

Hier leben wir

## Ordnung

Als Aufgabe, als Lebensphilosophie oder Notwendigkeit.



### Die Kanongässler

Mehr als Fasnacht.



### Der Ordnungshüter

Auf Streife mit  
Chasper Holinger.

# Die Entrümplerin

Ist das Aufräumen nun notwendiges Übel oder Erquickung, Zeitgeist oder Lebensphilosophie? Auf jeden Fall hat es sich professionalisiert, nicht zuletzt wegen Aufräumstars wie Marie Kondo. Caroline Bamert ist Aufräumcoach. Ein Gespräch übers Wollen, das Loslassen und emotionale Altlasten.

Alle Texte: Lucas Huber, Fotos: Jen Ries und Pino Covino

## LiMa: Frau Bamert, wie wird man Profiaufräumerin?

*Caroline Bamert:* Vor sechs Jahren entrümpelte ich mein Haus, weil es über die Jahre ziemlich rumpelig geworden war. Ich bin zwar ein sehr strukturierter Mensch, aber schlecht im Loslassen. Das kennen alle, all die Gründe und Ausreden, etwas nicht zu entsorgen. Ich unterhielt mich dabei mit vielen Menschen und staunte, wie präsent und gross das Thema war und wie viele Leute ebenfalls gerne leichter leben würden, aber Mühe mit Loslassen von Dingen haben und sich so blockieren.

## Nun sind seit bald fünf Jahren Aufräumcoach. Gibt es dafür eine Ausbildung?

Ursprünglich habe ich das KV gemacht, später war ich Flight Attendant bei der Swissair, nach dem Grounding machte ich eine Marketingausbildung und arbeitete in Medien- und Pharmahäusern. Um mich auf meinen Traumberuf vorzubereiten, habe ich eine Coaching-Ausbildung absolviert.

## Mir scheint, das Loslassen ist ein zentraler Aspekt, um erfolgreich zu entrümpeln.

Ganz richtig. Ich könnte es ja nochmal brauchen oder habe es geschenkt bekommen, es ist ein Erbstück oder hat ein Vermögen gekostet. All das hält einen davon ab, etwas zu entsorgen. Man entwickelt ein Pflichtgefühl gegenüber Dingen, die man nicht braucht. Ich gebe die Anleitung zum Hinterfragen dieser Gewohnheiten – und natürlich die Tipps, wie man loslässt und eine nachhaltige Ordnung erstellt.

## Wie muss man sich so ein Aufräumcoaching vorstellen?

Am Anfang steht das Gespräch. Dort formulieren meine Kunden ihre Ziele. Meistens geht es darum, dass man einfach zu viel Zeug hat und nicht weiss, wo man anfängt. Ich arbeite mit einem Acht-Punkte-Plan. Punkt 1 etwa ist, sich selbst in die Pflicht zu nehmen, zu sagen: Ich will! Das ist sehr wichtig, damit das Aufräumprojekt kein Strohfeuer bleibt.

*Ein weiterer Punkt auf Caroline Bamerts Liste sind die Helferlein, die bereitzustehen haben, wenn es ans Aussortieren geht. Sie empfiehlt Kunststoffboxen, die sie etwa mit «Sentimental», «Zum Flicken» oder «Zum Anprobieren» betitelt. Caroline Bamert ist Mitglied des Verbandes Swiss-APO, der Swiss Association of Professional Organizers. Selbständiger Aufräumcoach ist sie seit 2015. Neben dem Aufräumcoaching, Workshops und Kursen bildet sie auch Aufräumcoaches aus. Aufräumen bezeichnet sie als Aufbautraining und Wellness in einem.*

## Was ist es denn, was die Menschen nicht loslassen können?

Gesammeltes, Tassen, Kleidung, Geschenke – und ganz oft Bastelmaterialien.

## Haben Sie mir einen Tipp, wie ich beim Aufräumen am besten vorgehe?

Struktur ist entscheidend. Gehen Sie von einfach zu schwer. Misten Sie zuerst den Apothekenschrank aus, das fällt Ihnen sicher leichter, als eine Kommode mit persönlichem Krimskrams auszuräumen. Die meisten Kunden wollen damit beginnen, wo es am meisten brennt, im Keller etwa, aber das überfordert schnell. Gerade in Kellern befinden sich viele emotionale Altlasten, das macht es kompliziert. Ausserdem läuft man Gefahr, dass man den freigewordenen Platz mit Dingen aus den Zimmern, die man später entrümpelt, gleich wieder füllt. Und putzen Sie nie gleichzeitig mit dem Aufräumen. Putzen fällt leichter als



*Oh Schreck! Aufräumcoach Caroline Bamert räumt nicht nur gut auf, sondern auch gern.*

auszusortieren, man schweift darum auch leicht ab ...

