Andelfinger Zeitung

Amtliches Publikationsorgan für das Zürcher Weinland

Nr. 17
168. Jahrgang

Dienstag, 4. März 2025

AZ 8450 Andelfingen
Fr. 2.10

Motto: Antike, Motiv: Medusa. Die Chloschter-Chräie Rhynau an der Fasnacht, die auch 2026 stattfinden wird.

Seite 3

73 Rappen kostet die Kilowattstunde Strom an der ersten Schnellladestation im Weinland.

Seite 4

Pro Weinland brachte den mobilen Escaperoom in drei Gemeinden und verspricht eine Fortsetzung 2026.

Seite 5

Ballast ablegen befreit die Seele

RÜDLINGEN Entrümpeln, Aussortieren und Weggeben befreit auf vielen Ebenen. Ordnungscoach Tina Lung erklärte in einem Workshop, wie das geht, was dahintersteckt und wie das Ziel erreicht wird.

CHRISTINA SCHAFFNER

In fast jeder Wohnung gibt es einen Schrank, eine Ecke, ein Zimmer oder den Keller, in dem das Chaos herrscht: Sachen liegen ungeordnet auf- und übereinander. Manchmal ist kein Durchkommen mehr möglich. «Das sind keine krankhaften Messi-Zustände», betont Tina Lung (Bild), die kürzlich im Rüdlinger Schulhaus im Auftrag der Landfrauen einen Workshop zum Thema «Weniger Ballast, mehr Leben: Entrümpeln leicht gemacht» leitete. Die Buchbergerin, Ordnungscoach und individualpsychologische Beraterin, hilft Menschen, in ihrem Daheim aufzuräumen.

Bilder, die die Situation vorher und nachher zeigen, hat sie mit im Gepäck, ein Beispielpaar ist auf dieser Seite zu sehen. Oft sei es weniger aufwendig, als es zunächst scheine, erklärte sie. «Betrachtet es positiv: Schiebt nicht das Chaos weg, sondern lasst die Ordnung rein.» Zumal Ordnung für jeden etwas anderes bedeute. Diese Gedanken würden helfen, sich dem Aufräumen zu widmen, was letztlich befreie. Im Alltag eingebaut, reichten bereits wenige Minuten pro Tag, um mehr Ordnung zu halten. Eine entsprechende Checkliste dafür, was alles in nur sechs Minuten machbar ist, ist auf ihrer Website zu finden.

Materielle Dinge fordern nicht nur Raum, wie diese Vorher-nacher-Bilder zeigen. Sie belasten. Ordnung schaffen befreit und schafft Platz für Neues. Bilder: zvg

Nicht loslassen können

Im Workshop ging es um grosse Baustellen. Dabei führte Tina Lung die 25 Teilnehmerinnen durch Sortiermöglichkeiten und erläuterte, was hinter dem Problem stecken kann. Psychische Probleme, nicht loslassen können wie auch erlerntes Gedankengut: Von «das kann man noch brauchen» bis hin zu «hamstern für schlechte Zeiten». Dank der Konsumgesellschaft, in der wir uns (fast) alles leisten könnten, sammle sich schnell in allen Haushalten Material, das nicht wirklich gebraucht werde.

Manchmal spielen auch emotionale Gründe eine Rolle, Erinnerungen, die mit Gegenständen verbunden sind, oder es sind Geschenke, die ein lieber Mensch gemacht hat. Schnell wird dann eine weitere Ecke vollgestellt und irgendwann ein Lagerraum gemietet: Wir brauchen mehr Stauraum.

Neben diesen psychischen Barrieren verhindert oft der Gedanke, keine Zeit zum Ausmisten zu haben, es endlich anzupacken. «Wir müssen nicht alles auf einmal tun», betonte Tina Lung. Und fragte, was denn die Unordnung mit einem mache. Viele der anwesenden Frauen empfinden sie als einengend, mühsam, weil vieles nicht gefunden wird, und als zeitraubend. «Unordnung kann auch Geld kosten», fügte Tina Lung hinzu. Zum Beispiel, wenn Dinge doppelt gekauft würden. So wird mehr Raum benötigt, weil sie gelagert werden müssen, und auch Aufräumen und Putzen brauchen in einer vollen Wohnung mehr Zeit und Energie und lösen zudem mentalen Stress aufgrund eines schlechten Gewissens aus. «Manchen nimmt es sogar Freiheit, weil sie aus Scham keine Gäste mehr in die Wohnung lassen», berichtete Tina Lung aus Erfahrung.

Konflikte mit Partnern

Überhaupt wusste sie eine Menge kleiner Anekdoten aus ihrer Tätigkeit als Ordnungscoach in Privathäusern zu berichten, die die Anwesenden staunen liessen. Ordnungsprobleme reichen aber auch bis zu Konflikten mit Partnern oder Kindern. Mehr Ordnung bedeutet somit nicht nur Befreiung, mehr Raum und Übersicht, sondern auch weniger Konflikte. Mit vielen Tipps bereicherte sie ihren Vortrag. Einer davon: Fotos von Erinnerungsstücken machen und sie dann gehen lassen, wenn sie seit Jahren nur herumlagen. Tina Lung ging aber auch auf Energieräuber ein, die uns hindern, loszulassen: Dies können Meinungen anderer sein, wie die, dass man etwas noch brauchen könne. Oder unsere eigenen Gedanken: War es teuer? Steht uns unser eigenes Gewissen im Weg? Definieren wir uns über Gegenstände? Oder verliere ich etwas von mir, wenn ich es weggebe?

