

Ballast entsorgen

Widen: Vortrag in der Zentrumsbibliothek

Mehr als vierzig Interessierte erhielten Tipps, wie man «aufgeräumt» durchs Leben gehen kann.

Das Leben fühlt sich leichter an, wenn unnötiger Ballast abgeworfen wird und alles ordentlich an seinem Platz ist. Dann mache das Öffnen der Schränke und Schubladen Freude, so Aufräum-Coach Caroline Bamert. Sie referierte in der Zentrumsbibliothek zum Thema «Aufgeräumt durchs Leben gehen». Mehr als vierzig Interessierte hörten zu.

Oft seien es kleine Tricks, die helfen, mit dem Aufräumen zu beginnen. Bamert riet, Kategorien zu bilden und Boxen zum Entsorgen, Verschenken oder für die Brockenstube bereitzuhalten, dann Kategorie für Kategorie in Angriff nehmen. «Es braucht Mut, sich von Gegenständen zu trennen», sagte sie. Aufräumen brauche Zeit und bedeute, Entschei-



Caroline Bamert gab viele Tipps zum Thema Aufräumen.

Bild: zg

dungen zu treffen. Dabei sollte nicht gleichzeitig geputzt werden, auch das Handy soll ausgeschaltet bleiben.

Zuletzt gab sie noch einen Tipp auf den Heimweg: mit der Hausapotheke beginnen. Medikamente liessen sich leicht kategorisieren; der Entscheid, was weg müsse, sei dank des Verfalldatums klar und die Entsorgung sei ebenfalls vorgegeben.

--zg