

Entrümpelungen aller Art

Jetzt ist Schluss. Es reicht. So kann kein Mensch leben! Gerade hatte ich noch gedacht, welch grandioser Start ins neue Jahr die Silvesterparty war. Die Euphorie der Nacht wird überschattet von einem kleinen, gemeinen Gedanken, der Erinnerung an den 1. Januar 2011. Einen Vorsatz hatte ich da: das Arbeitszimmer als Ort des Schaffens zu ehren und nicht als Ablage für jedes Papier, das ins Haus flattert. Es ist psychologisch erwiesen, dass sich ein geordnetes Umfeld beruhigend auf Geist und Seele auswirkt. Wer seine Wohnung entrümpelt, der entrümpelt auch sich selbst. Aber wo anfangen?

Ich nehme mit spitzen Fingern ein erstes Blatt vom Stapel und spüre, dass ich darauf überhaupt keine Lust habe. Wer hat das schon? Andererseits: Es gibt Menschen, die freiwillig Steuerberater werden. Vielleicht gibt es auch welche, die Ordnung ins Chaos bringen?

„Frau Jeschke macht Ordnung“, lese ich im Internet auf www.buerochaosmanagement.de. Volltreffer! Ilka Jeschke lebt sogar in München. Am Tag darauf steht sie vor meiner Tür: Gut gelaunt und mit einem Trolley in der Hand. „Dann wollen wir mal“, sagt sie und rollert in Richtung jenes Zimmers, das ich am liebsten verschlossen halte. In ihrem Köfferchen sind Locher, Heftklammern, Ordner, Trennblätter, Post-Its. Steuer, Krankenversicherung, Recherche: Jede Rubrik bekommt ein Zettelchen und einen Sta-



Sandra Zistl kämpft gegen das alltägliche Chaos auf dem Schreibtisch

pel. Eigentlich hatte ich vor, Frau Jeschke zuzusehen, wie sie das so macht mit der Ordnung. Doch ihr ruhiges Arbeiten ist ansteckend. Da ich ihr nicht in die Parade fahren will, suche ich mir ein anderes Ziel: meinen Kleiderschrank. Er leidet darunter, dass ich morgens mit wenig Zeit Kleidungsstücke aus der hinteren Reihe nach vorne zerze und den Kollateralschaden drumherum ignoriere. Attacke: Jetzt muss alles raus und geordnet hinein. Mit jedem Shirt, das ich zusammenlege, steigt meine Stimmung. Jetzt ist der Kühlschrank dran. Alles raus, saubermachen und wieder rein. Ich suche gerade nach weiteren Zielen meiner neuen Ordnungswut, als ich merke, dass Frau Jeschke im Türrahmen steht. „Ich wäre dann so weit“, sagt sie mit amüsiertem Lächeln. Ich kann nicht anders, ich muss dieser guten Fee um den Hals fallen. Sie hat mein Jahr gerettet. 2012 wird grandios, denn: Ein gesunder Geist wohnt in einer geordneten Wohnung.



Geschüttelt, ich bin gerührt

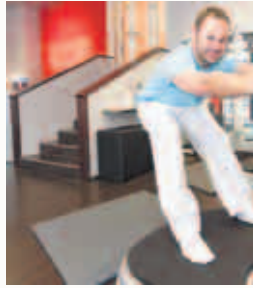
Die Platte zittert. Das ist aber nicht die Angst des Geräts vor meinen 90 Kilo, sondern das Geheimnis des Erfolgs. „Man stellt sich drauf, die Maschine vibriert, der Muskel wird gereizt und dadurch gestärkt“, erklärt Werner Lässer vom Power Plate Center in der Rumfordstraße. Ich will schon sporteln, aber mich dabei bloß nicht verausgaben. Eigentlich hatte ich gehofft, ich müsste mich nur auf das Gerät stellen – und ein paar Wochen später könnte ich schon als Waschbrettbauch-Model ein paar Euro nebenbei verdienen. Tatsächlich bekomme ich vor meinem ersten Training einen extra auf mich zugeschnittenen Trainingsplan. Es geht um Kräftigung, Dehnen und Entspannen. Die Liegestütze und Sit-ups sind zwar nicht das, was ich mir unter absoluter Entspannung vorstelle, aber 45 Sekunden pro Übung stehe ich durch. „Zwei Einheiten à 20 Minuten pro Woche genügen völlig“, muntert mich mein Trainer auf. Das sei effektiver als tägliches Gewichtestemmen in der Muckibude. Außerdem strafft es das Gewebe, bekämpft Cellulite und spart Zeit. „Die Leute, die zu uns kommen, sind beruflich sehr eingespannt“, sagt Werner.

Seit vier Jahren betreibt er mit seiner Frau Karin das knapp 100 Quadratmeter große Studio am Isartor. Damals war es das erste seiner Art in München. Und jetzt hat er mich als Kunden. Nach 20 Minuten auf der Schüttel-Platte ist das Training wirklich schon vorbei. Im Gegensatz zu der Lauf-Runde im Perla-

aufgehast habe, befindet sich ich nun nicht am Rand des körperlichen Burnouts. Im Gegenteil: Ich fühle mich gestärkt. Im wahrsten Sinn des Wortes. „Man sieht die Verbesserung etwa nach 10 Tagen, nach ein paar Monaten strafft sich schon das Gewebe“, erklärt mir Werner. Auf dem Weg durch das Training auf der Power Plate Lust auf mehr Sport – das muss nicht sein. „Hier gefällt mir. Kurz vor dem Ende.“

Am nächsten Morgen sind meine kleinen Muskelkater verschwunden. Und schon ein paar Tage später sehe ich aus wie ein Schwarzenegger werde nie aussehen, verspricht Werner. Aber das ist auch gar nicht die Übung. Im Gegenteil.

Power Plate Center München, Rumfordstraße 45, Tel. 089 41 11 11, www.powerplate-muenchen-city.de



Work-out: Christian Bückler dank Power Plate etwa

