

BALLAST LOSWERDEN

«Weniger Chaos und mehr Leben»: Mit diesem Versprechen tritt Aufräumcoachin Jenny Willi an – unser Redaktor hat ihr Coaching gleich selbst getestet

Andri Dürst (Text / Bilder)

Atomphysiker, Astronautin, AI-Entwickler und Aufräumcoachin. All diese Berufe gab es vor 100 Jahren noch nicht. Bei Letzterem ist aber weniger die technische Entwicklung Grund für die Entstehung des Jobs, sondern der gesellschaftliche und wirtschaftliche Wandel. Denn viele Menschen leben heute im Überfluss. Und oft kommt es darum zu Chaos und Unordnung im Haushalt. Das sorgt – wenn auch nur unterbewusst – für Belastung. Deshalb kann eine gezielte Aufräumaktion für Befreiung sorgen. Doch wie wird man den Ballast genau los? Eine Möglichkeit ist, sich Hilfe von einem Fachmann oder einer Fachfrau zu holen. Jenny Willi ist so eine. Seit andert-halb Jahren ist sie zertifizierte Aufräum-coachin. Mit ihrem Unternehmen «Plundervoll» unterstützt sie Menschen, die Ordnung in ihrem Zuhause schaffen wollen.

Die entscheidenden Fragen

Pünktlich wie ein Uhrchen klingelt Jenny Willi an meiner Türe. In der einen Hand hält sie eine geräumige Tasche mit allerlei Utensilien drin. Die andere Hand streckt sie mir entgegen und stellt sich vor. Ich führe sie ins Wohnzimmer. Wir setzen uns an den Esstisch und die 32-Jährige erzählt mir, wie ihr Coaching funktioniert. Anhand einer detaillierten Anleitung zeigt sie auf, wie die «Plundervoll»-Methode genau abläuft. Das Prozedere leuchtet schnell ein: Und zwar sollen stets alle Gegenstände einer bestimmten Kategorie im ganzen Haushalt gesammelt und in Kistchen gelegt werden.

Dann muss man sich zwei entscheidende Fragen stellen: «Macht mich dieser Gegenstand glücklich?» und «Brauche ich diesen Gegenstand wirklich?». Wenn man diese zwei Grundfragen mit «Nein»

beantwortet, ist der Fall klar und das Produkt kann weg.

Aufräumcoachin – dieser Beruf sei in der Schweiz noch eher wenig bekannt. Viele Leute könnten sich darunter auch nichts vorstellen, erklärt Jenny Willi. «Viele denken: Aufräumen kann doch jeder und jede von alleine, dazu braucht kein Coaching. Das stimmt aber nur bedingt.» Sie vergleicht ihr Coaching mit einer Er-



Die «Helferlein» immer dabei: Aufräumcoachin Jenny Willi mit ihren Sortierboxen.

nährungsberatung: «Die meisten von uns wissen eigentlich, wie man sich gesund ernähren sollte. Trotzdem braucht es manchmal einen Input von einer aussenstehenden Person, um das Wissen in die Tat umzusetzen.» Was die gebürtige Sarganserländerin an ihrem Beruf schätze, sei das Zusammenarbeiten mit Menschen. «Jeder Auftrag ist für sich spannend. Ich empfinde es als Privileg, den Menschen so nahe stehen zu können, denn oft erzählen sie mir während des Aufräumens viele persönliche Sachen.»

Mehr, als man denkt

Auch ich komme schnell auf das eine oder andere Private zu sprechen, als ich meinen «Puff»-Berg mit Jenny Willi durchgehe. Wir haben uns nämlich im Rahmen eines Probecoachings für die Kategorie «Papierkram» entschieden. Auf dem Haufen liegen Briefe, aber auch Hefte und Zeitungen. Die Aufräumcoachin stellt nun mehrere Boxen auf den Esstisch und schlägt mir vor, wie man diese beschriften könnte. Wir ordnen nach Briefe, Prospekte und Hefte. Während des Verteilens auf die Boxen merke ich schnell, dass sich im Papierstapel viele alte Zeitungen befinden, die ich wohl kaum noch lesen werde. Diese landen direkt im Altpapier. Die anderen Drucksachen hingegen verteile ich auf die verschiedenen Boxen. Die Auslegung ist nun so weit gemacht. «Nun können wir ja mal die Hefte durchgehen», schlägt Jenny Willi vor. Ich nehme das Erste in die Hand und seufze. Ange-schaut habe ich es noch nie, und eigentlich interessiert es mich auch nicht, was drinsteht. Und ich weiss, dass wohl schon bald die nächste Ausgabe genau dieses Magazins in meinen Briefkasten flattert. Die Coachin stellt mir nun die beiden Grundfragen. Der Gegenstand macht mich weder glücklich noch nützt er mir etwas – und so beschliesse ich, das Abo zu kündigen. «Dann legen wir das hier auf einen Haufen, vielleicht kommt noch mehr hinzu, bei dem du das Abo kündigen möchtest», schlägt sie vor. Und tatsächlich: Später kommt noch eine weitere Drucksache auf diesen Haufen.

