

Donnerstag, 5. August 2021

Poste Italiane SpA – Versand im Postabonnement



TOKIO 2020 Südtirols Olympia- Teilnehmer

▶ ab Seite 33

HE

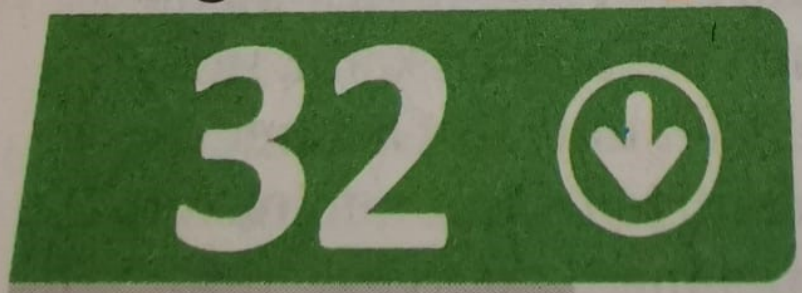
12



ORDNUNG:
Berta Pircher
Margesin weiß,
wie man richtig
aufräumt

▶ 16

SÜDTIROLS
7-Tage-Inzidenz



Öff

fa

Ordnung ist mehr als nur das halbe Leben

GESELLSCHAFT: Berta Pircher Margesin begleitet Menschen beim Aufräumen nach der zertifizierten KonMari-Methode – „Nach dem Aufräumfest bleibt das Leben geordnet“

LANA (az). Einer ganz und gar außergewöhnlichen Berufung geht die 2-fache Mutter Berta Pircher Margesin nach: Sie begleitet Menschen beim Aufräumen. Nicht irgendwie, sondern nach einer weltweit anerkannten Methode, die vor 10 Jahren von der Japanerin Marie Kondo erdacht wurde.

In vielen Ohren mag es belustigend klingen, dass man sich zur Ordnungsberaterin ausbilden lassen kann, um Menschen beim methodischen Wegwerfen und Aufräumen zu helfen. Beschäftigt man sich aber ein klein wenig näher mit der Thematik, so dürfte bald schon einleuchten: Es macht nicht bloß Sinn, das persönliche Hab und Gut fein säuberlich zu ordnen, sondern es lebt sich befreiter und intensiver, wenn man sich von vielen Objekten und verstaubten Erinnerungsstücken trennt.

Nur was sich gut anfühlt, darf bleiben

„Mit der ganzheitliche Methode des Aufräumens nach Marie Kondo bringt man letztlich auch das eigene Ich in Ordnung und zum Erstrahlen“, sagt Berta Pircher Margesin. Sie hat tatsächlich ihren Job in der Tourismus- und Veranstaltungsbranche quittiert, um sich mit aller Kraft ihrer eigentlichen Berufung zu widmen, dem professionellen Aufräumen nach der weltweit lizenzierten KonMari-Methode. Berta Pircher Margesin erklärt: „Seit November mache ich den entsprechenden Lehrgang und darf Menschen bei ihrem Aufräumprozess begleiten, heuer im Herbst möchte ich zur Ab-

schlussprüfung antreten.“ Damit ist sie die Einzige in Südtirol, die sich dieser Ausbildung verschrieben hat, erste Kundinnen hat sie bereits in die Besonderheiten des nachhaltigen Aufräumens einge-weiht. Und die wären?

Beim Aussortieren geht man systematisch nach klar definierten Kategorien vor (siehe Infobox rechts), wobei jedes Kleid, jeder Kugelschreiber und jedes Erinnerungsstück in die Hände genommen wird, um zu prüfen, welche Emotionen diese Dinge auslösen. Was Freude verspricht oder sich intuitiv gut anfühlt, darf bleiben, der Rest soll ruhigen Gewissens entsorgt werden. Dabei soll man in einem Mal alle Dinge einer bestimmten Kategorie auf einem Haufen sammeln, um sich klar zu veranschaulichen, wie viel sich angesammelt hat. Die Erfinderin dieser Methode, Marie Kondo, ist überzeugt, dass 2 Drittel aller Sachen in einem Haushalt oder am Arbeitsplatz letztlich ausgemustert werden können. Die emotionale Ebene spielt bei dieser Selektion unweigerlich eine große Rolle, Loslassen von Altem und Platzmachen für Neues geht in der Regel mit der Lösung von Blockaden und dem Wecken ungeahnter Energien einher.

