

Richtig entrümpeln

Werfen Sie den Ballast weg!

Auch die Wohnung braucht von Zeit zu Zeit eine Diät. Ist alles entrümpelt und schön ordentlich, fällt auch der Frühlingsputz leichter. Ordnungsexpertin Helene Karrer Davaz gibt Tipps.

TEXT: KATALIN VEREB
FOTOS: CHRISTIAN LANZ

Auf dem Schreibtisch stapeln sich die Papiere. In der Küche bleibt kaum noch Platz auf der Ablage vor lauter Geschirr. Und der Kleiderschrank quillt förmlich über. Ein klarer Fall: Jetzt wird es Zeit, zu entrümpeln und den Dingen eine neue Ordnung zu geben. Falls das Durcheinander noch nicht ganz so schlimm sein sollte,



Helene Karrer-Davaz weiss, wie man Ordnung macht und hält.

empfiehlt sich das rechtzeitige Ausmisten trotzdem. Denn wenn alles schön aufgeräumt ist, geht auch der grosse Putz im Frühling leichter von der Hand.

Eine Expertin auf dem Gebiet Ordnung und Organisation ist Helene Karrer-Davaz. Sie berät mit ihrer Firma «Homemanagement» Menschen mit unterschiedlichen

«Überlegen Sie sich, womit Sie sich belohnen nach einer schweren Aufgabe.»

Ordnungsproblemen, auch so genannte Messies. Leute, deren Wohnungen im Extremfall dermassen vollgestellt sind, dass sie sich nur noch in Gängen zwischen Zeitungen und Kisten fortbewegen können.

Grosse Aufräumaktionen scheitern ja oft daran, dass man nicht systematisch vorgeht oder nicht weiss, wo man anfangen soll. Helene Karrer-Davaz rät, sich zuerst eine Liste zu machen von den Schränken, Ablagen und Regalen, die man ausmisten möchte. «Und dann würde ich mich fragen: Was stört mich am meisten? Oder auch: Was muss ich ausge-

mistet haben, damit es mir nachher deutlich besser geht?» Das Ziel: möglichst schnell ein gutes Gefühl bekommen. Denn das Erfolgserlebnis motiviert zum Weitermachen.

Alternativ kann man auch eine Aufgabe in Angriff nehmen, die kaum Mühe macht. Auch hier ist das Ziel ein erstes Erfolgserlebnis zu haben, das motiviert. Eine schwierigere Aufgabe fällt anschliessend leichter. Das kann zum Beispiel das Entrümpeln des Estrichs sein, wo sich besonders viel Zeug angesammelt hat.

Weil viele Menschen die Tendenz haben, besonders Mühsames lange aufzuschieben, braucht es eine zusätzliche Motivation. Helene Karrer-Davaz: «Überlegen Sie sich schon vorher, womit Sie sich belohnen könnten, wenn Sie die schwierige Aufgabe erledigt haben.»

Damit man sich nicht verzettelt, gehört zu jeder Aufgabe ein Termin, an dem sie erledigt sein muss. «Es sollten

aber realistische Termine sein», so die Ordnungsexpertin. «Wenn man sich selbst unter Druck setzt, besteht die Gefahr, dass man die Freude verliert.» Und damit auch die Motivation. Perfektionismus ist ebenfalls weder eine Hilfe beim Ausmisten, noch ist er nötig. Helene Karrer-Davaz: «Manche Menschen ertragen mehr Unordnung, andere weniger.» Beim Ausmisten sollte man sich Zimmer für Zimmer vornehmen. Sobald ein Zimmer vom Ballast befreit ist, freut man sich und kann mit neuem Schwung weitermachen. «Das sehen wir bei



Thomas in seinem chaotischen Reich: Der Tüftler wird im Schweizer Film «Messies. Ein schönes Chaos» porträtiert.

Messies, sie fangen überall ein bisschen an, räumen eine halbe Stunde den Korridor auf und noch in der Stube. Doch dann hören sie auf,

«Wenn Sie Sachen weggeben, bevor Sie dazu bereit sind, dann leiden Sie nachher.»

weil sie so kein Ergebnis sehen und kein Erfolgserlebnis haben», erklärt Karrer-Davaz.

