

THUN 2. FEBRUAR 2017

Ordnung als Alltag

Ursula Baldauf ist Aufräumfachfrau und gehört einem kürzlich gegründeten Berufsverband an. Lange bevor Aufräumen zum Trend wurde, begann die Sozialarbeiterin, die Menschen beim Entrümpeln und Loslassen zu unterstützen.



Ursula Baldauf auf dem Sprung, immer dabei auch die praktischen Gefässe zum Entsorgen und das Werkzeugset.

Foto: Patrick Schmed

Die zehn Milchpackungen waren grad Aktion, das Paket von gestern liegt immer noch auf dem Fussboden und daneben das Geschenk, von dessen Papier man sich ebenfalls nicht trennen will – der Umgang mit der Materie hat sich verändert. Aus der einstigen Armut ist in der modernen Konsumgesellschaft der Überfluss gewachsen – manchen fast über den Kopf. Und wenn sich da noch die Lebensumstände verändern – sei es durch einen Unfall oder durch die Zusammenlegung von Haushalten beispielsweise – dann wird es bald einmal eng.

Gegenständliche Erinnerungen

«Meine Arbeit setzt im Aussen an und setzt damit Prozesse frei, die im Inneren ablaufen», erklärt Aufräumfachfrau Ursula Baldauf. Sie ist ursprünglich Sozialarbeiterin, bildete sich als Psychosyntheseberaterin weiter und unterstützt mit ihrer handwerklichen Begabung zahlreiche

Menschen, die ihre vier Wände entrümpeln möchten. «Viele Gegenstände verbinden uns mit der Vergangenheit, doch sind es auch glückliche Erinnerungen?» – dies ist eine der unbequemen Fragen, welche die Beraterin ihren Kundinnen und Kunden stellt. Wenn's nicht gut tut oder nicht gefällt, so sollte es weg, sagt die Erfahrung der Expertin. Ursula Baldauf führt gleich die passenden Körbe, Taschen oder Behälter mit, um die guten alten Stücke in die Entsorgungsstation oder in die Brockenstube zu führen. «So kommt ein verstaubter Gegenstand am Ende dort an, wo er wiederentdeckt werden kann und Freude bereitet.»



Mit Befolgen einiger einfacher Regeln...



...können rasch Verbesserung erzielt werden.

Wie die zweite Haut

In Referaten, die Ursula Baldauf für das Schweizerische Rote Kreuz durchführte, summierte sie einmal alle Dinge, die von der Geburt bis ins hohe Alter zusammenkommen – sie würden einige Räume füllen, der Estrich und der Keller würden bei Weitem nicht ausreichen. «Die Wohnung ist für viele von uns wie eine zweite Haut», weiss die Thunerin. «Wie diese braucht auch unser persönlichster Raum Platz zum Atmen.» Sich von Dingen zu trennen, Gelassenheit im Umgang mit dem Material zu üben, macht frei für das Hier und Jetzt. Ihre Kundinnen und Kunden würden dies zwar selbst so spüren oder verstehen, die Umsetzung sei aber alles andere als einfach.

Rezepte gegen das zu viel

Regel Nummer eins – Gleiches zu Gleichem. Man staunt, wenn man nur schon mal alle Schreibutensilien zusammensammelt – braucht man sie wirklich alle? Zweite Regel – jedes Ding hat seinen Platz. Was also während längerer Zeit im Weg steht, ist wahrscheinlich unnötiger Ballast. Wer nach dieser Regel handelt, vermeidet Stresssituation, welche durch die Suche nach Autoschlüsseln, Brillen oder Notenblättern entstehen können. Damit verbunden ist Regel Nummer drei – Arbeiten beenden. Denn wer mehrere Dinge gleichzeitig beginnt, hat bald einmal überstellte

Arbeitsflächen. Mit Chaos und Unwohlsein als mögliche Nebenwirkungen. Die vierte Regel wurde oben bereits erwähnt – nur das behalten, was einen freut oder nützlich ist.

Für Jäger und Sammler

Vor allem am Anfang des Aufräumprozesses ist die Unterstützung durch die Aufräumfachfrau äusserst willkommen. «Wenn man am Fuss eines Materialberges steht, ist der erste Schritt der schwierigste», berichtet Ursula Baldauf. Viele Menschen hätten gelernt oder vermittelt bekommen, dass man nicht einfach alles wegwirft, sondern für schlechte Zeiten aufbewahren könnte. Dazu kommen immer mehr neue Dinge, sei es wegen des veränderten Konsumverhaltens, der hohen Verfügbarkeit der Waren oder einfach wegen der Tatsache, dass Produzenten manchmal Ersatzteile oder Werkzeug mitliefern – die man bald einmal zu Hauf und meist ohne System hortet.



Eine Frau, die anpacken kann – Ursula Baldauf im Einsatz.

Weltweiter Trend

Nachdem sie schon einige Jahre Menschen beim Aufräumen unterstützt hatte, empfahl ihr eine Kollegin das Buch von Karen Kingston mit dem Hinweis «Die beschreibt genau das, was Du schon

lange machst.» Die Engländerin wird als weltweit führende Autorität des «space clearings» bezeichnet, nebst ihr zählt Aufräum-Coach Marie Kondo aus Japan zur Begründerin des weltweiter Aufräum-Trends. In der Schweiz gibt es seit einem Jahr einen entsprechenden Berufsverband, die Swiss Association of Professional Organizers. Ursula Baldauf gehört zu den ersten Mitgliedern, denn «die zwei Gründerinnen aus dem Tessin waren via Internet-Recherche auf mich aufmerksam geworden und hatten mich bei der Gründung des Verbands kontaktiert.»

Vertrauen ins Leben

So lange behalten, wie es Freude macht, danach loslassen – es tönt so einfach. Doch in jeder Ecke können kleine Aufräum-Blockaden lauern. Eine davon wird Ursula Baldauf Mitte Februar beim nächsten Kurs des Schweizerischen Roten Kreuzes hautnah demonstrieren. «Ich werde den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Geschenk machen, mit der Prägung, dass dieses sie immer an diesen Kurs erinnern werde.» Und siehe da, die unterschwellige Botschaft bleibt im Raum stehen, genau so wie der Gegenstand selbst. Es braucht Überwindung, ein solches Geschenk los zu werden. «Am besten loslassen können Menschen, die ins Leben vertrauen», beobachtet Ursula Baldauf. Sie sind bereit, sich von alten Dingen zu lösen. Häufig erfahren sie, dass genau dadurch Platz für das entsteht, was man sich schon lange im Geheimen wünschte und was im Moment genau das Richtige ist. Das wäre dann dann Regel Nummer fünf.

Jungfrau Zeitung

[Inserieren](#) | [Abo](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [AGB](#)

© 2001 – 2014 Gossweiler Media AG, Medienhaus seit 1907