

«Aufräumen kann ansteckend wirken»

Mi, 29. Apr. 2020



«Von einfach zu schwierig», empfiehlt Aufräumcoach Caroline Bamert das Vorgehen beim Ordnung schaffen.

Foto: saegireport.ch

Caroline Bamert aus Wegenstetten ist Aufräumcoach. Im Interview erklärt sie, warum jetzt eine gute Zeit zum Aufräumen ist. Sie gibt Tipps gegen Blockaden und verrät, wie man Familienmitglieder zum Aufräumen motivieren kann.

Janine Tschopp

NFZ: Meinen Sie, dass jetzt eine geeignete Zeit ist zu Hause aufzuräumen?

Caroline Bamert: Wenn nicht jetzt, wann dann? Die Lockdown-Zeit ist eine Chance zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und sich mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen. Es ist eine gute Gelegenheit, sich Zeit zu nehmen und zu überlegen, was man noch braucht und was nicht. Zudem ist jetzt der Moment, sich mit den eigenen Räumen auseinanderzusetzen und sich dem Thema Aufräumen zu stellen. Wenn die Unordnung stört, hält man es entweder aus oder verändert etwas.

Aufräumen auf Knopfdruck: Funktioniert das?

Nein, das funktioniert nicht. Jeder, der aufräumt, muss bereit dazu sein. Entrümpeln heisst loslassen, sich von Krimskrums verabschieden. Und gerade dieser Krimskrums gibt in der jetzigen Zeit auch Sicherheit.

Welche Tipps haben Sie für Leute, die nur ungern aufräumen, respektive entrümpeln?

Zwischen Aufräumen und Entrümpeln gibt es einen Unterschied. Beim Aufräumen geht es darum, die Dinge wieder an seinen Platz zu legen. Beim Entrümpeln trennt man sich von Dingen. Ich empfehle immer «von einfach zu schwierig». So kann man eine Aufräumaktion zum Beispiel mit der Hausapotheke beginnen. Diese kann ziemlich rational aufgeräumt werden, da Medikamente keine emotionalen Produkte sind und über ein Ablaufdatum verfügen. Kindern empfehle ich, zum Beispiel beim Sockenschrank anzufangen und nicht bei der Schublade, in welcher die Lieblingsspielsachen versorgt sind. Auf diese Weise kommt man so langsam in den «Schwung des Aufräumens» und überfordert sich nicht.

Es gibt doch auch Blockaden beim Aufräumen?

Ja. Da helfe ich sehr gerne. Man darf mir auch Fotos von Räumen und Situationen schicken. Grundsätzlich empfehle ich, nicht gleich das ganze Haus aufzuräumen, sondern sich nur kleine Einheiten vorzunehmen. Wer sich sagt «Jetzt oder nie» setzt sich unter Druck. Und wie gesagt, man soll nicht an dem Ort beginnen, wo es «brennt», sondern dort, wo es insbesondere aus emotionaler Sicht am einfachsten ist. Zudem empfehle ich, nicht zehn Stunden am Stück aufzuräumen, sondern sich die freien Tage zu strukturieren und pro Tag zum Beispiel eine Stunde zum Aufräumen einzuplanen.

Welche Empfehlung haben Sie, wenn der Hausegen aufgrund der Unordnung schief hängt?

Ja, das ist insbesondere in der momentanen Zeit sicher ein Thema. Ich empfehle allen, zuerst «vor der eigenen Haustüre zu kehren». Das heisst, wenn sich jemand über die Unordnung des Partners ärgert, empfehle ich dieser Person zuerst die eigenen «Baustellen» aufzuräumen. Ich bin der Meinung, dass jedes Familienmitglied seine eigenen

Sachen aufräumt. Aufräumen kann auch ansteckend wirken. Das heisst, wenn ich als Mutter finde, dass mein Kind ein unordentliches Zimmer hat, beginne ich meinen Kleiderschrank zu räumen. Idealerweise motiviere ich mein Kind dann, in seinem Zimmer ebenfalls Ordnung zu schaffen.

Bieten Sie in dieser Corona-Zeit spezielle Kurse an?

Ja. Sowohl einen zweistündigen Online-Motivationskurs, in welchem ich in acht Schritten Tricks zum Aufräumen vermittele. Auch biete ich individuelles Telefon- und Online-Coaching an.

Auch ausserhalb der Corona-Zeit: Wie regelmässig soll man sich die Zeit zum Aufräumen nehmen?

Wenn einmal jedes Ding seinen Platz hat, sollte es keine Unordnung mehr geben, und regelmässiges Aufräumen drängt sich gar nicht auf. Das Ziel ist, dass sich dann das Kaufverhalten ändert und man realisiert, dass viele Dinge unnötig sind.

Haben Sie seit dem Lockdown in Ihrem Zuhause eine Aufräumaktion durchgeführt?

Nein, bisher nicht. Neben der Vorbereitung und Durchführung verschiedener Online-Kurse habe ich, wie viele andere Menschen auch, die Zeit genutzt, mich jeden Tag ausgiebig an der frischen Luft zu bewegen.

www.feederleicht.ch

Category: Persönlich, Wegenstetten

Kommentare

Neuen Kommentar schreiben

Ihr Name

Startseite

Meinung/Kommentar *



CAPTCHA

Diese Frage hat den Zweck zu testen, ob Sie ein menschlicher Benutzer sind und automatisiertem Spam vorzubeugen.

Ich bin kein Roboter.

reCAPTCHA
Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen

SPEICHERN