MEINE WELT

Rehe

Unterwegs auf einer Oberbaselbieter Landstrasse in dunkler Nacht. Wie ins Licht des Scheinwerfers gebeamt, ist das Reh plötzlich vor uns. Im Sekundenbruchteil zwischen Realisieren des Sachverhalts und neurologischem Impuls zur Vollbremsung sind die wenigen Meter Abstand getilgt. Es gibt einen Knall, das Tier wird wegkatapultiert und schlittert über den Asphalt, wo es am Strassenrand liegen bleibt. Trotz Anwesenheit meiner (damals noch erheblich kürzeren) Söhne stimme ich ein Oje-Geheul an. Nach dem Schreckmoment steige ich aus, gehe zum Reh und sehe: Es wird sterben. Was es nach zwei epischen Minuten auch tut. Ich rufe die Polizei an. Ein Jäger kommt vorbei. Nachdem ich einen Wisch unterschrieben habe, fahren wir nach Hause. Zwei Tage später informiert mich der Wildhüter telefonisch, es habe sich um eine mit zwei Kitzen trächtige Ricke gehandelt. Ich bin in der absoluten Untröstlichkeit angelangt.

Unterwegs auf einer Aargauer Landstrasse vorletzten Herbst im Morgengrauen. Die Autos vor mir stoppen plötzlich. Auf der Suche nach Indizien für den ungewöhnlichen Halt werde ich zweier Männer am Strassenrand gewahr. Plötzlich stolpert ein Reh über die Fahrbahn. Es schleppt sich mit letzter Kraft an den Waldrand, wo es zusammenbricht. Einer der Männer nähert sich dem Tier, legt das Gewehr an, zielt und schiesst. Das Reh ist tot. Der zweite Mann gibt die Strasse wieder frei. Ich rolle weiter. Die Irritation fährt mit, wie ein ungebetener Beifahrer.

Ich sehe häufig Rehe auf meinen Ausflügen durch Feld und Wald. Es ist jedes Mal ein Erlebnis, dem eine gewisse Magie anmutet. Ich mag die Tiere. Sie paaren das Urtümliche und Wilde der Natur mit Demut einfordernden Eigenschaften wie spielerischer Anmut und explosiver Scheu. Das macht meine zwei oben beschriebenen Erlebnisse umso trauriger. Doch da ich meine Kolumne zum Jahresanfang nicht in Trübsal ertränken möchte, erzähle ich mein drittes aussgewöhnliches Erlebnis mit Rehen zum Schluss.

Zu Fuss unterwegs nahe der Oltinger Schafmatt vor wenigen Wochen. Mit dabei mein jüngster Sohn und unsere Hündin. In der Kurve einer Waldstrasse entfernen sich seitlich drei Rehe abwärts ins Gebüsch des Abhangs. Wir bleiben stehen und betrachten plaudernd die Landschaft. Plötzlich kommt aus der vorigen Fluchtrichtung ein Reh aus dem Gebüsch in hohem Bogen genau auf uns zu gesprungen. Während ich noch zwischen den Alternativen «bücken!» und «auffangen!» schwanke, blökt das Tier panisch; es klingt, wie wenn es einen mit Helium vollgepumpten Erbrechenden imitieren wollte. Es landet knapp neben mir und rast von dannen, die beiden anderen Rehe trippeln wie peinlich berührt zehn Meter entfernt weg. Mein Sohn, unsere Hündin und ich tauschen fassungslose Blicke – dann löst sich der Schreck in Gelächter auf. Wir marschieren, um diese kuriose Anekdote reicher, weiter.

Patrick Moser (44) ist ehemaliger Redaktor der «Volksstimme» und heute Primarlehrer im Kanton Aargau. Er wohnt mit seiner Familie in Anwil.

AUSGEFRAGT | CAROLINE BAMERT, AUFRÄUMCOACH, WEGENSTETTEN

«Aufräumen verändert das Leben positiv»

Caroline Bamert ist Aufräumcoach und verrät heute Abend in der Kantonsbibliothek Liestal Tricks und Kniffs, die helfen, das Aufräumen mit Motivation in Angriff zu nehmen. Die «Volksstimme» hat sie an ihrem Wohnort Wegenstetten besucht.

