

# Unterstützung beim Aufräumen

**Die Tage werden immer kürzer und die Temperaturen immer kälter. Viele Menschen verbringen so mehr Zeit in ihrer Wohnung. Doch wäre es nicht mal an der Zeit, aufzuräumen? Diese Frage stellen sich derzeit wohl viele. Bei der Beantwortung könnte eine Davoserin helfen.**

*Andri Dürst*

Manche mögen es ordentlich, manche lieber chaotisch. Doch ums Aufräumen kommt wohl früher oder später niemand herum. Nicht allen fällt es aber gleich leicht, sich von Dingen zu trennen und Sachen an ihren angestammten Platz zu bringen. In diesen Fällen könnte Michaela Schmid helfen. Die Davoserin ist erste zertifizierte Aufräumcoachin FdL in Graubünden. Doch wie kommt man dazu, ein dafür notwendiges zehntägiges Seminar zu besuchen? Sie sei schon immer ordentlich gewesen, erzählt Michaela Schmid im Gespräch mit der DZ. «Während einer Erschöpfungsphase sah ich die Netflix-Serie mit Marie Kondo, was schlussendlich der Stein des Anstosses war.» Die von der japanischen Bestsellerautorin vertretenen Tipps – beispielsweise seine Gegenstände nach Kategorien zu sortieren – seien auch für sie etwas Neues gewesen. So bildete sich eben zur «Aufräumcoachin FdL» aus und arbeitet seit 2021 selbstständig in diesem Beruf. Das Gute vorneweg: Bei allen ihren Kunden habe sich ein Erfolg eingestellt.

## Schritt für Schritt

Wer Michaela Schmid bucht, der erhält eine Beratung, die nach festgelegten Schritten erfolgt. Nach der Begrüssung findet jeweils eine Wohnungsbesichtigung statt. «Falls wir gewisse Räume nicht antasten sollen, respektiere ich das voll und ganz», ergänzt die Aufräumcoachin. Als Nächstes wird eine Zielvereinbarung erstellt. Bevor es ans Aufräumen geht, werden Vorher-Fotos gemacht. Dann geht es ans Ausräumen und Kategorisieren – ganz nach Marie Kondos Tipps. In einem nächsten Schritt wird die Frage «Was darf bleiben?» gestellt. Das Loslassen sei keineswegs immer einfach, erzählt die 34-Jährige. «Es ist auch der Hauptgrund, wieso ich gebucht werde.» Mit unterschiedlichen Methoden werden Kunden unterstützt, Dinge besser loszulassen. «Beispiels-



Michaela Schmid begleitet Menschen zum Wohlfühl-Zuhause.

Bild: zVg

weise können wir mit den Kleidern des Kunden einen Berg aufhäufen, der dann quasi als Schocktherapie dient.» Auch das Stellen von Fragen wie «Wann werde ich es das nächste Mal benutzen?» oder «Wie viel würde ich heute dafür bezahlen?» können zum Ziel führen. Auch die Weiterverwendung sei für viele entscheidend: «Die einen können sich von einem Gegenstand nur trennen, wenn sie wissen, dass er an einen guten Ort kommt. Andere wiederum wollen, dass etwas ganz weg ist.»

Ist einmal festgelegt, welche Gegenstände bleiben dürfen, geht es ans Einordnen. Dieser Schritt ist ausserordentlich wichtig, denn: «Chaos entsteht meist, wenn Dinge keinen festen Platz haben.» So schaue sie mit ihren Kunden, nach welchem System die Sachen eingeräumt werden sollen. So nähert man sich immer mehr dem Ziel, und zu guter Letzt werden Nachher-Fotos geschossen. Als «Sahnehäubchen» obendrauf empfiehlt Michaela Schmid, den Erfolg zu feiern.

## Im Alltag auf Verschiedenes achten

Was an sich einfach klingt, ist für viele eine grosse Herausforderung. «Nicht jeder ist gleich», weiss die Aufräumcoachin aus Erfahrung. «Beim Coaching gehe ich auf die individuellen Bedürfnisse sowie die unterschiedlichen Vorstellungen von Ordnung ein und erarbeite gemeinsam mit den Kunden eine für sie passende Lösung» Wichtig sei beim Aufräumen immer, dass man mit etwas Einfachem anfange. Doch selbst wenn eine Wohnung einmal «picobello» aufgeräumt ist, stellt sich die Frage, ob sie das auch in Zukunft bleibt. «Die Nachhaltigkeit eines Ein-

satzes ist stark unterschiedlich», erzählt die mittlerweile in Laax wohnhafte Davoserin. Als Tipps gebe sie der Kundschaft mit auf den Weg, beispielsweise ritualmässig Aufräum-Inseln zu schaffen oder Gewohnheiten zu verknüpfen. «Aber oft lohnt es sich, sich bereits beim Einkaufen die Frage zu stellen, ob man das Produkt auch wirklich braucht.» So kommen auch die Themen Minimalismus und Nachhaltigkeit ins Spiel – Schlagwörter, die heute viele Menschen bewegen.

## Eng mit Psychologie verbunden

Doch wer gehört genau zu Michaela Schmid's Zielgruppe? «Jeder, der zu Hause eine Veränderung möchte», umreisst sie grob. Oft werde sie gebucht, wenn ein Umzug ansteht, aber auch bei Schwangerschaften, bei Burn-outs oder bei Trennungen werde sie gerufen. Speziell werde es bei Personen mit Messie-Syndrom, also mit einer psychischen Krankheit. «Dort kann ich nur als Begleitperson während einer Therapie agieren. Denn Aufräumen ist für einen Messie ein tiefgreifender Prozess.» Apropos Psychologie: Davon ist auch Michaela Schmid fasziniert, weshalb sie diesen Frühling angefangen hat, dieses Fach zu studieren. «Mir geht es darum, nicht nur beim physischen, sondern auch beim psychischen Aufräumen zu helfen.» Doch wie ordentlich ist die Aufräumcoachin eigentlich selber? «Viele, die meine Wohnung sehen, bezeichnen mich als Minimalistin», erklärt sie und meint, dass auch sie viele Instrumente, die sie bei ihrem Beruf anwendet, selber nutzt. Was könnte also mehr für die Wirksamkeit von Michaela Schmid's Einsätzen sprechen?