Oltner Tagblatt

DÄNIKEN

Mit den Tipps von der Expertin: So klappt es mit dem Aufräumen

Der Vortrag im katholischen Pfarrsaal Däniken widmete sich dem richtigen Aufräumen. Personal Organizer Caroline Bamert zeigte den Besuchern, wie es geht.

Daniel Kaspar

31.01.2019, 16.00 Uhr

Daniel Kaspar

«Aufgeräumt glücklich sein». Dieses Thema scheint zu interessieren. Rund 50 Personen folgten der Einladung der katholischen und der reformierten Kirchgemeinde Däniken zum Vortrag «FEEderleicht» vom vergangenen Dienstagabend. Mit Caroline Bamert wurde ein Aufräumcoach engagiert. Sie präsentierte Tipps und Tricks rund ums Aufräumen, Entsorgen und Wohlfühlen.

«Da das Thema Aufräumen immer eine sehr persönliche Angelegenheit ist, bin ich mit meinen Kunden meistens per Du», erklärt Bamert auf die Frage, ob die Leute denn keine Hemmungen hätten, sich mit Vor- und Nachname dem Thema Aufräumen zu stellen. Niemand wolle als Chaot

gelten oder unordentlich auf seine Mitmenschen wirken. So auch Martin aus der Region, welcher einer der drei anwesenden Männer in der Runde war: «Mich interessiert das Thema Aufräumen aus Eigeninteresse.» Auf die Frage, was er von diesem Abend mit nach Hause nehme, musste er nicht lange überlegen und meinte: «Einer der elementaren Punkte, die ich heute Abend mitnehmen werde, ist, dass es sich aufgeräumt besser lebt und man sich den schönen Dingen im Leben länger und intensiver widmen kann.»

Aufräumen will gelernt sein

Dass ein unaufgeräumtes Leben auch unglücklich machen kann, war gleich zu Beginn des Vortrages ein Thema. Caroline Bamert zeigte auf der Leinwand ein Bild mit einem Vater und seinem traurigen Sohn. Da der Vater am Samstag immer mit aufräumen beschäftigt war, hatte er keine Zeit, um mit seinem Sohn zu spielen.
«Auch Kinder können und sollen in den Prozess des Aufräumens mit einbezogen werden», erklärt Bamert während ihres 90-minütigen Vortrags. Das war ein Punkt, der Manuela und Gabi aus Däniken aufhorchen liess. Die beiden haben den Anlass mitorganisiert und erklärten nach dem Vortrag: «Nicht alles war neu für uns, doch der eine oder andere Punkt lässt sich ab sofort sicher bewusster umsetzen». Beides sind Familienmütter und kennen die kleinen Probleme des Alltags zur Genüge. «Ich werde sicher versuchen, mir bewusst Zeit freizuschaufeln und die Stunden fürs Aufräumen auch zu nutzen», meinte Gabi. Ein wichtiger Punkt beim Aufräumen sei nämlich, dass man sich nicht ablenken lasse, erklärte Bamert ein paar Minuten vorher. Das Handy solle bewusst bei Seite gelegt werden und wer gerne Musik höre, solle das mit Relax-Musik tun und sich nicht mit Rockklängen versuchen, in die richtige Stimmung zu versetzen. Das könne auch kontraproduktiv sein, da die aufzuräumenden Sachen dann nicht mit der nötigen Wichtigkeit behandelt werden. Auch ein relevanter Punkt sei, dass wenn aufgeräumt werde, nicht gleichzeitig geputzt wird. «Entweder oder», lautet die Devise der ausgebildeten Aufräum-Helferin. Das leuchtete auch Manuela ein: «Es ist schon so, dass man sich zu schnell ablenken lässt und das Wesentliche aus den Augen verliert.»
Mit «FEEderleicht» führt die Fricktalerin Caroline Bamert ihre eigene

Aufräum-Coaching-Firma. Vor acht Jahren hat sie sich entschieden, anderen Leuten beim Aufräumen unter die Arme zu greifen. «Gecoacht wird eigentlich nur beim Entscheidungsprozess. Entscheiden und Handeln müssen meine Kunden selber. Ich freue mich immer, wenn ich auch nach längerer Zeit Erfolge sehe und mitgeteilt bekomme», meinte Bamert, die unter anderem auch dem Verband der Professionellen Aufräumerinnnen und Aufräumern (Swiss-APO) angehört.

Mehr zum Thema:

Däniken Fussball Gabi Musik Sicherheit

Copyright © Oltner Tagblatt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Aargauer Zeitung ist nicht gestattet.