



Chaos im Kleiderschrank, das muss nicht sein. FOTO: COLOURBOX

## Schritt für Schritt Ordnung schaffen

Um das Aussortieren und Entrümpeln zu lernen, empfiehlt Gabi Rimmel eine unkomplizierte Einstiegsübung:

- Eine überschaubare Einheit auswählen und gezielt vornehmen**, beispielsweise eine Schublade oder ein Schrankabteil. Nicht gleich den ganzen Dachboden! Denn sonst läuft man Gefahr, sich zu demotivieren und zu scheitern.
- Die Zeit für die Entrümpelungsaktion von vorneherein begrenzen**. Maximal eine Stunde oder weniger. Wer dazu neigt, sich in Details und Erinnerungen zu verlieren, kann auch den Wecker stellen.
- Los geht's**: Einen ausreichend großen Mülleimer bereitstellen, in den alles wandert, was kaputt ist, nicht mehr benutzt wird oder gefällt. Diese Dinge werden direkt entsorgt. Daneben eine „Zu-gut-zum-Wegwerfen“-Kiste aufstellen, in die alles kommt, was jemand anderes noch benutzen kann – etwa Fehlkäufe oder gut gemeinte Geschenke, die einem nicht gefallen.
- Alle Sachen aus der Schublade entfernen und diese sauber auswischen**. Danach die Dinge bewusst auswählen, die zurück dürfen: Was nutze ich regelmäßig und gerne? Welches Stück macht mir Freude? Womit fühle ich mich wohl?
- Wenn alles zur eigenen Zufriedenheit sortiert und ausgeräumt ist**: Pause machen und sich belohnen. Das motiviert für weitere Entrümpelungsaktionen. (la)

# Ballast abwerfen

Klamotten, Bücher, Erinnerungsstücke – Entrümpeln fällt vielen schwer – bringt aber mehr Leichtigkeit ins Leben

**V**ollgestapelte Keller, überquellende Kleiderschränke oder Krimskrams-Schubladen: Besitz kann auch zur Belastung werden. Wie wird man alten Ballast los und warum fällt es so schwer, Bücher und Geschenke wegzuerwerfen? Darüber hat sich Petra Lawrenz mit der Entrümpelungsberaterin Gabi Rimmel unterhalten.

**Frau Rimmel, besitzen wir alle einfach zu viel Zeug?**

Nicht alle, aber die meisten. Es geht aber auch nicht darum, möglichst wenig zu besitzen. Es geht nur um die Frage: Wie viel muss es für mich sein, damit es mir damit gut geht? Das ist individuell unterschiedlich. Aber tendenziell ist es schon so, dass viele Leute Dinge horten, die dann eher eine Belastung als eine Bereicherung sind.

**Es heißt immer, wir leben in einer Wegwerfgesellschaft, stimmt das?** Nein, im Gegenteil. Richtig ist: Wir leben in einer Konsumgesellschaft. Vieles ist schnell und billig zu haben, wir kaufen gern ein. Gleichzeitig haben wir verinnerlicht, zumindest die Generation ab Mitte 30 aufwärts, dass man Dinge nicht einfach wegwirft – vor allem, „wenn sie noch gut sind“. Viele, vor allem ältere Menschen, sind mit Mangelenerfahrungen groß geworden, sowas prägt einfach und wird auch an die Kinder weitergegeben. Wir haben auch ein Bewusstsein dafür entwickelt, dass man Ressourcen schonen muss. All das führt dazu, dass die Masse der Besitztümer zunimmt, und dass sich dann letztlich auch kaputte Toaster und halbvolle Cremetuben ansammeln.

**Das übervolle Regal, die Kisten auf dem Dachboden – wieso kann das belasten und Energie binden?**

Weil alles, was wir besitzen, in uns drin ist. Wir wissen um die Dinge. Da tauchen dann immer wie-

der Gedanken auf wie: „Wo war denn das nochmal?“ oder „Ich müsste eigentlich mal aufräumen...“ – die dann aufgeschoben und verdrängt werden. Das kostet alles Energie. Und zwar auf Dauer mehr, als der Prozess des Aussortierens und Weggebens kosten würde. Das ist der Punkt, an dem man sagen kann: Nicht wir haben den Besitz, sondern der Besitz hat uns.

**Wieso ist es denn überhaupt so schwer, aufzuräumen und wegzuerwerfen?**

Weil es eben auch eine innere Arbeit bedeutet, die oft viel anstrengender ist, als die Sachen in Kisten zu packen und wegzubringen. Man muss sich konfrontieren und bewusst die Entscheidung treffen, dies oder jenes loszulassen. Das bedeutet auch, sich mit Verlust und, ja, Trauer zu befassen.

