

Wege aus dem Chaos



Aufräum-Coach Karine Paulon setzt auf die Methode der Japanerin Marie Kondo. Ein aufgeräumter Haushalt macht glücklicher, ist sie überzeugt.

«Womit fangen wir an?», Patric M. seufzt. Auf seinem Bett türmt sich ein riesiger Berg Kleider: Hosen, Lederjacken, Cardigans, Socken. Patric M. will Ordnung schaffen und gründlich ausmisten. Er fängt beim Kleiderschrank an und will sich dann durch sein ganzes Haus arbeiten.

Damit Sie richtig verstehen: Das Haus von Patric M. ist weder besonders unordentlich noch überstellt mit Dingen, die er sich im Lauf seines Lebens angeschafft hat. Es ist ein ganz normaler Haushalt, wie ihn viele von uns führen. Trotzdem will er einiges loswerden, ehe seine neue Partnerin einziehen wird. Dafür hat er die Aufräum-Spezialistin Karine Paulon engagiert. Paulon berät mit ihrer Firma «A jour» mit Sitz in Thalwil ihre Kundinnen und Kunden beim Ausmisten.

Wie kommt man auf die Idee, fremden Leuten bei Aufräumarbeiten zur Seite zu stehen? Paulon lacht. «Zufall», sagt sie. Die studierte Biologin wollte ihren Familienhaushalt neu organisieren und hat nach einer passenden Vorgehensweise gesucht. Sie stiess auf die «KonMari»-Methode der Japanerin Marie Kondo. Die Philosophie habe sie sofort begeistert. «Die Veränderung, die ich und meine Familie erlebten, war einmalig», so Paulon. Es war diese Erleichterung, die man verspürt, wenn man es endlich schafft, sich von unnötigen Dingen zu trennen. Oder dieses gute Gefühl, das sich einstellt, wenn der Haushalt überschaubar und nur noch mit Dingen bestückt ist, die einem entweder lieb und teuer sind oder die man zwingend zum Leben braucht. Es ist aber auch dieses Gefühl von mehr Achtsamkeit und Wertschätzung den Dingen und sich selbst gegenüber. Denn ausmisten und Ordnung machen spielt sich für Paulon nicht nur in der Wohnung ab, sondern auch in einem selbst. «Es ist der Frühlingsputz für die Seele.» Ihre Dienste bietet sie nun seit gut eineinhalb Jahren an. Das Rüstzeug dazu holte sie sich in der Ausbildung zum KonMari-Coach in Chicago.



Die Gründe, warum man sie als Aufräum-Expertin engagiert, sind unterschiedlich. Oft ist es mit dem Start in einen neuen Lebensabschnitt verbunden: Der Partner ist ausgezogen oder will, wie im umgekehrten Fall bei Patric M., in den bestehenden Haushalt einziehen. Oft melden sich aber auch Menschen und Familien, die vor lauter Habseligkeiten die Übersicht verloren haben. Die zuviele Dinge besitzen, die unnütz herumliegen. Die das Aufräumen nicht mehr bewältigen können und im eigenen Chaos zu ersticken drohen. «Für diese Personen ist das ein riesiger Stress», sagt die Expertin. Das Schönste sei, zu sehen, wie befreit und entspannt sie sich nach der Entrümpelung fühlen würden. Bis dieser Punkt erreicht ist, sei es aber ein hartes Stück Arbeit. «Sich von Sammel- und Erinnerungsstücken zu trennen, kann schmerzen», sagt Paulon. Es gab auch schon Tränen während des Coachings. Schwierig sei es auch, wenn sie merke, dass sich der Kunde nicht vollumfänglich auf den Prozess einlasse. Wenn er viel zu viele Dinge behalten würde, bei denen Paulon merke, dass sie ihn gar nicht glücklich machten. «Da braucht es viel Einfühlungsvermögen und Empathie meinerseits», sagt sie.

Die junge Japanerin Marie Kondo, welche die effiziente Aufräum-Strategie entwickelt hat, und Karine Paulon, die als Aufräum-Coach nach dieser Methode arbeitet, treffen einen Nerv der Zeit. Der Trend geht eindeutig hin zu einem schlankeren Haushalt mit weniger, dafür wertigen Besitztümern. Kondos Bücher wurden bis heute in 27 Sprachen übersetzt und weltweit sieben-Millionen-mal verkauft. Das «Time Magazine» hat sie 2015 in die Liste der 100 einflussreichsten Menschen der Welt aufgenommen.

