



Nr. 3/13 - 22. Dezember

Aktuelles	Sozialpreis 2013 an PRAXAS Beobachter TV Fachveranstaltung Klinik Schlosstal
Interview	Mit Thérèse Estermann: Sozialbegleitung
Bericht	Eine positive Räumungsgeschichte: Frau M.
Buchbesprechung	„Aufräumen“ von Angelika Waldis
Pressespiegel	Das Bücherregal - gut gemeinte Anweisungen...

Liebe Messies und Nicht-Messies

„Freude herrscht“ – wer kennt ihn nicht, diesen Spruch von Alt-Bundesrat Adolf Ogi!

Wir haben allen Grund uns zu freuen, wenn wir auf die vergangenen Monate zurück schauen. Das Thema Messie wird immer bekannter und das auf eine positive Art und Weise.

Wir freuen uns

- dass Alexander Frommherz mit dem Preis von AvenirSocial geehrt wurde.
- dass mehr als 158 Tausend Menschen den Film „Messies – ein schönes Chaos“ von Ueli Grossenbacher auf SRF1 angeschaut haben.
- dass unser Beratungstelefon vielen Menschen weiterhilft. Kürzlich sprach jemand von dem Engel am Telefon (gemeint war Trudi Engelhardt). Ein weiteres Beispiel lesen Sie in dieser Ausgabe: „Eine positive Räumungsgeschichte“.
- Und über all die kleinen, positiven Gesichten, welche wir immer wieder neu hören.

Wir wünschen allen viel Freude beim Lesen,
frohe Festtage und viele sonnige Stunden im 2014.

das LessMess – Info – Team

Aktuelles



Soziale Arbeit Schweiz
Travail social Suisse
Lavoro sociale Svizzera
Lavur sociala Svizra

Sozialpreis 2013 geht an PRAXAS

Alle 2 Jahre verleiht die Sektion Bern von **AvenirSocial / Soziale Arbeit Schweiz** einen Sozialpreis.

Am 25. Oktober wurde der Preis feierlich an [PRAXAS](#) übergeben - einem jungen Dienstleistungsteam in Bern, das sich auch - und besonders - um Messies kümmert.

Bei der Preisverleihung war auch LessMess vertreten.

Zitat:

PRAXAS bietet mit einem Team Soziale Dienstleistungen wie Aufräumhilfe, Ordnungskoaching, Alltagsentlastung, Senioren-Umzugsservice, Gartenunterhalt und Besuchsdienste an. Das Angebot von PRAXAS wendet sich an sehr unterschiedliche Menschen, auch an Menschen, die vom Messiesyndrom betroffen sind.

Unsere Präsidentin, Brigitte Hunziker ehrt das ausserkorene Projekt. Alexander Frommherz stellt PRAXAS vor. Eva-Maria Romer spricht über ihre fallspezifischen Erfahrungen mit PRAXAS. Thomas Moll, Co-Präsident Verband LessMess sowie Mitautor und Protagonist des Dokumentarfilms "Messies - ein schönes Chaos" erläutert, wie wertvoll Hilfe ist, welche nicht urteilt.

[Im "Bund" vom 21.10.13 ist PRAXAS ausführlich portraitiert.](#)
[Zum Bericht mit Fotos und weiterführenden Links.](#)

LessMess gratuliert ganz herzlich!

Nota:

Wie angekündigt wurde der Dokumentarfilm "Messies - ein schönes Chaos" von Ueli Grossenbacher auf SRF1 ausgestrahlt - und dies an einem der schönsten Sommerabende...

Nichtsdestotrotz erreichte er eine sagenhaft gute Einschaltquote:

" Wir haben Messies am 26.7.2013 mit grossem Erfolg ausgestrahlt. 158 Tausend Zuschauer haben den Film gesehen was einem

Marktanteil von 25.7% entspricht."

Die Zahlen der Ausstrahlung auf 3SAT sind leider nicht bekannt.

Ein Beitrag über Messies - von der anderen Seite her gesehen:



Mein Mieter ist ein Messie!

Details zur Sendung

Der Albtraum jedes Vermieters wird für Esther und Ruedi Schibig Realität: In ihrer Dachwohnung hat sich ein Messie eingemietet. Die Schibig's wollen den Mieter loswerden, aber das ist alles andere als einfach.

