

Abso

«Ausnahmslos jeder Gegenstand braucht einen fixen Platz»

Der Hype ums Ausmisten und Neuordnen hat sich über die sozialen Medien weltweit verbreitet. Aufräum-Coach Caroline Bamert erklärt, worauf es beim Ordnungschaffen ankommt.

Nina Jecker
Aktualisiert: 19.09.2019, 14:50



Caroline Bamert hilft anderen beim Aufräumen. Foto: Florian Bärtschiger

Caroline Bamert, am Sonntag sprechen Sie zusammen mit dem Philosophen Eduard Kaeser im Schmiedenhof darüber, ob Aufräumen glücklich macht. Tut es das?

Mich auf jeden Fall. Und meine Kunden und Kundinnen auch, sonst würden sie sich ja nicht bei mir melden. Ich erlebe, dass die meisten sich befreit fühlen, wenn alter Ballast abgeworfen wird und die eigenen Besitztümer wieder geordnet und gut zugänglich verstaut sind. Wenn man zu viel besitzt, sodass es keinen Platz mehr findet, wird das für viele Menschen zu einer Belastung.

Wie äussert sich das?

Für mich wurde es zum Stress, als ich Dingen keinen fixen Platz mehr zuordnen konnte, weil ich schlicht keinen Platz mehr hatte. Ein Beispiel: Ich kaufte Kerzen, aber die Kerzenschublade war voll. Also stellte ich die Packung in den Schrank mit den Vasen, wo noch eine Lücke war. Aber nur so lange, bis der Blumenstrauß auf dem Tisch verwelkt war. Schon hatte ich keinen Platz mehr für diese Vase. Und so zieht sich ein anfangs kleines Platzproblem irgendwann durch das ganze Haus.

Fast jeder hat mehr oder weniger Chaos daheim. Ist das wirklich schlimm?

Das ist individuell. Ich hatte eine Klientin, deren Ehemann viele Dinge sammelte. Die Wohnung war so vollgestopft, dass sie darin ein Gefühl von Atemnot bekam. Sie schlief deshalb nur noch mit einer Sauerstoffmaske. Aber es beginnt schon viel früher. Aufgestautes hemmt uns und kann die Lebensfreude trüben. Wie wichtig den Menschen Ordnung ist, zeigt der riesige Hype um verschiedene Aufräum-Stile, die beispielsweise auf Youtube propagiert werden. Die Japanerin Marie Kondo ist ein richtiger Star geworden mit ihrer Methode.

Was beinhaltet die?

Berühmt ist sie vor allem durch die Art, wie sie Dinge faltet, um sie zu verstauen. Aber wichtiger ist ihre Idee, nicht nach Räumen, sondern nach Kategorien vorzugehen. Eine Methode, die ich von ihr übernommen habe. Sie wirft beispielsweise alle Kleider eines Haushalts auf einen Haufen. Oder sie türmt das gesamte Geschirr auf dem Esstisch auf, inklusive des Sonntagsgeschirrs, das im Keller steht, damit die Menschen sehen, wie viel von etwas sie tatsächlich besitzen. Die meisten sind dann erstmals geschockt.

Ein heilsamer Schock?

Es hilft, die schiere Menge vor sich zu sehen. So kann man entscheiden, was bleiben soll, und was wegmuss. Nimmt man nur Dinge aus einem einzigen Zimmer, kann man nicht alles aus einer Kategorie vergleichen und abwägen. Also fängt man immer wieder von vorne an. Ich unterteile die Kategorien selber gerne noch weiter, damit die einzelnen Haufen zu bewältigen sind. Denn es soll motivieren, nicht abschrecken. Bei mir sind es also am Anfang nicht gleich alle Kleidungsstücke, sondern erstmals nur alle T-Shirts.

Beginnen Sie immer mit dem Kleiderschrank, wenn Sie bei einem Kunden eintreffen?

Keineswegs. Bei Personen, die wenig Übung im Ausmisten haben, ist es besonders wichtig, mit einer einfachen Aufgabe anzufangen. Am leichtesten geht das mit dem Medikamentenschrank. Ich habe noch niemanden getroffen, der emotional an drei alten Tabletten Antibiotika hängt. Da können die Entscheide rein pragmatisch gefällt werden. Brauch ich das noch? Bleibt. Sonst weg.

Und als Nächstes?