Raum für Neues

«Fragt euch, was euch hindert, und überlegt, was passiert, wenn ihr es trotzdem weggebt», empfahl Tina Lung. «Loslassen bedeutet, Raum für Neues zu schaffen.» Es sei im Zweifelsfall aber eine Option, etwas zu behalten. «Dann sucht einen Platz dafür, wo es hingehört.»

Wichtig sei, sich im Prozess nicht entmutigen zu lassen. «Euer Motor ist das Ziel, das ihr anstrebt. Behaltet das im Kopf, denn es kommt irgendwann der Punkt, an dem man nicht mehr mag.» Es brauche dann etwas Erstrebenswertes, für das es sich lohne, nicht aufzugeben.

www.tinalung.ch

Schritte zur Ordnung

Tina Lung empfiehlt, diese elf Schritte beim Aufräumen zu befolgen, um dauerhaft mehr Ordung zu haben:

- Vorbereitung: Zeit planen, Fotos machen, da darauf besser zu sehen ist, was nötig ist.
- Alles ausräumen
- Sortieren – dabei jeden Gegenstand einzeln in die Hand nehmen und zuordnen.
- Zusammenführen: Gibt es im Haushalt weitere, gleiche Gegenstände?
- Ausmisten: Was brauche ich? Weg können: kaputte Gegenstände, Sachen, die nicht gefallen und nicht gebraucht werden und mehrfach Vorhandenes.
- Planen: Was passt am besten wohin? Wie fülle ich das Regal sinnvoll?
- Gegenständen ein Zuhause geben – ab sofort gehören sie nur noch hierhin.
- Einräumen: wichtigste Dinge auf beste Plätze, selten Benutztes oben oder unten, Boden freihalten.
- Beschriften, um alles wieder zu finden. Vor allem, wenn Boxen hintereinander gelagert werden.
- Neue, passende Behälter besorgen, falls dies nötig ist.
- Stetig optimieren: Wenn sich im Alltag etwas als unpraktisch erweist oder das Gefäss falsch ist.

Aufräumen ist ein Prozess, der sich immer wiederholt. Gibt es eine Grundordnung, fällt es leichter. Aussortiertes lässt sich verschenken, verkaufen oder entsorgen. (cs)

Yves Netzhammer mit Förderpreis ausgezeichnet

ZÜRICH Der Medienkünstler Yves Netzhammer wird mit dem Förderpreis der Erna und Curt Burgauer Stiftung geehrt, wie die Stiftung am Montag mitteilte. Der Preis ist mit 30 000 Franken dotiert.

Ein Pferd auf einem Hochhaus am Zürcher Escher-Wyss-Platz: Es steht ganz nah am Abgrund, schüttelt den Kopf, bäumt sich auf oder scharrt mit dem Huf. Mit der Skulptur «Der ungezähmte Horizont» sorgt der Video- und Medienkünstler Yves Netzhammer seit letztem September für Aufmerksamkeit.

Sein erster Langfilm «Reise der Schatten», ein experimenteller Animationsfilm, läuft seit Mitte Januar in den Deutschschweizer Kinos. 2007 hat er die Schweiz mit Christine Streuli an der Biennale in Venedig vertreten. Hinzu kommen, wie zuletzt im Haus Konstruktiv in Zürich, zahlreiche Einzel- und Gruppenausstellungen im In- und Ausland. In Schaffhausen hat er vor fünf Jahren das Museum zu Allerheiligen bespielt und jüngst die Fassade des neuen Stadthauses gestaltet.

Yves Netzhammer, aufgewachsen in Trüllikon, zähle zu den Pionieren der Computerkunst, begründet die Erna und Curt Burgauer Stiftung nun ihren Entscheid, den gebürtigen Weinländer mit dem Förderpreis auszuzeichnen. Die damit verbundene Preissumme soll in die «Erkundung erweiterter Formate und experimenteller Narrative und Produktionspraxen des eigenen Kunstschaffens» fliessen, heisst es in der Mitteilung. Der Preis wird über drei Jahre ausgerichtet. Im dritten Jahr soll ein Kunstwerk entstehen, das im Besitz des Künstlers bleibt.

Der Preis wurde zum siebten Mal verliehen, zum ersten Mal an einen Künstler für neue Medientechnologien. (az)

Anzeige

Sichern Sie sich die Pole-Position!

Nutzen Sie die Gelegenheit und reservieren Sie sich dieses Feld für Ihr Inserat.

Die freien Daten erhalten Sie unter Telefon 052 305 29 06 oder per E-Mail: inserate@andelfinger.ch

Akeret Verlag + Druck AG Landstrasse 70, 8450 Andelfingen ■ **Redaktion** 052 305 29 08, redaktion@andelfinger.ch, Postadresse: Postfach 2, 8450 Andelfingen ■ **Abo** 052 305 29 01, abo@andelfinger.ch
Verlag 052 305 29 09, info@andelfinger.ch ■ **Inserate** 052 305 29 06, inserate@andelfinger.ch ■ **Online** www.andelfinger.ch