Durch Zufall entdecken Esther und Ruedi Schibig, dass ihre Dachwohnung, die von einer männlichen Einzelperson gemietet wird, komplett zugemüllt ist. Schibig's möchten die Wohnung so schnell wie möglich reinigen, aber wie sollen sie vorgehen? Ohne Erlaubnis des Mieters dürfen sie diese nicht betreten. Aber niemand weiss, wo sich der Messie aufhält – seit Monaten wurde er nicht mehr gesehen. Das Ehepaar fühlt sich ohnmächtig und benötigt dringend umfassende juristische Hilfe, um den Mieter aus der Wohnung zu bekommen und die Räume wieder in Stand zu setzen.

Die Ausstrahlung erfolgte auf SFR ende September.

Auf **Beobachter TV** kann den Beitrag noch [hier](#) ansehen.

Integrierte Psychiatrie Winterthur - Zürcher Unterland

Das Messie-Syndrom - zwanghaftes Sammeln als psychische Erkrankung

Fachveranstaltung für Netzwerkpartnerinnen und -partner

Datum	23.01.2014
Zeit	14:00 - 16:00
Ort	Klinik Schlosstal, Wieshofstrasse 102, 8408 Winterthur Wülflingen

Das „Messie-Syndrom“ hat in den letzten Jahren, nicht zuletzt durch die Thematisierung in Reality-Reportagen im Fernsehen, an Bekanntheit gewonnen. Auch Personen im Gesundheits- und Sozialbereich werden vermehrt mit dieser Problematik konfrontiert.

Die Veranstaltung bietet eine Einordnung der Problematik aus psychiatrischer Sicht. Die psychologischen, sozialen und juristischen Aspekte des Syndroms werden unter Beteiligung von Betroffenen dargestellt und diskutiert.

Der Fachvortrag wird durch einen Vortrag des Fachjournalisten Johannes von Arx ergänzt, der sich als Betroffener seit Jahren mit dem Thema intensiv auseinandersetzt.

Referenten: Dr. med. Thomas Heinsius, Leitender Arzt, Psychiatrische Poliklinik, ipw und Johannes von Arx, freier Fachjournalist

**Die Klinik Schlosstal liegt an der gleichnamigen Haltestelle der Buslinie 7 (Richtung Wülflingen).
Die Tagung ist kostenlos.**

Mehr Informationen [hier](#)

Interview

Sozialbegleitung – ein weitere Hilfestellung für Messies

LessMess hat in der Vergangenheit über verschiedene Aspekte von Selbsthilfegruppen, Therapie, Coaching, Spitex (Spitalexterne Betreuung) usw. berichtet und mit Fachleuten aus diesen Bereichen Interviews geführt. Relativ neu – selbst für uns – ist der Beruf der SozialbegleiterIn FA. Vordergründig könnte

man diese Fachpersonen vergleichen mit den Leuten von der Fachstelle für psychosoziale Betreuung der Spitex. Beide gehen zu den Klientinnen und Klienten nach Hause, beraten, packen konkret an. Der wesentlichste Unterschied: Sozialbegleiter ohne pflegerische Ausbildung dürfen keinerlei Behandlungen am Körper vornehmen, so wie es die zentrale Aufgabe der Spitex ist. Umso mehr konzentriert sich das Aktionsfeld der SozialbegleiterInnen auf die Hilfe beim Erledigen der alltäglichen Aufgaben. Basis dazu ist eine wertfreie, achtungsvolle und empathische Haltung.

Seit 1995 gibt es den [Schweizerischen Berufsverband Sozialbegleitung \(SBSB\)](#). Deren 230 Mitglieder sind ausschliesslich Leute, welche eine der beiden Schulen absolviert oder, neu seit 2011, die Eidgenössische Berufsprüfung Sozialbegleitung absolviert haben. Deshalb tragen sie den seit 2012 geschützten Titel SozialbegleiterIn mit eidg. Fachausweis FA. Mitglieder können zudem Personen sein, die sozialbegleiterisch tätig sind. Also auch Pädagogen etc. die nach sozialbegleiterischen Grundsätzen arbeiten.

Der SBSB gibt jährlich zwei Bulletins heraus. Die Ausgabe Dezember 2013 ist dem Thema Messies gewidmet. Deshalb hat sich **SBSB-Präsidentin Thérèse Estermann** an LessMess und Fachleute gewendet mit der Bitte um Zusammenarbeit. Das haben wir nicht nur gerne angenommen, sondern sie umgekehrt gebeten, uns genauer über den Beruf und v.a. auch über die Möglichkeiten der Hilfe an Messie-Betroffene zu informieren. Johannes hat sich mit Thérèse in Baden getroffen.

