

Seite 3

Wie viele Koffer braucht der Mensch? Diese Frage stellte sich Amy Walsh*, als sie vor ihren Kellerregalen stand – und begann aufzuräumen. Große Koffer, kleine Koffer, alte Koffer, neue Koffer. Und vor allem zu viele. Im Keller ihrer Wohnung in Berlin-Steglitz stand auch das Laufrad ihres Kinds, es lagen dort Bettdecken und alte Küchenfliesen.

Es fand sich alles, was in der Wohnung der Musikerin nicht gebraucht wurde. Kreuz und quer hatten Walsh und ihr Mann die Dinge in die Regale gestopft und mit der Zeit wurde der Gang in den Keller zur Qual. „Es war richtiger Stress. Jedes Mal kam mein Mann wieder hoch und sagte: Es ist so voll unten“, berichtet die 46-Jährige. Mittlerweile geht Walsh gerne in den Keller. Mit Hilfe einer Aufräumcoachin hat sie es geschafft, Überflüssiges wegzuräumen, anderes zu sortieren und ein System zu finden, das langfristig für Ordnung sorgt.

Jeder Mensch verfügt über Tausende Dinge. Möbel, Elektronik vom Küchengerät bis zum Scanner, Geschirr, Kleidung, Accessoires, Freizeit- und Sportausrüstung, Bücher, Fotos, Papiere, Werkzeug – die Liste ließe sich fortsetzen. Die Bürger sind, so sagt es Philipp Lepenies, Konsumforscher an der Freien Universität Berlin, im Digitalzeitalter zu „Dauerkonsumenten“ geworden. Ihre Kaufentscheidungen zeugten von ihrer Freiheit. Denn die Bürger seien überzeugt davon, „ohne jede Form der Rechtfertigung und Einschränkung immer und überall“ konsumieren zu dürfen, schreibt Lepenies in seinem jüngsten Buch „Verbot und Verzicht“ – auch wenn die Hyperindividualisierung das Individuum „ziemlich allein, verunsichert und unbefriedigt zurückgelassen“ habe.

Den Weg aus dieser Lage mithilfe eines Coaches zu suchen, ist ein anderes Stück Zeitgeist. Die Japanerin Marie Kondo machte das Aufräumen nach der KonMari-Methode durch zahlreiche TV-Dokumentationen berühmt. Bei ihren Hausbesuchen verwandelt die zarte Frau das größte Chaos mit der Leitfrage „Macht dich dieser Gegenstand glücklich?“ in geordnete Verhältnisse.

Manche weinen

In Deutschland sind Aufräumcoaches noch nicht so sehr verbreitet. Walsh ist beim Googeln auf eine Webseite gestoßen, die lässig einzweidinge.de heißt, so als sei es eine Kleinigkeit, aufzuräumen. Dahinter verbirgt sich Jasmin Seikowsky aus Prenzlauer Berg. Die 45-Jährige ist seit zwei Jahren als Coachin tätig.

Zu ihrer neuen Aufgabe kam sie in der Corona-Zeit. „Ich bin in meinem Freundeskreis dafür bekannt, dass ich strukturiert bin“, sagt sie. Häufig habe sie Freunden bei der Vorbereitung eines Umzugs geholfen. Als die Verlagsmitarbeiterin in der Pandemie überlegte, wie sie sich beruflich weiterentwickeln könnte, stieß sie auf das Berufsbild, das zu ihrer Persönlichkeit passt. Sie zertifizierte sich bei einem Trainingsanbieter und legte los.

Inzwischen hat sie viele Kunden, häufig junge Familien. „Nach dem zweiten Kind ist nichts mehr wie vorher“, erzählt sie. Es gebe viel mehr Dinge und weniger Zeit. „Die Mütter schaffen es gerade mal zu duschen oder zu kochen – aufzuräumen ist nicht mehr oberste Priorität.“ Hier findet sie die Hauptgründe für mangelnde Ordnung: „Es fehlen Zeit und Motivation“, sagt sie. Außerdem mangle es an Platz, an Möglichkeiten, Dinge wegzulegen, oder an Ordnungshelfern, also Boxen oder Schachteln.

Seikowsky will Unordnung nicht psychologisieren. „Wenn die Ursache eine psychische Erkrankung ist, empfehle ich, sich professionelle Hilfe zu suchen. Dann bin ich nicht die Richtige“, sagt Seikowsky. Das Messie-Syndrom ist seit 2013 als Krankheit anerkannt. Aber woher wissen, ob man unordentlich oder schon ein Messie ist?

Aufräumcoach Rita Schilke zieht die Trennlinie scharf. „Der Messie hält alles fest und hat für jedes Stück Papier eine Ausrede, warum er es nicht loslassen kann“, sagt sie. Die 60-Jährige aus Pankow bezeichnet sich als erste Aufräumcoachin Deutschlands – sie ist seit 2010 in dem Geschäft und wurde schon häufig gefragt: „Bin ich ein Messie?“

Der Besuch der Coachin verursacht Stress – nicht wenige weinen, wenn Schilke in der Tür steht. „Die psychische Belastung durch Unordnung ist groß“, sagt sie, manche hätten Angst, ein anderer könnte mitbekommen, wie es in ihrer Wohnung aussieht.

