

Eine Expertin gibt Tipps für's Aufräumen im „Hausarrest“

# „Dort anfangen, wo es am meisten weh tut“

**S**arah Kiefer ist 35 und lebt mit Partner und zwei Katzen in Schopfheim. In ihrer Freizeit ist sie im Garten oder auf dem Mountainbike anzutreffen. Kiefer war als Projektleiterin, Organisationsentwicklerin und Feel-Good-Managerin tätig, bevor sie sich als Ordnungskoach selbstständig machte. Im Gespräch mit dem HSK gibt sie Anregungen für einen aufräumten Neustart im Lockdown.

**Frau Kiefer, würden Sie sich selbst als besonders ordentlichen Menschen bezeichnen?**

Ja, weil ich die Vorteile von Ordnung sehr schätze. Es vereinfacht den Alltag enorm und es macht einfach Spaß, Ideen und Vorhaben direkt umsetzen zu können, ohne erst suchen zu müssen.

**Was fasziniert Sie denn an Ihrer Tätigkeit?**

Ich bin immer wieder begeistert, wenn Kunden berichten, wie sehr sich ihr Leben positiv verändert hat – auch außerhalb der eigenen vier Wände fernab von Ordnungsfragen.

**Aktuell fällt jedem wahrscheinlich ein bisschen mehr auf, was zuhause optimiert werden könnte. Haben sie während des Lockdowns bereits solche Erfahrungen gemacht bzw. Anfragen erhalten?**

Bereits seit vergangener März ist deutlich zu spüren, dass alle mehr Zeit zuhause verbringen. Vielen fällt erst jetzt auf, dass das Zuhause mehr sein sollte als Schlafplatz, Kantine und Lagerraum. Manche haben den ausgefallenen Sommerurlaub genutzt, um sich daheim ganzjährig einen Erholungs- und Wohlfühlort zu schaffen. Aber ja, jetzt im Lockdown mehrer sich die Anfragen noch einmal. Vielen kann ich über ein Onlinecoaching



Sarah Kiefer weiß, wie man Ordnung hält und plädiert dafür, dazu das zu nutzen, was da ist. Bild: privat

ching helfen, andere stehen auf meiner Warteliste für die Zeit nach dem Lockdown.

**Oft ist ja die Frage: Wo fange ich überhaupt an? Haben Sie Tipps?**

Ich rate, dort anzufangen, wo es am meisten weh tut. In dem Bereich, der den gesamten Alltag am meisten blockiert. Oder anders formuliert: Welcher Bereich würde – wenn endlich aufgeräumt, ausgemistet und strukturiert – den größten positiven Effekt auf Ihren Alltag haben? Und starten Sie dort mit den großen Gegenständen – das schafft schnell Platz.

**Muss ich denn in jedem Zimmer geschneigte, leere Tische vorweisen können, um als ordentlich durchzugehen?**

Es steht mir nicht zu, jemandem das „Qualitätssiegel ordentlich“ zu geben. Ordnung ist sowas von persönlich und

individuell umsetzbar. Grundsätzlich bedeutet Ordnung, zu wissen, was man hat und wo man es hat. Stapeln sich auf dem Tisch die Steuerunterlagen, Spielzeug und das Hundefutter, so ist das aber schon ein Indiz dafür, dass die Dinge keinen festen Platz haben, sondern dort abgelegt werden, wo gerade Platz ist. So entsteht – über kurz oder lang – Unordnung.

**Ich persönlich würde den Lockdown gern nutzen, um umzustellen. Was kann ich in diesem Zuge vielleicht verbessern?**

Möbel verrücken, Teppiche tauschen und umdekoriere geben dem Zuhause schnell einen neuen Look. Schwierig wird's, wenn Schränke zu voll und der Boden nicht frei ist. Ich empfehle, die Zeit zu nutzen, um mal ordentlich auszumisten. Danach wird vieles klarer sein: Wo benutze ich was? Wie viel Stauraum brauche ich noch? Wo brau-

che ich welches Möbel? Welche Deko gefällt mir überhaupt noch und wo würde sie gut zur Geltung kommen?

**Wie ist Ihr Ansatz zum Ausmisten? Muss alles „Freude“ in mir wecken, was dableiben darf?**

Nein, wenn bereiten schon Stützstrümpfe, Versicherungsverträge und Wagenheber Freude? Ich arbeite mit Zielen und Wünschen. Was wäre – privat, familiär, beruflich – möglich mit mehr Ordnung und Struktur? Wie soll sich das anfühlen? Wenn diese Ziele klar sind, lautet die Frage: Dient das Behalten meinen Zielen und Wünschen? Etwa ab dem 70sten Geburtstag gesellt sich folgende Frage hinzu: Was soll von mir bleiben, wenn ich nicht mehr bin? Was möchte ich hinterlassen und was sollen meine Kinder und Enkel auf keinen Fall in die Hände bekommen?