**Um Dinge trauern, wie das?**

Es sind eben nicht nur Dinge, daran hängen Erinnerungen, sie konservieren alte Hoffnungen. Darin bewahren wir auch die Erinnerung an Personen auf, die in unserem Leben eine Rolle gespielt haben, beispielsweise in Geschenken oder Erbstücken. Diese wegzugeben erfordert schon



### Entrümpelungs-Coach

Gabi Rimmel betreibt seit 2012 in Berlin eine Entrümpelungsberatung. Die Diplom-Sozialarbeiterin, die in der Nähe von Ravensburg geboren und aufgewachsen ist, weiß um die Probleme, die viele Menschen mit angehäuftem Besitz haben. Die 44-Jährige betreibt auch ein Tauschmobil, einen Schenkkladen in Berlin – als Anlaufstelle und Tauschbörse für Leute, die gebrauchte Dinge bringen können und andere kostenlos wieder mitnehmen.

## Aufgegabelt

### Im Adler ist die Wachtel die bessere Martinsgans

**O**wohl sie sich äußerlich wirklich nicht sehr ähnlich sind, verbindet Gans und Wachtel doch eine kulinarische Gemeinsamkeit: Fast immer werden die beiden Vögel während der Zubereitung trocken. Der kleine Piepmatz, weil er so zart und schwächlich beschaffen ist, dass der richtige Garpunkt für alle Teile nur schwer zu treffen ist. Die monströse Gans, weil bei ihrer Größe die dicke Brust noch roh ist, während Schenkel und Rücken längst in der Hitze des Ofens verdorrt sind. Es handelt sich also grundsätzlich um Problemgeflügel, das hohe Anforderungen an den Koch stellt.

Glücklicherweise versteht das Gespann aus Guido Bücheler (Vater) und Frederik Bücheler (Sohn) etwas von ungekünstelter Kochkunst, die auf Erfahrung und Handwerk beruht.

Von Erich Nyffenegger

Darum entpuppt sich zur Novembertzeit die Wachtel im Adler Leitishofen auch als die bessere Martinsgans: Mit dünnen Speckscheiben sind die Wachtelhälften belegt. Eine würzige Fülle, in der Leber, Brot, Pinienkerne und Salbei verarbeitet sind, erhält den Saft und hebt den Geschmack des nur kinderfaustgroßen Geflügels. Jeder Bissen löst eine Welle des Wohlbehagens aus, intensiviert durch eine aromenstrotzende Sauce, an deren Charakterbildung Sherry oder Portwein beteiligt sind. Rötliche Tiefe, Röstaromen – sie sind das delikate Fundament, auf dem die Wachtel zu ihrem allerletzten Höhenflug ansetzt. Das Fleisch selbst steht voll im Saft und zeigt eine noble Blässe mit einem zarten Stich ins Rosa. Ach!

Das samtige Pastinaken-Püree, verziert mit gar neckischen violetten Kartoffelchips, nimmt die Sauce sehr gut auf, ebenso gelingt das den knusprigen Kartoffelkrapfen.

Aber auch die Vorspeise hat mit ihrer eindringlichen Geschmacksfülle bewiesen, dass es in der Küche einfach passt: eine badische Zwiebel-suppe mit Zutaten aus der Gegend. Allen voran natürlich die Höri-Zwiebel, die ihre süßliche Kraft an die Fleischsuppe abgibt. Gebrönt von mit Käse überbackenen Weißbrot, ist die Suppe authentisches Zeugnis für eine natürliche Bodenständigkeit, die ganz ohne Schnickschnack äußerst delikat funktioniert. Damit hat sie übrigens etwas mit dem ganzen Stil des Hauses gemein, denn auch die Inneneinrichtung ist zum Beispiel nicht zwanghaft aufgehübscht, sondern lässt dem schon lange im Dienst befindlichen Mobiliar seine Würde.

Was das Speisenangebot insgesamt betrifft, so ist es saisonal und re-



Tauschbörse Flohmarkt: Was der eine gern los hätte, ist für den anderen ein Schnäppchen. ARCHIV-FOTO: RASEMANN

eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. Es bedeutet oft auch ein Abschiednehmen.

**Das klingt sehr nach Arbeit. Kein Wunder, dass sich so mancher eine gute Fee wünscht, die den Mist einfach wegzubraut ...**

Ja, das wünscht sich so mancher. Aber man muss es schon selber machen. Es ist auch ein innerer Prozess, der dauern kann. Ich rate den Menschen immer, sich bewusst zu machen: Wie soll es sein, damit ich mich wohlfühle? Welcher Bereich in der Wohnung ist in Ordnung? Wo sind bei mir die neuralgischen Stellen? Das muss jeder selber herausfinden und alte Gewohnheiten ändern. Wenn ich das nicht tue, sieht es nach kurzer Zeit wieder genauso aus wie vorher.