Schilkes Rezept gegen diese Gefühle: „fragen und piksen“. Sie fängt dort an aufzuräumen, wo der Leidensdruck am größten ist. Dann werden die Regale auf einem Haufen geleert und jeder Gegenstand wird geprüft, ob er noch gebraucht wird oder nicht. Anschließend gibt es vier Kategorien: behalten, wegwerfen, verschenken oder verkaufen.



„Ich bin in meinem Freundeskreis dafür bekannt, dass ich strukturiert bin“, sagt Aufräumcoach Jasmin Seikowsky.

MARKUS WÄCHTER/BERLINER ZEITUNG

Alles hat seinen Platz

Aufräumcoaches wie Jasmin Seikowsky helfen beim Sortieren, Ausmisten und Wegwerfen. Sie ordnen aber auch Gefühle und Gedanken ihrer Kunden. Und verraten die besten Tricks

MECHTHILD HENNEKE

Um zu einer Entscheidung zu kommen, spricht Schilke die Dinge offen an: „Ein Kleid war teuer, wurde aber nie getragen? Soll es noch zehn Jahre im Schrank hängen?“, fragt sie die Kunden. „Das Geld wurde längst ausgegeben. Es nützt nichts, dem hinterherzutrauern.“ Viele ihrer Kunden seien Akademiker, die Dinge kaufen und sie dann liegen lassen. Ihre Aufgabe sieht sie darin, ihnen einen Spiegel vorzuhalten. Kann einer sich nicht trennen, rät sie auch schon mal im Spaß, noch eine Wohnung oder zumindest ein Zimmer mehr anzumieten.

Neben manchem Fehlkauf hat Schilke noch einen weiteren Faktor fürs Zuviel identifiziert: kostenlose Dinge. „Alles, was kostenlos ist, wird mitgenommen“, sagt sie. Einmal habe ein Professor mit einer 200-Quadratmeter-Wohnung sie bestellt. In seinem Flur befand sich eine Kiste mit einem Dutzend Frotteelatschen aus Hotels, in denen er übernachtet hatte. „Die brauche ich, wenn ich mal Besuch bekomme“, erklärte er ihr. Nach einigem Hin und Her trennte er sich von den Slippers, rief aber am nächsten Tag an. „Ich brauche sie, ich gehe an die Mülltonne und hole sie mir zurück.“

„Nach dem zweiten Kind ist nichts mehr wie vorher. Die Mütter schaffen es gerade mal zu duschen oder zu kochen – aufzuräumen ist nicht mehr oberste Priorität.“

Jasmin Seikowsky, Aufräumcoach, berät oft junge Familien.

Schilke lacht, wenn sie daran zurückdenkt. Es ist eine Ausnahme, dass ihre Kunden etwas bereuen. Was kostenlose Produkte betrifft, rät sie zu striktem Verzicht. Kosmetikprobchen kommen ihr nicht ins Haus, aber auch keine Produkte, die nebenbei gekauft werden. „Ich habe meinen Kunden Tchibo-Verbot gegeben“, sagt sie. „Die Leute sind so geblendet. Weihnachtsdeko gibt es dort jedes Jahr in einer anderen Farbe, Blau, Weiß, Rot, und dann kaufen sie das.“ Sie finde beim Aufräumen häufig Fahrradhosen in drei Farben und die Leute hätten vergessen, dass sie die Hosen überhaupt gekauft hatten.

Ihre Kunden sind zwischen 35 und 92 Jahren alt, auch ein Arbeitsloser war dabei. „Seine Eltern haben mich bezahlt. Sie wollten, dass ich ihm beibringe, Ordnung zu halten.“ Viele Menschen lernten zu Hause nicht mehr, wie das funktioniert. „Ich hatte eine Eins-a-Konzertpianistin als Kundin, die nicht wusste, wie sie den Küchenschrank aufräumen soll.“ Schilke erinnert sich, dass sie selbst erst zum Spielen auf den Hof durfte, wenn sie ihr Zimmer aufgeräumt hatte.

Aber wie schafft man Ordnung? Das System, nachdem Schilke und Seikowsky aufräumen, ist ähnlich: „Alles hat seinen Platz“ ist das oberste Prinzip. Gleiche Dinge werden am gleichen Ort aufbewahrt. Darüber hinaus nutzen sie Zonen, also Bereiche in der Wohnung, in denen sich Ähnliches befindet. Außerdem sollten Routinen entwickelt werden, also Zeiten, an denen regelmäßig aufgeräumt wird.

