneipp-Verein Riegelsberg hatten zu dem gut besuchten Vortrag eingeladen.

Die Besucher des Vortrags erfuhren, dass Ordnung schaffen auch das übrige Leben erleichtere. Dabei ging Hagenau auch auf die Ordnungstherapie von Sebas-

tian Kneipp ein: Durch Ordnung könne man Stressauslöser reduzieren, Stressanfälligkeit senken und Ordnung in die eigene Seele bringen. Die Ordnungstrainerin erläuterte den Besuchern die Drei-Karton-Methode. Jedes Ding habe seinen Platz, Gleiches gehöre zu Gleichem, und weniger sei mehr, sagte die Ordnungsexpertin. Sie erweiterte das Modell zur Vier-Karton-Methode.

Jeder Karton habe dabei seine

Funktion: Wegwerfen, weggeben, woandershin und weiß noch nicht. Insbesondere bei den Inhalten des letzten Kartons solle man sich fragen: „Habe ich den Inhalt im letzten Jahr gebraucht?“ Ist die Antwort darauf „ja“, darf der Gegenstand bleiben, lautet die Antwort „nein“, muss der Gegenstand gehen. Hilfreich sei es auch, sich zu fragen, ob man den Gegenstand in Zukunft noch gebrauchen könne. *red*