Das Badezimmer. Auch hier sind erstens noch wenig Emotionen im Spiel, und zweitens sind die Gegenstände nicht so vielfältig, was das Sortieren erleichtert. Schwieriger wird es schon in der Küche. Hier horten viele Menschen alles, wofür sie keinen richtigen Platz haben. Krimskrums jeder Art, Kinderzeichnungen, Bastelsachen, Schreibzeug und mehr.

Wie kann man dem Herr werden?

Auch hier muss als Erstes jeder Schrank und jede Schublade geleert werden, damit man den Überblick hat. Krimskrums wird aber auch nach dem Ausmisten bleiben, das darf in der Küche auch sein. Aber nicht überall, sondern am besten in einer einzigen, und mit Boxen unterteilten Schublade. Kinderzeichnungen kann man laufend in einer Mappe ablegen, die dann regelmässig ausgemistet wird. Der schwierigste Raum ist übrigens der Keller, weil hier schon die Sachen lagern, die man eigentlich nicht mehr braucht, aber sich nicht davon trennen kann.

Aufräumen kann jeder. Warum brauchen Menschen Hilfe dabei?

Ausmisten ist emotional sehr anstrengend, weil ein Entscheid nach dem anderen gefällt werden muss. Viele weichen dann in Ersatzhandlungen aus. Deshalb ist es ein Fehler, gleichzeitig ausmisten und putzen zu wollen. Putzen ist viel einfacher, und am Ende räumt man alles unverändert wieder ein, einfach in einen sauberen Schrank, und wundert sich, weshalb man wieder nichts geschafft hat.

Was kann ein Coach hier tun?

Es reicht oft, dass ich am Anfang ein paar Stunden dabei bin. Wir sprechen dann über Ziele, machen einen Plan und fangen mit einem Bereich an. Andere wünschen eine längere Begleitung, da bin ich jede Woche ein paar Stunden vor Ort. Ich treffe aber keine Entscheidungen, sondern helfe durch gezielte Fragen den Klienten, das zu tun.

Woran hängen denn die Herzen besonders?

Das kann alles sein, je nachdem wie viele Erinnerungen jemand damit verbindet. Aber auch hier stellt sich die Frage: Wie viele Gegenstände brauche ich, um mich an diese besondere Zeit zu erinnern? Geschenke sind ebenfalls ein Thema. Viele fühlen sich verpflichtet, sie zu behalten, obwohl sie gar nicht gefallen.

Das ist doch normal.

Schon, aber völlig unnötig. Wenn ich etwas verschenke, will ich damit Freude bereiten, nicht jemanden belasten. Auch Geschenke dürfen also entsorgt werden.

Wie verhindert man, dass das Chaos nach der ganzen Arbeit zurückkommt?

Ausnahmslos jeder Gegenstand braucht einen fixen Platz, an den er immer zurückgelegt wird. Bevor man Neues kauft, sollte man sich fragen, ob man es braucht, und was man an seiner Stelle entsorgen möchte. Und nichts kaufen, nur weil es so billig ist, sondern überlegen, ob man es auch zum vierfachen Preis noch haben möchte. Denn nur dann macht es wirklich Freude.

Also wie bei Marie Kondo, die empfiehlt, nur zu behalten, was beim Anfassen ein Glücksgefühl hervorruft?

Das ist vielleicht etwas zu viel verlangt. Eine Küchenschere macht mich nicht glücklich, aber ich brauche sie trotzdem. Doch der Ansatz ist hilfreich.

Der Trend zum Minimalismus macht einem das Ordnunghalten einfacher. Gehören Sie zu den Minimalisten?

Nicht in dem Sinn, dass ich nur 60 Gegenstände besitze, wie das teilweise auf Youtube gezeigt wird. Der Zwang, möglichst wenig zu haben, ist eben auch wieder ein Zwang, eine Art Magersucht der Gegenstände. Ich vertrete die Ansicht, dass man nicht mehr besitzen sollte, als man so unterbringen kann, dass man sich damit wohl fühlt. Darum geht es letztlich beim Ausmisten und Aufräumen, um Wohlbefinden.

Caroline Bamert hat eine Coaching-Ausbildung und ist spezialisiert im Bereich Ausmisten und Aufräumen. Die ehemalige Marketingplanerin gibt auch - Vorträge und bildet in ihren Räumlichkeiten in Rheinfelden angehende Aufräum-Coachs aus.

Die Diskussion «Aufräumen – der Weg zum Lebensglück?» findet am Sonntag um 11 Uhr in der Bibliothek Schmiedenhof statt.