

Pressemeldung

## **Glücklich ins Alter mit „Swedish Death Cleaning“**

*Aufräumtrainerin Olivia Ruderer weiß, was hinter dem schwedischen Aufräumkonzept steckt.*

**Am 7. April jährt sich der Weltgesundheitsstag zum 65. Mal. Gerade die Themen Altern und Gesundheit spielen dabei jedes Jahr aufs Neue eine große Rolle. Nicht nur physische Gesundheit im Alter, auch das dazu passende Mindset ist in diesem Zusammenhang wichtig. Denn geht es der Seele gut, wirkt sich das auch positiv auf das körperliche Befinden aus. Ordnungsprofi Olivia Ruderer klärt auf, wie man sich mit „Swedish Death Cleaning“ von belastendem Ballast befreit.**

*Kapfenberg, 3. März 2019.* In einer Zeit, in der fast jeder Mensch Massen an unnötigen Dingen besitzt, sollte man sich früher oder später auch damit auseinandersetzen, was mit den Besitztümern passiert, wenn man einmal nicht mehr ist. Das klingt morbide, ist aber realistisch betrachtet sehr sinnvoll. In Schweden gibt es ein eigenes Wort dafür „Döstädning“ – ein Neologismus aus den schwedischen Wörtern „Sterben“ und „Sauberkeit“ – das es über das gleichnamige Buch der über achtzigjährigen Schwedin Margareta Magnusson auch in den deutschsprachigen Raum zu Bekanntheit geschafft hat.

### **Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen**

Das Konzept sieht vor, reinen Tisch zu machen und auszumisten, was nicht mehr gebraucht wird. Das bedeutet auch die Sortierung von Papieren für Versicherungen, Finanzen und vielem mehr. Mit dem zugegebenermaßen etwas morbiden Ziel: Wenn ich morgen sterben würde, wäre alles vorbereitet. Das Konzept des „Swedish Death Cleaning“ ist nicht nur für Menschen gedacht, die sich tatsächlich auf den Tod vorbereiten, es hilft auch allen anderen dabei, sich von Angehäuftem zu trennen – schlussendlich den Dingen, um die sich die Hinterbliebenen eines Tages kümmern müssen.

### **Mehr Raum für die eigenen Bedürfnisse**

Auch die erste professionelle Aufräumtrainerin der Steiermark, Olivia Ruderer, arbeitet täglich mit dem schwedischen Ansatz in Kombination mit der KonMari-Methode der Japanerin Marie Kondo und hat durchwegs positive Erfahrungen damit gemacht. „Ich arbeite sehr oft mit Menschen über 70 Jahren zusammen. Oft ist der Partner verstorben und die Personen berichten mir, dass sich über Jahrzehnte bedeutungslose Sachen angesammelt haben, die jetzt einfach wegsollen, damit wieder mehr Platz für die eigenen Bedürfnisse da ist.“ Viele ältere Menschen sind auch einfach mit der Situation überfordert und wollen Hilfe. „Sie möchten ausmisten, wissen aber nicht wohin mit den Dingen, sie selbst schaffen die körperliche Arbeit nicht mehr“, so der Coach. Hier kommt die Ordnungstrainerin ins Spiel bzw. in die Wohnung. Sie hilft einerseits beim Ausmisten und zeigt andererseits, wie auch der oft so lästige Papierkram geordnet werden kann. Interessantes kommt dabei zum Vorschein. „Ich habe zum Beispiel schon Boxen voller Studienunterlagen gefunden, die von Kindern stammen, die bereits selbst im mittleren Alter sind“, meint die Steirerin belustigt.

### **Je weniger Zeug, desto mehr Zeit bleibt fürs Leben**

Die Erfolge sprechen für sich. Vielfach fühlen sich Kunden nach getaner Arbeit freier und unbeschwerter, so als ob mit dem unnötigen Dingen auch ein seelischer Ballast abgenommen wurde. Räume werden ganz neu gestaltet und in den Mittelpunkt für die letzte Lebensphase rückt vor allem eines: das Genießen.

### **Olivia Ruderer & die „KonMari-Methode“**

Weniger Besitz, klare Linien und einfache Strukturen – diese Prinzipien verfolgt die „KonMari-Methode“, die im Bestsellerbuch „Magic Cleaning“ der Japanerin Marie Kondo beschrieben wird. Gezieltes Aufräumen soll so für Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sorgen und das Leben positiv verändern. Als professionelle Ordnungstrainerin hat sich Olivia Ruderer dieser Philosophie angenommen und hilft Menschen mittels einem Coaching sich bewusst mit dem eigenen Besitz auseinanderzusetzen und zu beurteilen, ob Gegenstände noch ihren Nutzen bringen.

Weitere Informationen unter [www.ordnungsprofi.at](http://www.ordnungsprofi.at).

### **Kontakt für weitere Rückfragen**

Olivia Ruderer

+43 664 4566320

[olivia@ordnungsprofi.at](mailto:olivia@ordnungsprofi.at)

[www.ordnungsprofi.at](http://www.ordnungsprofi.at)