Etwas nicht wegwerfen zu können ist für Messies ein typisches Problem. Doch in weniger ausgeprägten Formen fällt das auch viele Menschen, die keine Messies sind, nicht immer leicht.

Manche Lesefans denken zum Beispiel bei jedem Buch: «Nein, das kann ich nicht hergeben. Das lese ich sicher irgendwann!» Auch

wenn es schon jahrelang unbeachtet im Regal stand.

Helene Karrer-Davaz kennt das aus ihrem eigenen Leben: «Ich hatte Mühe damit, mich von den Kleidern meiner Kinder zu trennen.» Dann hörte sie von jemandem, der Kleider für ein Kinderheim in Afrika sammelte. «Dorthin konnte ich die Klei-

der weg geben, weil ich wusste: Es hilft anderen Kindern.» Wenn man Dinge für wohltätige Zwecke weiter gibt, kann es das Ausmisten ebenfalls erleichtern.

Und auch beim Ausmisten gilt: Zu zweit geht es leichter. Nicht nur, weil vier Hände mehr schaffen als zwei. Jemand, der keine so enge Beziehung zu den Dingen hat wie man selber, kann besser beurteilen, was weg muss. Gerade bei Kleidern ist die Meinung einer guten Freundin hilfreich. Auch das Gespräch darüber, was man weggibt, erleichtert die Entscheidung. Trotzdem sollte

man nichts überstürzen. Helene Karrer-Davaz weiss: «Wenn Sie Sachen wegwerfen, bevor Sie innerlich bereit sind, dann leiden Sie nachher.»

Für ihren eigenen Haushalt bestellt die Ordnungsexpertin alle drei bis vier Jahre einen Abfallcontainer. «Ich bin auch Chefexpertin in der Ostschweiz für das Berufsfeld Hauswirtschaft. Die ▶▶

Diskutieren Sie mit

Wie wichtig ist es, Ordnung zu halten?

www.coopzeitung.ch/ordnung



Vorher

Das Chaos wächst: Jetzt wird es Zeit, aufzuräumen.



Nachher

Ordnung: Das heisst nicht, dass man alles wegwerfen muss.

►► Prüfungen muss ich eine Weile aufbewahren. Danach werfe ich sie weg. Wenn der Container schon da ist, entsorge ich noch Sachen aus dem Haushalt, die ich nicht mehr brauche.» Nach dem grossen Entrümpeln ist die nächste Herausforderung, Ordnung zu hal-

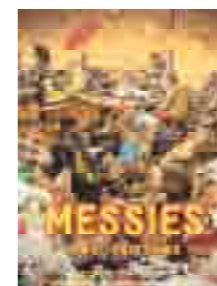
ten. Helene Karrer-Davaz empfiehlt Gelassenheit. Es muss nicht immer perfekt aufgeräumt sein. Bei Messies kann es passieren, dass sie nach einer guten Phase wieder den Überblick verlieren. Das ist kein Drama: «Stolpern ist ja nicht so schlimm, nur liegen bleiben.» Und ge-

gen das Liegenbelieben – und auch gegen den Haushaltsstress kann eine Putzfrau helfen, meint die Haushaltsexpertin. Denn: «Bevor sie kommt, sind Sie gezwungen, aufzuräumen.» Und das fällt zudem leichter, wenn man danach nicht auch noch putzen muss. ■

Ausgezeichnet Messies – der Film

Sie sind vielseitig interessiert, kreativ und etwas verschroben. Und sie sammeln viel mehr, als sie bewältigen können. Ulrich Grossenbacher porträtiert in seinem mehrfach ausgezeichneten Film «Messies. Ein schönes Chaos» vier Menschen aus der Schweiz, die grosse Probleme haben mit der Ordnung. Er zeigt auch die Arbeit von Helene Karrer-Davaz, die

nicht immer einfach ist. Sie versucht Karl zu helfen, der Requisiten fürs Theater herstellt und deshalb alles Mögliche aufbewahrt – in vier grossen Scheunen und in seinem Haus. Der Bauer Arthur will sich nicht von seinen alten Baggern, Autos und Traktoren trennen. Elmira kann ihre Wohnung vor lauter Zeitungen und Kassetten kaum noch nutzen.