Elmar Gächter

Caroline Bamert zeigt ihren Kunden, wie man für Ordnung sorgt. Bild zvg

«Volksstimme»: Frau Bamert, verändert das Aufräumen und Ausmisten das Leben?
Caroline Bamert: Ja, eindeutig. Wenn man anfängt, Sachen aufzuräumen, befasst man sich auch mit der Vergangenheit und mit seinem Leben. Man fragt sich: «Passt dies noch zu meinem jetzigen Dasein?» Dies geht dann schnell über das Materielle hinaus und es tauchen Fragen auf wie zum Beispiel: «Mache ich das Ämtli, das ich vor zehn Jahren angenommen habe, wirklich noch gerne oder nur, weil ich beim Aufgeben ein schlechtes Gewissen habe?» Dies kann Platz machen für all die Dinge, die einem wirklich am Herzen liegen. Beim Aufräumen entscheide ich mich, was zu meinem Leben gehört und was nicht. Es geht also nicht nur um das materielle Loslassen, sondern auch um das Immaterielle. Man wird sich bewusst, wie endlich die eigene Lebenszeit ist. Und will man dereinst sagen müssen, dass man seine Zeit eigentlich mit etwas ganz anderem verbringen wollte?

Kann man nicht auch mit einer Unordnung glücklich werden?
Wenn jemand mit einer Unordnung leben kann und sich dabei wohlfühlt, ist dies auch gut. Für viele Leute ist sie jedoch belastend. Sie haben so viele Sachen, wissen aber nicht mehr wo. Dann finden sie es nicht und kaufen es neu. Ordnung hat somit auch eine ökonomische Komponente. Ich brauche ja nicht 100 Kugelschreiber, zwei genügen auch.

Ist es nicht ganz individuell, was Leute als Unordnung ansehen?
Da gibt es keine Vorgaben. Jede Person muss in ihren Räumen jene Ordnung haben, die für sie stimmt. Auch soll es nicht so sein, dass ein Familienmitglied für alle Mitbewohner vorgibt, welche Ordnung zu herrschen hat. Für die einen ist ein ungeordneter Schreibtisch schon Chaos pur, für andere schon fast steril wie ein Operationssaal. Wenn ich als Aufräumcoach meine Kunden besuche, sagen sie, was bleibt und was wegmuss. Jeder hat ein anderes Bedürfnis, wie viel er wovon braucht.

Wie halten Sie es selbst mit der Ordnung?
Ich bin seit jeher sehr ordentlich und sehr strukturiert. Vor allem erkenne ich schnell Strukturen und sehe, was zusammengehört und zusammenpasst. Deshalb ist mein Haus stets ordentlich. Aber ich kann nicht leicht loslassen. Irgendwann war mein Estrich so voll, dass ich eine Auszeit genommen und mein Haus entrümpelt habe. Es war mir leid, vor jeder Fasnacht meine Utensilien mühsam zusammenzusuchen – eine echte Stresssituation. Mein Traum war, dass mein Estrich so wie ein schöner Verkaufsladen aussieht. Und ich muss sagen, es war eine Erleichterung.

Das war quasi der Start zu Ihrer Laufbahn als Aufräum-Coach?
Damals wusste ich noch nicht, dass es einen solchen überhaupt gibt. Ich habe mich über Bücher und Zeitschriften informiert und je mehr ich mich damit befasst habe, umso stärker kam dieser Berufswunsch auf. Er wurde noch verstärkt durch all jene Personen, die mir von ähnlichen Problemen berichtet haben.

Gibt es einen Menschentyp, der es ganz besonders schwer hat mit der Ordnung?
Nein. Dieses Problem kann durch alle Alters- und Gesellschaftsschichten sowie Bildungsniveaus gehen. Interessant ist, dass an meine Vorträge mehr Frauen kommen als Männer. Bringen sie jedoch ihre Partner mit, sind sie es, die mir mehr Fragen stellen und sich öffnen. Langsam, so scheint es, wachen auch die Männer auf und merken, dass dies auch für sie ein Thema sein könnte.

Kann Unordnung krank machen?
Unordnung kann sogar schwer krank machen, vor allem psychisch. Die Leute getrauen sich nicht mehr, jemanden in das Haus oder die Wohnung zu lassen. Sie treffen sich nur noch auswärts mit ihren Bekannten, weil sie sich davor fürchten, dass man ihren vollen Büro- oder Küchentisch oder die ungebügelte Wäsche auf dem Sofa entdeckt. Es geht so weit, dass sie sich richtiggehend schämen. Dies kann zu einer grossen Vereinsamung führen.

