

Leute



Räumte schon als Kind gerne auf: Jasmin Seikowsky. Ihre Coachings bietet sie online oder persönlich an.

Start 2025 geplant Berlinerin Rabea Rogge trainiert für den Weltraum

Mit intensivem Training bereitet sich die deutsche Forscherin Rabea Rogge auf ihren Flug als voraussichtlich erste deutsche Frau im Weltraum vor. Dabei würden in der Trainingskapsel des US-Unternehmens SpaceX unter anderem verschiedene Szenarien und die Reaktionen darauf durchgespielt, sagt die 28-Jährige aus Berlin. Der Abflug an Bord einer US-Rakete Falcon-9 sei nun fürs Frühjahr 2025 geplant, sagt Rogge. Während der drei bis fünf Tage dauernden Mission namens „Fram2“ soll das vierköpfige Team über die Polarregionen der Erde fliegen. Das gab es so bisher noch bei keiner anderen Weltraummission. „Eine komplett neue Umlaufbahn“, so Rogge.

Bei einem Treffen mit Walther Pelzer, dem Generaldirektor der Deutschen Raumfahrtagentur im Deutschen Zentrum für Luft- und



Geht es bald los? Rabea Rogge (links) und ihre Kollegen.

Raumfahrt (DLR), erzählte Rogge in Berlin unlängst, was sie an Persönlichem mitnehme auf den Flug: eine Gedenkmedaille an Flugpionier Otto Lilienthal (1848-1896) und eine kleine Nachbildung der Freiheitsglocke im Rathaus in Berlin-Schöneberg. In dem Bezirk sei sie geboren. Zusätzlich zum monatelangen Training in der Kapsel standen für das Team auch medizinische Schulungen sowie ein Training für die wissenschaftlichen Experimente auf dem Programm.

Auch wurden die Raumanzüge der vier Crew-Mitglieder genau angepasst. Selbst Übungen für die Gruppendynamik durchliefen sie, so ein Seekajak-Training in Alaska, das auch Nasa-Astronauten erhalten. Dadurch sei das Team zusammengewachsen, meint Rogge. „Sieben Tage in nasser Kleidung der Wildnis zu trotzen, hat uns schon zusammengebracht.“ Rogge ist in dem Vierer-Team die Wissenschaftlerin. Sie soll zum Beispiel dafür zuständig sein, ein mysteriöses Himmelsleuchten in den Polarregionen zu untersuchen. Finanziert wird die Mission von dem Malteser Chun Wang, der mit Kryptowährungen reich geworden ist und auch mitfliegt. Außerdem im Team: die Filmemacherin Jannicke Mikkelsen aus Norwegen und der Polar-Guide Eric Philips aus Australien. (dpa)

Alle Tassen im Schrank Coachin hilft dabei, Ordnung zu schaffen

Von Annika Schönstadt

Wenn Jasmin Seikowsky jemandem ihren Job erklären möchte, fällt häufig der Name Marie Kondo. Während die meisten Menschen mit der Berufsbezeichnung „Ordnungskoachin“ nichts anfangen können, sei die Japanerin, die in den 2010er-Jahren mit Büchern und TV-Serien berühmt wurde, vielen ein Begriff. „In unserer Branche ist sie auf jeden Fall der Fixstern“, sagt die Berlinerin. „Auch für mich war sie eine Inspiration.“

Seit Anfang 2023 hilft Seikowsky, die ursprünglich Kunstgeschichte studierte und anschließend in der Film- und Verlagsbranche arbeitete, Menschen dabei, Ordnung in ihr Zuhause und ihr Leben zu bringen. In der praktischen Ausführung geht sie dabei heute lieber ihren eigenen Weg. „Marie Kondo ist mir ein bisschen zu extrem. Sie hat eine festgelegte Methode“, sagt Seikowsky. „Ich arbeite lieber individuell auf die Bedürfnisse meiner Kunden zugeschnitten.“

Als ersten Schritt schaut sich Jasmin Seikowsky deshalb an, was Ordnung für einen Kunden überhaupt bedeutet und welche Ziele er hat. „Der Weg dorthin muss niedrigschwellig sein und leicht umsetzbar, schließlich haben wir alle keine Zeit“, sagt sie. Statt sich an Instagram-Posts von perfekt einheitlichen und säuberlich be-

„**Ordnung halten ist wie ein Muskel, den man trainiert.**“

Jasmin Seikowsky, Aufräumcoachin

schrifteten Vorratsschränken zu orientieren, empfiehlt sie, mit kleinen Schritten zu beginnen. „Manche Menschen füllen gerne all ihre Lebensmittel in identische Behälter, aber für die meisten wäre das eine Überforderung. Sie sind froh, wenn sie am Ende unseres Prozesses wieder in ihre Vorratskammer reinkommen und wissen, wo alles steht.“

Ihr Talent fürs Aufräumen hat sie zum Beruf gemacht

Sie selbst habe die Mehrzeit zu Hause während der Corona-Pandemie zum Anlass genommen, ihre eigene Wohnung noch einmal neu zu ordnen und auszumisten, sagt Seikowsky. Dabei sei ihr der Gedanke gekommen, dass ihr Talent, diese Aufgabe strukturiert und sogar mit Freude zu meistern, auch ein Beruf sein könnte. „Ich war schon immer ordentlich, ich habe sogar mein Kinderzimmer gerne aufgeräumt“, sagt sie und lacht. Ermutigt durch das positive Feedback ihrer Freunde begann die gebürtige Bonnerin, sich in das Thema einzulesen und ließ sich schließlich als Aufräum- und Ordnungskoachin zertifizieren. Dann machte sie sich unter dem Namen „einzelDinge“ selbstständig.

Ihre Services bietet sie über ihre Website oder Portale wie „Ordnungswelt“ und „BeTidy“ an. Das Angebot reicht dabei von Beratung, Ausmisten und Ordnung schaffen in sechs Stunden für 399

399

Euro kosten sechs Stunden Beratung, Ausmisten und Ordnung schaffen