**Was mache ich denn überhaupt mit dem Ausgemisteten? Müll produzieren wir ja ohnehin genug...**

Etwas nur zu behalten, um Müll zu vermeiden, bedeutet, Müll in der eigenen Wohnung zu lagern. Dabei gibt es für fast alles noch Abnehmer. Aktuell ist das schwieriger, da muss man etwas geduldig sein. Aber bisher war ja auch Platz dafür da. Ein Ordnungskoach hilft beim Loswerden und kennt – teils ausgefallene – Recyclingmöglichkeiten und Annahmestellen. (keh)

## Hilfe beim Aufräumen

Im deutschsprachigen Raum helfen über 150 Ordnungskoaches Privatpersonen und Firmen dabei, ihr passendes Ordnungssystem zu finden. Zu finden sind sie unter dem Hashtag #DieOrdnungsCoaches.

Heller(s) Wahnsinn

## Gehen lassen



Sicherlich hatte Elsa etwas anderes im Sinn, als die Eiskönigin „Let it go“ sang, nichtsdestotrotz haben meine Freunde und ich daraus eine Art

Hymne an das „Sich-gehen-Lassen“ gemacht. Ein bisschen dieser Einstellung haben wir bestimmt alle inzwischen verinnerlicht. Ich selbst bin stolz zu sagen, dass ich während des Verfassens dieses Textes seltenerweise eine Bluse und sogar eine echte (!!!) Hose trage. Das kann ich längst nicht jeden Tag von mir behaupten, doch hin und wieder überkommt es mich morgens und ich denke: „Jawoll! Heute ziehe ich mal wieder etwas Richtiges an (Selbstverständlich lässt sich das am besten umsetzen, wenn die Jogginghose dringend in die Waschmaschine sollte...)“. Kleine Hinweise auf das „Sich-gehen-Lassen“ finden sich derzeit nahezu bei jedem. Ein Bekannter von mir hat beispielsweise spontan beschlossen, sich bis zu seinem Impftermin nicht mehr zu rasieren. Wieder andere kaufen sich scheinbar die Jogginghosen schon im Dreierpack, um sicher über die Lockdownrunden zu kommen. Was zumindest die Damen unter uns einen wird, ist die Sorge um die Haarpracht. Da lässt sich nicht so leicht mit dem Rasierer experimentieren, wie die Herren das können. Ich selbst werde zumindest in diesem Bereich nun intervenieren, denn mein Ergrauen scheint sich im Vergleich zu meinem wahren Älterwerden exponentiell zu beschleunigen. Nach einigen Monaten der vorgetäuschten Toleranz des „Grauens“ auf dem Kopf, kaufe ich mir also doch wieder eine Tönung. Ein bisschen „Sich-aufmotzen“ darf schließlich auch in Jogginghose sein...

Kerstin Heller

## Feldberger Frauen zeigen sich kreativ

# Gluggere-Magazin

**E**in Jahr ohne den vielseitig beliebten Gluggere Obed ist – nicht nur für Feldbergerinnen – dramatisch. Jedoch ganz auf die Freude und die Magie der närrischen Zeit zu verzichten, kommt für die Gluggere Wiieber nicht in Frage. Bereits seit Herbst letzten Jahres brüteten die Feldberger Hühner über eine Alternative zu ihrem Obed. Denn gerade in der aktuellen Zeit kann doch jede Frau ein wenig Aufmunterung gebrauchen. So entstand die Idee eine närrische Frauenzeitschrift herauszubringen. Wer jedoch hier an eine klassische Narrenzeitung denkt täuscht sich gewaltig. Das „Huhn von heute“ ist ein Hochglanzfrauenmagazin, das die Brigitte, Vogue und Gala in den Schatten stellt. Mit närrischen Haushaltstipps, lustigen Rätseln, kreativen Bildergeschichten und mehr, präsentieren sich die Gluggere gewohnt fantasievoll und ideenreich.



Alles, was die moderne Frau braucht, findet sich in dieser heiteren Zeitschrift. Bild: Gluggere Wiieber

Die Zeitschrift der Gluggere kann ab dem 9. Februar käuflich erworben werden. Für jede verkaufte Zeitschrift wird ein Teil des Erlöses dem sozial-caritativen Förderverein Feldberg zu Gute kommen.

Im Herbst stellten sich die Gluggere den Zeitschriftenverkauf noch recht einfach vor. Die aktuelle Situation lässt einen Verkaufsstand oder ähnliches jedoch nicht mehr zu. Ein Zeitschriftenverkauf ist aktuell nur über „bestehende Infrastrukturen“ möglich. Deshalb sind die Gluggere Wiieber umso dankbarer für die Unterstüt-

zung der örtlichen Geschäfte. Hier können Hühnerfans ihre Zeitschrift zu den jeweiligen Öffnungszeiten (solange der Vorrat reicht) kaufen: Mini-markt Feldberg Altglashütten, Pfarrbüro Schluchsee, Physiopraxis Scheu-Böhler Schluchsee, Gärtnerei Waldvogel Lenzkirch, Cafe Roters Lenzkirch, Postfiliale Hinterzarten, Teeblatt Titisee-Neustadt, Dorfladen Röttenbach.