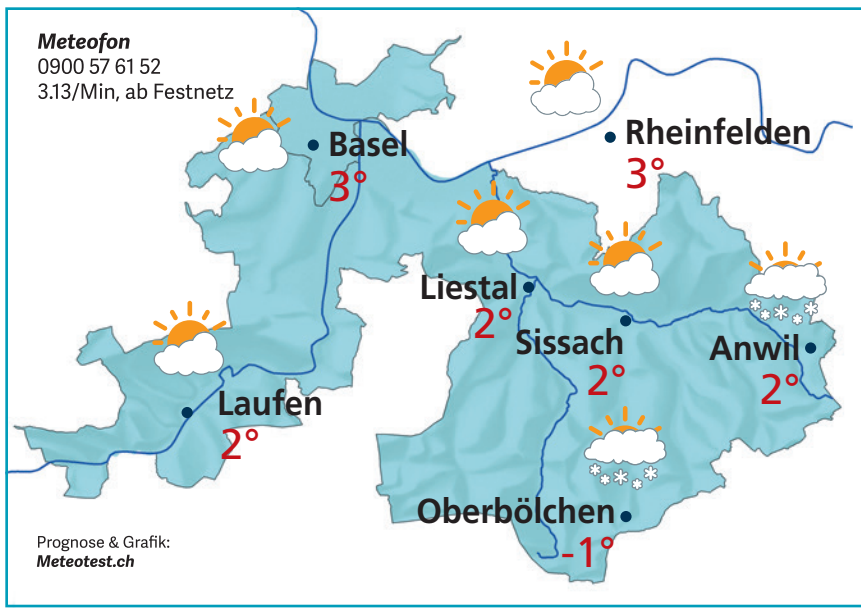
Wie gehen Sie vor, wenn sich jemand mit seinem Problem an Sie wendet?
Ganz wichtig ist, dass ich nur mit Kunden zusammenarbeite, wenn es für beide Seiten stimmt. Denn es handelt sich um etwas sehr Intimes. Ich erhalte so tiefen Einblick in Häuser, dass es vom Menschlichen her hundertprozentig stimmen muss. Am liebsten ist es mir, wenn die Leute zunächst zu einem Gespräch in meinen Coachingraum in Rheinfelden vorbeikommen. Eine Stunde ist kostenlos und unverbindlich. So kann ich meine Kunden spüren und mit ihnen ausloten, wo das Problem liegt. Erst im zweiten Schritt folgt der persönliche Besuch beim Kunden. Aufräumen ist ein Prozess und dabei bin ich als Coach Begleiterin. Dies geht in der Regel nicht von heute auf morgen. Die Leute sollen ihr Tempo selber bestimmen, sonst setzt man sie nur unter Druck. Wir fangen dabei mit den einfachsten Kategorien an.

Wie nachhaltig ist Ihr Coaching?
Ich denke, sehr. Bedingung ist einfach, dass die Leute die Veränderung wirklich wollen. Nur schnell einen Aufräumcoach holen und meinen, es sei dann sofort besser, funktioniert nicht. Die Leute müssen das Commitment geben, dass sie ihr Leben verändern, das heisst, buchstäblich in Ordnung bringen wollen. Dies kann physisch und seelisch harte Arbeit sein. Die Kunden müssen aktiv in den Prozess gehen und echt versuchen, sich zu ändern.

Haben Sie für unsere Leserschaft einen einfachen Aufräumtipp?
Nicht gleichzeitig aufräumen und putzen, denn dies sind zwei ganz verschiedene Sachen. Wenn ich ans Aufräumen gehe und gleichzeitig stets das Putzkesseli daneben habe, dann kommen wir in die Ersatzhandlung und putzen statt entrümpeln. Und am Ende des Tages stellen wir fest: Wir sind mit dem Entrümpeln nirgends hingekommen und geben wieder auf.

Zur Person

emg. Caroline Bamert wohnt mit ihrer Familie in Wegenstetten. Nach der kaufmännischen Lehre war sie mehrere Jahre Flight Attendant. Nach dem Grounding der Swissair bildete sie sich unter anderem als Social-Media-Managerin und Marketingplanerin weiter und ist seit drei Jahren selbstständig als Aufräumcoach tätig. Sie ist im Vorstand des Verbands der Aufräum-Coaches, der aktuell 23 Mitglieder aus der ganzen Schweiz umfasst.



Wetter im Oberbaselbiet

In der frischen Meeresluft ist der Himmel am Vormittag wechselnd bewölkt. Der Nachmittag verspricht vorwiegend sonniges Wetter. Das Wetter ist am Samstag teils sonnig, teils bewölkt, aber trocken. Mehr Wolken sind am Sonntag dabei.

Aussichten

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
-3° 1°	-2° 1°	-2° 1°	-3° 1°

Aufgang 08:09
Untergang 17:09

Aufgang 14:28
Untergang 05:08

4. Feb.
12. Feb.
21. Jan.
27. Jan.

Messstreifen zur Überprüfung der Druckqualität v. 290 1.2 quality&more