... Putzen als Erholung vom Aufräumstress, das klingt sympathisch ...  
 ... entrümpeln Sie nach Kategorien, T-Shirts zu T-Shirts und Hemden zu Hemden. Nur so sehen Sie im direkten Vergleich, wie viel Sie tatsächlich haben. Da haben schon manche Kunden grosse Augen gemacht. Und das A und O ist natürlich das Entsorgen. Alles, was über die Klinge springt, muss weg. Ich helfe dabei zu entscheiden, was in den Müll geht, was in die Brocki, was verschenkt wird und was man beispielsweise auf Ricardo verkaufen kann.

**Wie lange dauert dieser Prozess von der ersten Sitzung bis zur Ziellinie?**

Im besten Fall sind es rund zwei Monate, es kann aber bis zu anderthalb, zwei Jahren dauern, das hängt von der Geschwindigkeit des Kunden und der Menge der Dinge ab. Entscheidend für mich ist, dass ich mich ihrem Tempo anpasse, nicht sie sich meinem. Ich fälle keine Entscheidungen, ich zeige nur die Wege auf. In dieser Zeit betreue ich die Kunden nach einem vereinbarten Intervall, zwischen meinen Besuchen erledigen sie die gemeinsam besprochenen Aufgaben.

**Was halten Sie von Ratgeber-Tipps wie von jenem, jedes Kleidungsstück auszusieben, das man ein Jahr lang nicht getragen hat?**

Ich bin kein Fan davon. Ich habe selbst Teile, die ich zwei, drei Jahre nicht getragen habe, sie nun aber wieder mit grosser Freude anziehe. Fixe Ratschläge sind keine gute Methode. Ich belehre nicht, sondern befähige.

**Sie sehen mitunter die intimsten Dinge ihrer Kunden, kommen ihnen extrem nah.**

Diskretion ist oberstes Gebot. Darum kann ich Ihnen auch keine Anekdoten erzählen, das würde das

*Aufräumtipp Nr. 2: Entrümpeln Sie nach Kategorien.*

Vertrauen unterhöhlen, das man in mich hat.

**Keine einzige?**

Eine vielleicht, die habe ich auch schon an anderer Stelle aufgeführt, das ist so abgesprochen. Ich hatte eine Kundin, deren Ehemann dermassen viele Dinge sammelte, dass ihre Wohnung bis zur Decke vollgestopft war. Sie schlief nur noch mit Sauerstoffmaske, weil ihr das quasi die Luft abschnürte.

**Was halten Sie von Aufräumstar Marie Kondo?**

In vielem bin ich gleicher Ansicht wie sie, in anderem weniger. Wir empfehlen beide, zu reduzieren, sich auf die schönen Dinge zu beschränken. Sehr zu empfehlen sind ihre Bücher. Der Serie hingegen kann ich nur wenig abgewinnen.

**Sie haben Bastelsachen erwähnt. Ist das ein derart grosses Problem?**

Ich hatte einmal eine Kundin – nun bekommen Sie doch noch eine zweite Anekdote, übrigens ebenfalls nicht ohne Rücksprache –, deren ganze Wohnung mitsamt Küche und Balkon zugestellt war mit Bastelsachen. Bastelzeug kaufen und es dann auch zu benutzen sind zwei



grundlegend verschiedene Dinge. Und ja: das ist eher ein Frauenthema.

*Dafür hat Caroline Bamert übrigens eine Lösung: Am 14. März 2020 gibt sie im Bastelatelier «Tapetewechsel» im Hanroareal in Liestal einen Kurs mit dem vielsagenden Titel «Vom Chaos zur*

*kreativen Ordnung». Im «Tapetewechsel» geht es genau darum, sich die ganzen Bastelutensilien nicht selbst zu kaufen und zuhause zu bunkern, sondern aus dem Fundus des Ateliers zu schöpfen. Das ist altmodisches Teilen in Form der neuen Share Economy. lh ●  
feederleicht.ch, tapetewechsel.ch*