Nach dem Aufräumfest nie wieder aufräumen

Jene Dinge, die im Haushalt oder am Arbeitsplatz bleiben dürfen, bereiten also Freude. Folgerichtig bekommt alles seinen richtigen Platz, Kleider werden nach einer speziellen Methode gefaltet, jeglicher Besitz wird platzsparend und übersichtlich verstaut. Berta Pircher Margesin erklärt: „Man soll sich



„Ich war schon immer für das Aufräumen prädestiniert und habe nun meine Bestimmung gefunden“, ist Berta Pircher Margesin überzeugt. Als KonMari-Consultant assistiert sie Menschen beim Aufräumen. manuelatessaro.it

dafür Zeit nehmen und alle Kategorien in der richtigen Reihenfolge gründlich durchführen. Nach maximal 6 Monaten sollte man mit allem durch sein und mit einem Aufräumfest den Prozess abschließen. Das braucht es nur einmal im Leben, denn danach wird man nicht mehr in die alte Unordnung zurückfallen.“ Es sei klar, dass die neue Ordnung mit einem erneuerten Lebensgefühl einhergehe, an die Stelle von Chaos und Unsicherheit trete „ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Sicherheit“.

Berta Pircher Margesin kam über Umwege zu dieser Metho-

de, sie spricht dabei von einem Wendepunkt in ihrem Leben. „Man beginnt mit der Grundsatfrage, welche Ziele man ins Auge fasst und wie man sein Leben gestalten möchte, um dann zu erkennen, dass das konsequente Aufräumen auch das Innere zum Strahlen bringt.“ Darüber hinaus sei das Bewusstsein hilfreich, wie sehr die permanente Reizüberflutung abtumpfe und träge mache. Deshalb hat sie sich zugleich auf Waldbaden spezialisiert, um die Störgeräusche des Alltags auszuschalten und alle Sinne zielgerichtet auf sich zu lenken.



Jedes Teil bekommt seinen Platz: Richtiges Falten und Ordnen gehört auch zu den KonMari-Prinzipien. manuelatessaro.it

Wenngleich sie in Südtirol mit ihrer beruflichen Bestimmung noch allein dasteht, sieht sich die 2-fache Mutter in einem zunehmend gefragten Metier: „Marie Kondos Bücher wurden in über 40 Sprachen übersetzt, 2015 wurde sie vom Time Magazine unter die 100 einflussreichsten Frauen der Welt gekürt.“

Von Kondo stammt auch das Kinderbuch „Kiki & Jax räumen auf“. Daraus wird Berta Pircher Margesin am 3. und 17. August um jeweils 16 Uhr bei der Gaudi-bar in der Gaultschlucht von Lana vorlesen und mit Kindern zum Spaß einige Kleiderstücke nach der Methode von Kondo falten. Früh übt sich, wer seine Habseligkeiten ein Leben lang in Griff haben will. © Alle Rechte vorbehalten

HINTERGRUND

Grundprinzipien der KonMari-Methode

Aufräumen nach der KonMari-Methode erfolgt in klar definierten Schritten. Hat man sich dafür entschieden, sollte man sich eine Idealvorstellung vom eigenen Leben machen und mit Tempo nach folgenden Kategorien aufräumen:

- ▶ Kleidung
- ▶ Bücher
- ▶ Papiere (etwa Bankauszüge, Gebrauchsanweisungen, aber auch digitale Dokumente)
- ▶ Komono Kleinkram (etwa CDs, Kabel, Schreibtisch-Zubehör, Pflegeprodukte, Make-Up, Medikamente, Sammlungen, Putzmittel, Hobby-Zubehör etc.); Komono Kochen (etwa Küchengeräte, Geschirr); Komono Essen (etwa Gläser, Tischdecken) und Komono Lebensmittel (Gewürze, Getränke, Lebensmittel etc.)
- ▶ Erinnerungsstücke (etwa Zeugnisse, Medaillen, Briefe, Tagebücher, Fotos, Kuscheltiere).

Jedes Ding sollte angefasst und dabei auf das Körpergefühl geachtet werden. Macht das Objekt Freude oder inspiriert es, sollte es behalten werden, der Rest kann laut Marie Kondo entsorgt werden. Danach räumt man jeden Gegenstand und jedes Stück an seinen Ort, sodass der gesamte Besitz überschaubar und griffbereit verstaut ist. Man vermisst nichts mehr. ◉