

„Wenn nicht jetzt, wann dann?“

Hausarbeit Nun können sich die Menschen Dingen widmen, die sie sonst auf die lange Bank schieben. Doch wie anfangen? Aufräum-Coach Katharina Auerswald gibt sechs Tipps

Oberallgäu/Kempten „Die Ausrede: Ich habe keine Zeit – die gilt jetzt nicht“, sagt Aufräum-Coach Katharina Auerswald aus Wiggensbach angesichts der Corona-Krise. Nahezu alle Termine fallen aus, viele Oberallgäuer und Kemptener können derzeit nicht arbeiten. Und überhaupt: So viel zu Hause wie momentan sind sonst wohl nur die wenigsten. Doch was tun? Jetzt ist Zeit, die Dinge zu erledigen, die man lange vor sich herschiebt – Haushaltsarbeiten zum Beispiel.



Katharina Auerswald

Katharina Auerswald gibt Tipps, wie man sich dazu motiviert und verrät, welche Aufgaben sie selbst gerade erledigt.

1 Ordnung im Kopf schaffen Die ungewohnte Situation mache einigen Menschen Angst, hat Auerswald beobachtet. Wenn die Emotionen zu stark sind, entstehe Chaos im Kopf. „Dann kann man nicht mehr klar denken.“ Durch das Aufräumen seiner Umgebung könne man auch seine Gedanken strukturieren.

Dann sei wieder Raum für andere Überlegungen: Was wollte ich schon immer mal erledigen? Was ausprobieren? Vielleicht eine neue Sprache lernen?

2 Das Erledigte bewusst genießen Auch Katharina Auerswald musste aufgrund der Corona-Krise ihre Termine absagen und verbringt die Zeit jetzt zu Hause. Wie andere müsse sie sich motivieren, nun das



Brauche ich das alles noch? Auch um Bücher auszumisten, sollte gerade genug Zeit sein. Fotos: Matthias Becker

zu erledigen, was sie bislang vor sich hergeschoben hat. Begonnen habe die Oberallgäuerin Anfang der Woche mit ihrer Terrasse. Schließlich lockten die Sonnenstrahlen nach draußen. Spinnweben rauskehren, Stühle und Tische abwischen, überflüssige Blumentöpfe aussortieren: Wenn das erledigt ist, sei es wichtig, sich für die Arbeit auch zu belohnen. „Gleich am nächsten Tag habe

Tipps unserer Leser

Jeder macht sich zur Zeit so seine Gedanken, wie man das weitgehend kontaktlose Leben am besten gestaltet. Eltern im Hinblick auf ihre Kinder, Angehörige wegen Kranken oder zu pflegender Senioren, viele andere einfach deshalb, damit ihnen gedanklich nicht die Decke auf den Kopf fällt. Haben Sie Tipps, die anderen bei all dem helfen können? Vielleicht sogar Fotos davon, wie Sie die Situation selbst meistern? Schicken Sie uns Texte und Bilder (im JPG-Format und mindestens einem Megabyte) unter Angabe ihres Namens und Wohnorts in einer E-Mail an redaktion.lokales@azv.de

ich mein Müsli in der Sonne auf der Terrasse genossen.“ Wichtig sei, sich bewusst zu machen: „Ich mache es mir schön.“ Kleine Accessoires wie Blümchen in der Vase motivieren zusätzlich.

3 Sich auf den Sommer einstimmen „Man kann jetzt die Zeit nutzen und sich mit seinem Kleiderschrank beschäftigen“, rät die Aufräum-Expertin. Gerade jetzt, da der Übergang vom Winter zum Sommer ansteht. Welcher Wintermantel muss gereinigt werden? Wo fehlt ein Knopf? Welcher Woll-Pulli muss einmal ausgelüftet werden?

Aber es gehe auch um die Fragen: Welche Kleidung aus meinem Schrank trage ich überhaupt noch? Worin fühle ich mich gut und was passt noch? „Sortieren und ausmisten“ sei die Devise. „Jetzt kann man die Sommersachen in Ruhe anprobieren und sich auf die nächste Saison vorbereiten.“

4 Ballast loswerden „Ich selber habe Bücher aussortiert“, verrät die Oberallgäuerin. Sie nehme sich ger-

ne mal kostenlosen Lesestoff von Bücher-Tischen für den nächsten Urlaub mit nach Hause. Da habe sich einiges angesammelt. Jetzt sei sie alles durchgegangen mit der Frage: Will ich das wirklich lesen? Bis auf ein Buch habe sie alle anderen von dem Stapel am Ende aussortiert – und werde diese nun weiterverschenken.

5 Nutz-Verhalten überdenken Katharina Auerswald ist aufgefallen, dass sie noch viele CDs besitzt. „Aber ich habe keinen CD-Player mehr.“ Deswegen habe sie sich vorgenommen, die Musik mithilfe ihres Notebooks zu archivieren und in MP3-Dateien umzuwandeln. Die CDs wolle sie dann verschenken.

6 Sich auf die Zeit danach vorbereiten Irgendwann werde der Alltag wieder einkehren, sagt Katharina Auerswald. Dann stürze man sich in die Arbeit, für Vieles bleibe keine Zeit. Deswegen könne man zum Beispiel jetzt sein Fahrrad fit machen: Putzen, Kette ölen, herrichten. Überhaupt habe man nun die Möglichkeit, Kaputttes zu reparieren und sich etwa den Stapel mit Kleidung vorzunehmen, deren Löcher gestopft werden müssen. Denn: Wenn nicht jetzt, wann dann... (jaj)

Corona: Tipps für daheim