Walsh berichtet, dass sie Batterien früher in verschiedenen Schubladen hatte, jetzt in einer Box. Vieles wird beschriftet, um erkennbar zu machen, wofür ein Ort reserviert ist. Davon profitiert beispielsweise Leonie Kühl, die ihre Wohnung neulich mit Jasmin Seikowsky aufräumt hat. An ihrer Kleiderstange steht jetzt „Jacken“ und an anderer Stelle „Kleider“. „So gibt es eine größere Klarheit und mehr Commitment zu einem Ort“, sagt sie, also eine stärkere Bindung zwischen Ding und Aufbewahrungsort.

Leonie Kühl lebt mit ihrem elfjährigen Sohn auf 58 Quadratmetern in Friedrichshain. In ihre Wohnung zog die 37-jährige Theaterschaffende als Studentin, zunächst mit Mitbewohnerinnen, dann mit dem Vater ihres Kinds, inzwischen wohnt sie hier mit ihrem Sohn. Über die Jahre hatte sich viel angesammelt und Kühl wusste nicht, wie und wo mit dem Aufräumen anfangen.

Ein Regal voll mit Studienarbeiten fand Schilke neulich bei einem Kunden und es zeigte ihr wieder, dass das Festhalten an alten Zeiten ein weiterer Grund ist, warum die Regale übertoll werden. „Ach, die schöne Studienzeit, denken die Kunden, und werfen nichts weg“, sagt sie. Dann gilt es, aus dem vielen ein oder zwei Dinge auszuwählen, ein Foto oder ein Dokument, und dieses fortan die Vergangenheit vertreten zu lassen.

Schilke hat zunehmend ältere Kunden, die aussortieren möchten, bevor sie ins Heim gehen oder sterben, damit die Erben das nicht tun müssen. Eine 77-jährige Frau hatte Krebs und empfand das Aufräumen als große Erleichterung. „Es war nicht nur die äußere Ordnung“, schrieb sie in ihrer Dankesmail. „Ich empfinde endlich erneut, dass ich einen wesentlichen Bestandteil meines Lebens wieder selbstständig in den Griff bekomme.“

Gebrauchtes sinnvoll loswerden

Eine Münchener Kundin bucht Schilke seit drei Jahren regelmäßig. „Das nimmt Druck raus“, sagt Inge Feldmann, eine 67-jährige Psychoanalytikerin. Alle halbe Jahre kommt die Coachin zu ihr und die beiden nehmen sich drei Stunden lang eine neue Ecke oder ein neues Thema vor. „Das ist mal das Arbeitszimmer, mal die Küche, mal sortieren wir Kleidung.“ Ihrer Meinung nach geht es vor allem um das Finden von neuen Strukturen oder Prinzipien. „Es ist eine Trennungsarbeit, die durch das Gespräch enorm erleichtert wird.“

Die Coaches besprechen vorab das Anliegen der Kunden und begleiten den Prozess. Der Dialog ist der Schlüssel zum Erfolg des Aufräumens. „Es ist eine große Hilfe, dass es jemanden gibt, der wirklich da ist und sich nur damit beschäftigt“, sagt zum Beispiel Leonie Kühl, „allein hätte ich gesagt: ‚Oh nein, das schaffe ich nicht.‘“ Sie schätzt an Jasmin Seikowsky ihren trockenen Humor und die kritischen Fragen. Amy Walsh lobt, dass die Coachin so schnell war. „Ich mag es nicht, wenn die Leute sich so viel Zeit nehmen“, sagt sie. In vier Stunden hätten sie die ganze Küche und die Speisekammer aufgeräumt, bei einem weiteren Termin den Keller. Für Feldmann ist das Vertrauen entscheidend, das sie zu Schilke hat.

Die Coaches helfen auch praktisch: Was weggeworfen werden soll, landet in einem Müllsack, den sie manchmal persönlich nach dem Termin in die schwarze Tonne tragen oder zur BSR fahren. Für Spenden werden Sozialkaufhäuser in der Nähe gesucht und Seikowsky und Schilke erklären ihren Kunden, wie Verkäufe auf Ebay oder anderen Plattformen funktionieren. Die Kosten fürs Coaching liegen im höheren zweistelligen Bereich pro Stunde. Oder es werden Stundenpakete angeboten, bei Seikowsky zum Beispiel sechs Stunden für 399 Euro.

Das Coaching sei ein Lernprozess, betont Schilke. Die Kundinnen und Kunden lernen eine neue Denkweise kennen und verinnerlichen sie. Walsh hat neulich ihre Noten aus verschiedenen Orten der Wohnung zusammengeführt. „Ich habe gemerkt, ich denke wie Jasmin und kann das auch allein“, sagt sie. Zunächst hat sie gemessen, wie groß der Ordner ist, den sie braucht, dann hat sie diesen besorgt. Ein Teil der Noten hatte zuvor im Keller gelegen. Jetzt stehen sie in einem neuen Regal in der Wohnung. Leonie Kühl sagt: „Ich habe jetzt so viel Platz, dass ich mir sogar überlegen kann, ob ich mir mal wieder ein Kleidungsstück zulege.“

* Die Namen wurden geändert.