

Vom Burnout zur Ordnungskoachin: Eine Frau aus Coswig räumt auf

Nach privaten Krisen und beruflichen Stress musste sie ein Jahr unfreiwillig Pause machen. Aber das war der Beginn für ein neues und bewussteres Leben.

VON MARTIN SKURT



Grit Fruß in ihrer Küche in Coswig: Seit 2023 arbeitet sie offiziell als Ordnungskoachin.

Foto: Arvid Müller

alles durchgegangen, haben unseren Papierkram sortiert und viel entsorgt.“ Die Befreiung, die sie dabei verspürte, teilte sie mit Freunden, die bald um ihre Hilfe baten. Ein Dominoeffekt setzte ein, und Grit begann, anderen beim Aufräumen zu helfen.

„Viele Menschen wissen, dass sie aufräumen müssten, aber sie finden keinen Anfang und schieben es vor sich her“, sagt sie. Als Ordnungskoach bietet Grit genau diesen Startpunkt. Sie gibt den „freundlichen Arschtritt“, den viele benötigen, um endlich anzufangen. Dabei geht sie aber empathisch vor: „Ich bewerte nichts und bin absolut wertungsfrei. Es ist wichtig, dass jeder, seine individuelle Ordnung findet.“ Denn jede und jeder solle nach ihr weitermachen können. Sie möchte niemanden ihr Ordnungsverständnis aufdrängen, nur die Methodik vermitteln.

Als ihre Tochter zu ihr sagte, „Mama, das kannst du gut“, wusste sie, dass sie auch anderen helfen will. Ihre Tätigkeit als Ordnungskoach hat sie im Oktober 2023 offiziell als Nebengewerbe angemeldet. Sie ist Mitglied im Netzwerk „Ordnungswelt“, das auf seiner Internetseite etwas mehr als 100 Coaches angibt. Besonders im Osten Deutschlands ist diese Berufung noch wenig verbreitet. Deshalb möchte Grit Fruß das ändern.

Ihre Vision ist es, das Ordnungskoaching als eine anerkannte und verbreitete Dienstleistung zu etablieren. „In den USA ist das schon gang und gäbe. Es ist mein Wunsch, dass es auch hier Standard wird“, erklärt sie. Unterstützung bei der Steuer gibt es für solche haushaltsnahen Dienstleistungen bereits, ähnlich wie für Reinigungskräfte oder Handwerker, sagt sie.

Für die Coswigerin ist Ordnung mehr als nur Sauberkeit. Sie ist ein Baustein für ein ausbalanciertes Leben, das bei ihr sehr gut funktioniert. „Ein Burnout ist ein Phänomen unserer Zeit. Wir werden mit so vielen Eindrücken zugehöhnt, und wenn dann noch die Wohnung im Chaos ist, wird das Chaos im Kopf nur noch größer“, meint sie. Ordnung hilft dabei, Klarheit zu schaffen und sich besser zu fühlen. Wenn sie abends noch aufräumt, liebt sie die Ordnung am Morgen.

„Ordnung ist etwas Individuelles“

„Natürlich liegt auch mal bei uns zu Hause etwas herum. Das muss auch so sein, da wir hier leben“, sagt sie. Trotzdem schafft sie es in der Regel in 15 Minuten, Ordnung zu schaffen. Ihre zwei Tipps: Nur das zu besitzen, was wirklich gebraucht wird. Und jedes Ding braucht seinen festen Platz.

Als gelernte Bürokauffrau hat sie ein natürliches Talent für Struktur. Ihre 30-jährige Berufserfahrung und ihr eigener Lebensweg haben sie zu der Expertin gemacht, die sie heute ist. „Ich liebe es, Menschen zu unterstützen und am Ende eines Termins das Ergebnis zu sehen“, sagt sie. Die Freude, die sie dabei empfindet, überträgt sich in der Regel auf ihre Kunden, sagt sie.

Grit Fruß hat aus ihrer persönlichen Krise eine Berufung gemacht. Sie zeigt, dass Ordnung nicht nur äußerlich wirkt, sondern auch das innere Gleichgewicht fördern kann. „Ordnung ist etwas Individuelles“, betont sie. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse und Prioritäten.

Die Ordnungskoachin hilft dabei, diese herauszufinden und umzusetzen. Mit ihrer Arbeit möchte sie ein Bewusstsein dafür schaffen, dass weniger oft mehr ist und dass jeder den ersten Schritt zur Ordnung machen kann – manchmal braucht es nur eine helfende Hand, um den Anfang zu finden.

web Weitere Informationen gibt es online auf www.ordnungmachtgluecklich.com.

■ Am Samstag, 8. Juni 2024, von 15 bis 17.30 Uhr hält Grit Fruß den Kurs „Ordnung macht glücklich“ an der VHS Meißen, Niederauer Straße 26-28. Restplätze sind noch verfügbar.

Ein „freundlicher Arschtritt“

Im Jahr 2018 las sie dann einen Artikel über eine Redakteurin, die ein Jahr lang nichts Neues kaufte. Grit Fruß beschloss, es selbst zu versuchen. „Ich habe am Ende 1,5 Jahre nichts gekauft und dabei viel Geld gespart. Das hat sich auf meine Familie abgefärbt“, erzählt sie und lacht. Diese Erfahrung sensibilisierte sie für bewussten Konsum und Minimalismus. Dann kam Corona. Ihr Mann erkrankte, und die Familie musste in Quarantäne. Diese Zeit nutzte sie, um Tabula Rasa zu machen: „Wir sind