Und Thomas ist ein Tüftler, der skurrile Apparate baut und dafür seine Werkstatt mit allerlei Krimskrams füllt. Es gibt Szenen zum Lachen, doch «Messies» offenbart auch die Tragik, die hinter all der Unordnung steckt. Etwa dann, wenn Karl weint, weil er seinen Schrott entsorgen soll. Ulrich Grossenbacher hat mit ungewöhnlichen Einstellungen und viel Liebe zum Detail einen bemerkenswerten Film gedreht. Kinostart: 1. März.

► **link** www.messies.ch

Coopzeitung online



Alles griffbereit? Checkliste für die Steuererklärung:

www.coopzeitung.ch/steuern

Einkommen allgemein

Steuerabzüge allgemein

Wertschriften speziell

Liegenschaften speziell

Vermögen allgemein

Ordnung im Büro

Tipps für die Steuererklärung

Jetzt wird das Thema Steuererklärung aktuell. Was vielen Menschen Magenschmerzen bereitet. Auch hier hilft ausmisten – und allgemein eine gute Ordnung im Büro zu Hause.

Helene Karrer-Davaz arbeitet mit zwei Dokumentenmappen, um Ordnung in ihren Terminen und Unterlagen zu halten. Die eine hat alphabetischen Fächer, von A bis Z, die andere Zahlen von 1 bis 31. Man kann auch Ordner mit Prospekt-

hüllen mit solchen Registern anlegen oder Hänge-registaturen. Die alphabetischen Fächer werden zur Ablage von wichtigen Unterlagen verwendet, die man immer wieder braucht. Zum Beispiel Briefmarken, die man unter «B» ablegt oder eine Adressliste unter «A». «Man

sollte das Schlagwort nehmen, das einem als erstes einfällt, dann erinnert man sich am besten daran», rät Helene Karrer-Davaz.

Die Zahlen von 1 bis 31 stehen für die Tage eines Monats. Dort wird alles eingeordnet, was man an einem bestimmten Tag erledigen

muss. So öffnet man zum Beispiel am 23. Februar das Register mit der Nummer 23 und schaut alles durch, ob etwas mit dem Datum 23. Februar angeschrieben ist. Und schon hat man alles in der Hand, was an diesem Tag anfällt. Helene Karrer-Davaz: «Man kann auch unter der Nummer 29 jeweils alle Rechnungen ablegen, die man am Ende eines Monats bezahlen muss.»

Die Steuererklärung ist eine Aufgabe, die vielen Leuten Mühe macht. Helene Karrer-Davaz weiss aus Erfahrung, dass es vor allem deshalb harzt, weil man die dazu benötigten Unterlagen nicht zusammen hat und erst lange danach suchen muss. Sie

empfiehlt, einen Steuerordner anzulegen. Die Unterlagen ordnet man am besten mit einer Checkliste, die es auch im Internet auf den Seiten von Treuhandbüros gibt. Also zum Beispiel mit Registern wie etwa «Einkommen

Die Unterlagen zur Steuererklärung ordnet man am besten mit einer Checkliste und Registern.

allgemein», mit Lohnausweis, Ertrag aus unverteilter Erbschaften und Ähnlichem, dann «Steuerabzüge allgemein», wo zum Beispiel Belege über Berufsauslagen

oder Spenden hingehören. Ebenfalls in den gleichen Ordner sollte man die Unterlagen der vergangenen Steuererklärungen ablegen. «Wenn alle Unterlagen beisammen sind, würde ich mir einen Termin für das Ausfüllen der Steuererklärung setzen», sagt die Ordnungsexpertin. «Und danach die Belohnung nicht vergessen!»

Wer in seinem Büro gar nicht klarkommt, kann einen Dienst von Helene Karrer-Davaz in Anspruch nehmen. Alle Papiere kommen in Säcke, das Team vom Home-management sortiert alles und es kommt fein säuberlich abgelegt in Ordnern zurück. «Wir entsorgen nichts,

Wenn alles erledigt ist, gibt es eine Belohnung.

was der Kunde behalten möchte. Wir liefern auch das in einem Mäppchen zurück, was wir als Abfall einschätzen. Der Kunde kann das dann noch einmal durchsehen und wegwerfen, was er will. Wir entsorgen nichts ohne sein Einverständnis.»

Bei Coop und in Coop City Warenhäusern sind entsprechende Register erhältlich.

► **link** www.homemanagement.ch
www.lessmess.ch