Die Tätigkeit als Aufräumcoachin ist für Jenny Willi fast etwas wie ein Ausgleich zu ihrem Hauptberuf im Büro. Zum Coaching kam sie aus persönlichen Gründen. «Ich ging den Prozess des Loslassens selber durch. Es herrschte zwar kein «Puff» bei mir, aber ich fühlte mich blockiert – als ob ich feststecke.» Als sie sich dann von Ballast befreien konnte, habe das ein gutes



Ordnung muss sein: Die Aufräum-Expertin ist Fan von Organizern wie diesem Postfach.



Auslegeordnung: Mit welchen Heften soll ich wie verfahren?

Gefühl ausgelöst, blickt sie zurück. Und so sollte es auch bei ihrer Kundschaft sein. Wichtig aber sei, dass jede Kundin und jeder Kunde für sich selber bereit sein müsse, durch den Prozess hindurchzugehen. Bei Mehrpersonenhaushalten bedeutet dies also, dass entweder alle Beteiligten einverstanden sein müssen oder aber dass nur die Sachen von einer einzelnen Person durchgegangen werden. «Ich erlebe aber

oft, dass Ordnung ansteckt. Wenn eine Person aufräumt hat, wollen dies die anderen auch», erzählt Jenny Willi.

Abladen tut gut

Das Sortieren der Hefte geht schnell voran. Eines der Magazine möchte ich einem Bekannten schenken, das Kochheft behalte ich selber, um mal wieder ein Rezept

auszuprobieren. Bei jedem Heft ist nun klar, wo es hinhuss. Nun kommen die Briefe an die Reihe. Auch hier wird schnell klar, dass vieles weggang. Und auch Einsendungen von Telekomaniern oder Krankenkassen können meist entsorgt werden, da im Internet praktisch alle Dokumente verfügbar sind. Mit jedem Papier, das ich auf den Altpapierhaufen lege, schwindet der grosse Haufen. Und diesen Ballast abzuladen, tut tatsächlich gut.

Im Normalfall beginnt Jenny Willi das Coaching aber eigentlich nicht beim Papierkram, sondern an einem ganz anderen Ort: dem Medizinschrank. «Es gibt schwierigere und einfachere Kategorien. Darum starten wir mit etwas, das kaum Emotionen auslöst.» Und das ist eben der Medizinschrank. Man bleibe danach meist im Badezimmer. Denn auch mit Shampoos, Zahnpasten und Co. verbinden die meisten Leute keine intensiven Erinnerungen oder Gefühle. «Dann nehmen wir zum Beispiel alle Duschmittel zusammen, alle Zahnpflegesachen und alle Gesichtspflegeprodukte. In diesen Unterkategorien wird dann wieder aussortiert.» Eigentlich keine Hexerei, könnte man meinen. Das Aussortieren nimmt dennoch viel Zeit in Anspruch. «Wichtig ist deshalb, sich fixe Zeitfenster einzuplanen», betont die 32-Jährige. Doch allzu lange aufzuräumen, sei auch nicht ratsam. «Wenn ich merke, dass die Kundinnen oder Kunden irgendwann zu allem nur noch «Ja, kann weg» sagen, merke ich, dass es Zeit ist, aufzuhören.»

Nicht in der Vergangenheit wühlen

Am liebsten hätte ich den ganzen Tag noch weiter aufräumt. Doch heute gab es lediglich ein Reinschnuppern in die «Plundervoll»-Methode. Das Gefühl vom Loslassen tat mir aber definitiv gut. Und so hoffe ich, diese Motivation mitnehmen zu können, um selber mal ein, zwei Stunden konzentriert aufzuräumen. Doch mache ich es dann auch so gut, wie wenn Jenny Willi dabei wäre?

Perfektionismus sei etwas, das viele Leute blockiere, meint die Aufräumcoachin. Auch in solchen Fällen wirkt die strukturierte Aufräummethode Wunder. Was allerdings nicht in ihr Tätigkeitsfeld falle, seien Messies. «Das Messie-Syndrom ist ein komplexes Problem», erklärt sie. Da es sich um eine psychische Verhaltensstörung handle, sei die Unterstützung durch entsprechende Fachpersonen notwendig. «Und ich bin keine Psychologin». Sie wühle also nicht in der Vergangenheit. «Im Gegenteil: Als Coachin schaue ich in die Zukunft.»

Weitere Informationen unter www.plundervoll.ch.