Zurück zu Patric M. und seinem Kleiderberg. Der Unternehmer fällt seine Entscheidungen schnell und sicher. Der beige Wollmantel? Weg damit. Das Westernhemd mit den Stickereien? Ebenso. Die Cowboyboots vom Cover durften bleiben. «Jeder funktioniert beim Ausmisten anders und schlägt ein anderes Tempo an», sagt Karine Paulon. «Wichtig ist, dass jeder den Aufräum-Prozess für sich alleine oder mit einer neutralen Person durchführt. Auf keinen Fall mit der besten Freundin oder der Mutter.» Letzteres würde zwangsläufig in eine Sackgasse führen, da man sich nicht mehr auf sein Gefühl verlasse. Kommentare und Meinungen sind darum auch für Paulon tabu. «Ich initiiere und begleite den Prozess», sagt sie, «den Weg geht jeder für sich alleine.»

Patric M. wird innerhalb einer Woche seinen ganzen Kleiderschrank, seine Bücher, das Badezimmer und das Büro ausgemistet haben. Mehrere gefüllte 110-Liter-Kehrichtsäcke werden im Keller zur Entsorgung bereitgestellt. Auch wenn er sich noch nicht durch das ganze Haus gearbeitet hat – das gelöste Lächeln hat er schon nach wenigen Tagen im Gesicht.

So funktioniert die KonMari-Methode

1 – Kategorien bilden

Misten Sie nicht Zimmer um Zimmer aus, sondern gehen Sie nach Kategorien vor – Zuerst kommen die Kleider dran, dann die Bücher und Papiere, gefolgt von Alltagsgegenständen wie Küchenutensilien. Die Idee dahinter: mit einfachen Themen starten. So trainiert man den Prozess des Loslassens. Erst ganz am Schluss widmet man sich persönlichen Dingen wie Andenken, Sammlungen oder Fotos.

2 – Aussortieren

Tragen Sie alle Dinge einer Kategorie zusammen, und fangen Sie erst dann mit dem Aussortieren an. Nehmen Sie dabei jeden Gegenstand in die Hand, und fragen Sie sich: «Macht er mich glücklich? Brauche ich ihn zwingend für meinen Alltag?»

3 – Unbenutztes kommt weg

Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie sich, ob Sie den Gegenstand in den letzten sechs Monaten benutzt haben. Wenn die Antwort Nein lautet, ergibt sich der Entscheid von selbst. Das Argument, dass man den Gegenstand vielleicht irgendwann nochmals brauchen könnte, zählt nicht. So bleiben Sie nur auf unnötigen Dingen sitzen.

4 – Sich bedanken

Bedanken Sie sich bei jedem Gegenstand. Das erleichtert das Loslassen. Bei Socken und T-Shirts mag das seltsam anmuten. Bei Dingen, hinter denen grosse Emotionen stecken, ergibt es Sinn, sich für das Erlebte zu bedanken.

5 – Übersicht schaffen

Alles, was bleiben darf, erhält einen festen Platz. Kleider werden ordentlich zusammengelegt und nach Farben aufgehängt oder abgelegt. Dabei empfiehlt es sich, die Kleider stehend zu falten und nicht alles aufeinanderzustapeln, sonst besteht die Gefahr, dass man den Überblick verliert; stehend falten bedeutet zum Beispiel, T-Shirts zu rollen und sie stehend in einer Box oder einer Schublade aufzubewahren.

6 – Wertschätzen

Dinge, die einem wichtig sind, bekommen einen Ehrenplatz. Ein Gitarrenliebhaber hängt seine liebsten Stücke prominent auf. Ein Wein-Fan investiert in einen stilvollen Weinschrank im Wohnbereich – und versteckt die Flaschen nicht im Keller.

7 – Weitergeben

Was wegkommt, muss nicht zwingend weggeschmissen werden – wieso nicht weiterverschenken oder an jemanden verkaufen, der wiederum Freude daran hat? Dies erleichtert den Entscheid, etwas herzugeben.

8 – Speditiv vorgehen

Es empfiehlt sich, den Aufräumprozess zügig und in einem möglichst kurzen Zeitraum zu erledigen. So ist der Erfolg am grössten.