**Was hat Aufräumen mit Achtsamkeit zu tun?**

Es geht beim Aufräumen um die Frage: „Was brauche ich jetzt, hier, für mein Leben – und was nicht?“ Das berührt unmittelbar die eigenen Bedürfnisse. Wer diese besser kennt, kann leichter unterscheiden, was ihm wichtig ist und was nicht. Diese innere Klarheit hilft, ein erfüllteres Leben zu führen.

**Hemmt uns auch die Angst, Vertrautes zu verlieren?**

Ich versuche den Leuten, die ich berate, zu vermitteln: Wir sind in der Lage, Abschied zu nehmen, und damit umzugehen, dass das Leben Veränderung bedeutet. Das ist keine Katastrophe. Wenn ich beispielsweise Gegenstände aufhebe, obwohl die Erinnerungen, die damit verbunden sind, eigentlich gar keine guten sind, dann ist das, als ob ich immer wieder Salz in die Wunde reibe. Solche Dinge bewusst loszulassen, heißt auch: die Wunde heilen lassen. Das setzt oft neue Energien frei und gibt Raum für neue, bessere Erfahrungen.

**Heißt Aufräumen ein Stück altes Leben loszulassen?**

Nein, das wäre ein Trugschluss. Denn das Leben ist bereits gelebt, es ist in uns gespeichert. Dafür brauchen wir die Dinge nicht, sie sind nur eine äußere, symbolische Erinnerung.

**Was fällt den Leuten denn am schwersten loszulassen?**

Das ist unterschiedlich und hat meist mit der eigenen Geschichte zu tun. Da sind beispielsweise Erinnerungsstücke aus der Kinderzeit und Erbstücke wie das gute Geschirr der Mutter. Oder Kleider, die mal etwas Besonderes waren. Ein großes Thema sind auch immer wieder Bücher.

**Wieso fällt es denn so schwer, Bücher wegzuerwerfen?**

Das scheint ein ungeschriebenes Gesetz zu sein, und gilt selbst für Bücher, die wir nicht mögen und nie mehr lesen. Ich denke, es hat damit zu tun, dass wir Bücher mit Bildung assoziieren, einem Wert, der unsere Identität prägt. Deshalb ist es für viele leichter, Bücher zu verschenken oder zu tauschen – und das ist auch eine gute Lösung.

**Sie empfehlen für den Anfang, jeden Tag drei Dinge wegzuerwerfen. Ist das nicht ein bisschen viel?**

Das ist eine Einstiegsübung. Wer über Jahre und Jahrzehnte gehortet hat, muss das Weggeben richtiggehend üben. Das können anfangs auch ganz einfache Dinge sein, wie etwa drei Paar löchrige Socken oder drei alte Zeitschriften. Es geht darum, dass sich eine Gewohnheit ändert und eine innere Haltung. Mit der Zeit wird es dann immer leichter.

**Buchtipps Gabi Rimmel. Tausche Chaos gegen Leichtigkeit. So entrümpeln Sie Ihr Leben. Patmos Verlag, 2015. 184 Seiten, 14,99 Euro.**



Zartes Geflügel: Wachtelhälften, mit Speckscheiben belegt. FOTO: NYF

gional inspiriert. Dazu gehören natürlich schwäbisch-badische Klassiker, immer aber auch außergewöhnliche Teller mit Raffinesse. Ganz besondere Anerkennung verdient übrigens die weibliche Bedienung, die trotz einer rapselvollen Hütte

den Überblick behält und die Gäste wirklich wahrnimmt. Es wird ein ewiges Rätsel bleiben, was bei der Frage den Unterschied macht, ob's denn geschmeckt hat oder nicht. Im Adler jedenfalls ist die Frage nicht bloß eine Floskel.

Zum Schluss zeigt sich auch mit der hausgemachten Vanilleeispraline – knusprig umhüllt von Krokant, zart gebettet auf warmen Rotweinzwetschgen –, dass die Küche allein schon deshalb nichts dem Zufall überlässt, weil sie alles selbst produziert. Diese Philosophie kann der Gast nicht nur schmecken, wenn er zu Löffel und Gabel greift. Er kann sie in jedem Detail fühlen, sobald er einen Fuß in den Adler setzt.

**Gasthof zum Adler Leitishofen**  
Leitishofen 35  
88605 Meßkirch-Meningen  
Telefon 07575-925080  
www.adler-leitishofen.de  
Geöffnet Mittwoch-Montag von 11-15 und von 17-23 Uhr, Dienstag Ruhetag. Hauptgerichte 12,80-25,50 Euro, Menü ab 25 Euro.

Alle „Aufgegabelt“-Folgen unter [schwaebische.de/aufgegabelt](http://schwaebische.de/aufgegabelt)