Mit einem frohen piep\*piep\*piep\* danken die Gluggere Wiieber bereits jetzt für die Unterstützung.

## Titisee-Neustadt

# Angebot der Bibliothek

**D**ie Öffentliche Bibliothek in Titisee-Neustadt verfügt über ein vielfältiges Angebot an aktuellen Büchern, Sachliteratur, Zeitschriften, Hörbüchern, Filmen und Konsolenspielen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Obwohl sie im Schulzentrum in Neustadt liegt, sind alle, nicht nur Schüler, herzlich eingeladen, hier zu stöbern und auszuleihen. Über die Onleihe kann man sich kontaktlos mit E-Books, Zeitschriften und Hörbüchern eindecken.

Das Jahr 2020 war für die öffentliche Bibliothek Titisee-Neustadt ein ereignisreiches Jahr. Ende Januar ging Brigitte Schnäbele nach fast 30 Jahren in den Ruhestand. Auch Kathrin Jünger hat sich entschlossen aufzuhören. Im März hat Alexandra Laule-Wittmer die Leitung übernommen. Mit Priska Blank, welche ihre neue Tätigkeit im April aufnahm und Manuela Tritschler im November, ist das Team nun wieder komplett.

In den Sommermonaten wurde die Bibliothek aufgrund der allgemeinen Entspannung der Lage gerne aufgesucht. Der große Ansturm vor dem zweiten Lockdown am 16. Dezember zeigt, dass Bücher, Filme, Konsolenspiele und Hörbücher als Beschäftigungsmöglichkeit für Familien, als angenehmer Zeitvertreib wiederentdeckt

werden.

Im Moment ist die Bibliothek für Publikumsverkehr geschlossen, deshalb freut sich das Bibliotheksteam, dass es ab dem 13. Januar einen Bestell- und Abholservice anbieten kann. Hierfür kontaktiert man die Bibliothek möglichst per Mail (bibliothek.titisee-neustadt@lkbh.de), in Ausnahmefällen ist aber auch eine telefonische Bestellung (07651-93659160) möglich. Pro Benutzer ausweis können 15 Medien bestellt werden. Benötigt werden Name, Vorname und die Nummer des Bibliotheksausweises sowie die gewünschten Medien. Die bestellten Medien werden in den Windfang gestellt und mit dem Namen gekennzeichnet. Alle Bestellungen, die bis 14 Uhr eingehen, können am nächsten Tag abgeholt werden. Die Abholzeiten und telefonische Erreichbarkeit sind Dienstag – Donnerstag von 9 bis 16 Uhr und Freitag von 9 bis 12 Uhr. Für Fragen oder weitere Informationen steht das Team gerne zu den genannten Telefonzeiten zur Verfügung.

**Kontakt zur Bibliothek:**

Öffentliche Bibliothek, Wilhelm-Sutter-Str. 28, 79822 Titisee-Neustadt, Tel.: 07651-93659-160, E-Mail: bibliothek.titisee-neustadt@lkbh.de.

## Das Fundtier

Wie der Name sagt, ist Onkel Strolch eine gelassene Fellnase, mitteilhaft und Streicheleinheiten sehr zugetan.



Vom Typ her liebt er Gesellschaft. Wer möchte ihm die bieten? Er wäre ein vollwertiges Familienmitglied bzw. ein Freund in jeder Lebenslage. Strolch freut sich über Ihren Besuch (Terminabsprache per Tel.: 07654 314).

## Impressum

Anzeiger Südwest GmbH  
Max-Stromeyer-Str. 178, 78467 Konstanz  
Geschäftsführung: Peter Selzer  
Verlagsleitung: Thomas Sausen  
Chefredakteur: Dieter Pilz  
Ralf Baumann (Stv.)  
Redaktion: Kerstin Heller, 07751/83 25 74 25  
redaktion-hsk@anzeiger-suedwest.de

Anzeigen Neustadt: 077 23/93 24 5821  
Anzeigen Bonndorf: 0771/85 06 55 21  
Kleinanzeigen-Hotline 0800/880 80 00  
Druck: Druckerei Konstanz,  
Max-Stromeyer-Straße 180  
Zustellung: psgPresse- und VerteilserviceBaden-  
Württemberg GmbH: 0800/999-5-222

z.Z. gültige Preisliste Nr. 47 vom 1. Januar 2021  
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist der Sitz des Verlages  
Auflage: 24.709  
Gesamtauflage: 307.125  
Mitglied im Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter BVDA