Johannes

In der Öffentlichkeit sind die Sozialbegleiter längst nicht so bekannt wie die Sozialarbeiter. Welches sind die wichtigsten Unterschiede zwischen den beiden Berufszweigen?

Thérèse Estermann-Chapuis

Die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter wirken in der Regel auf Beratungs- und Sozialarbeitsstellen, die Klienten gehen dorthin und werden je nach Bedarf an andere Beratungsstellen weiterverwiesen. Diese Berufsleute machen ein Studium an einer Fachhochschule und schliessen mit dem Bachelor oder einer Masterarbeit ab. Sie sind oft auch mit rechtlichen Fragen konfrontiert. Das Aktionsfeld der Sozialbegleitung dagegen liegt direkt bei den Klienten in ihren Wohnungen. Unsere Leute unterstützen Hilfesuchende bei der Bewältigung des Alltags, leiten beispielsweise zum Kochen an, unterstützen sie bei der Bewältigung von Geldangelegenheiten, lehren sie einen sinnvollen, korrekten Umgang mit Leuten und sich selber. Es soll von den Klienten – wenn möglich mit Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld oder vom Sozialamt, der Kinder-/Erwachsenschutzbehörde – ein konkreter Auftrag formuliert werden. Dieser ist verbindlich und fördert ein konstruktives Arbeiten. Der Auftrag kann jederzeit geändert und der Situation angepasst werden.

In der Ausgabe 2/12 des SBSB-Bulletins wird das Beispiel einer älteren Frau beschrieben, wie ein Sozialbegleiter eine mit Spitex-Leuten vergleichbare Arbeit ausgeführt hat. Er hat etwa darauf hingewirkt, dass sich die Frau solide ernährt, Wasser trinkt und der Haushalt nicht vergessen geht. Wie grenzt sich Sozialbegleitung von Spitex ab?

Die klassische Spitex macht zum grossen Teil Pflege am Körper, ist dabei aber zeitlich sehr knapp gehalten und sie kann längst nicht alles abdecken, was durch eine körperliche Behinderung im Haushalt in Rückstand gerät. Wir decken vor allem den sozialen Aspekt ab, wir gehen mit den Leuten zum Einkaufen, achten darauf, dass sich unsere Klienten auch in ihrem Umfeld sinnvoll bewegen, beispielsweise im Kontakt mit ihren Nachbarn. Sozialbegleitung soll wenn immer möglich motivieren, wieder selber Hand anzulegen, was anfänglich oft nur mit unserer Unterstützung geht. Unsere Devise lautet: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Das wichtigste Ziel ist ja auch die Selbstständigkeit der KlientInnen. Wenn jemand Probleme mit der zeitlichen Organisation hat, motivieren wir sie, Termine einzuhalten. Sozialbegleitung macht normalerweise keine Pflege. Da schauen wir darauf, dass wir uns nicht gegenseitig das Wasser abgraben.

Was will ein Messie konkret?

Eine andere Ausgabe des SBSB-Bulletins widmet sich dem Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS) bei Erwachsenen. Darin wird genauer ausgeführt, wie sich Sozialbegleiter ADHS-Betroffenen gegenüber verhalten sollen. Da sind wir schon in der Nähe des Messie-Syndroms, denn ADHS ist häufig auch bei Messies anzutreffen. Wie würdest du das Engagement einer Sozialbegleitung für einen Messie beschreiben?

Der Auftrag kommt meistens von der Klientel und nicht – wie oft bei der Sozialarbeit – von Ämtern. Ausser, wenn das angesammelte Gut auch die öffentlichen Räume in Anspruch nimmt und der Vermieter oder die Nachbarn Druck ausüben. Hier wird dann eine Unterstützung bestimmt. Die Leute sagen konkret, in welchem Bereich sie eine Hilfe erwarten, etwa ihr Schlafzimmer wieder wohnlich zu machen. Und dann bleibt es auch dabei. Wichtig ist aber immer auch zu ergründen, weshalb ein Messie das will. Vielleicht macht das Umfeld, wie erwähnt, Druck. Dies kann eine solide Motivation sein, für mehr Ordnung zu sorgen und daraus kann ein legitimer Auftrag erwachsen. Aber auch in diesem Fall muss sich die/der Betroffene voll mit der Aktion identifizieren. Sonst passiert nichts.

Wenn ein Messie ganz aus dem Gleis geworfen

Sicher. Aber auch in diesem Fall müssen sie den durch die Sozialbegleiter überbrachten Auftrag

wird kann es vorkommen, dass er alles Administrative vernachlässigt, etwa keine Briefe mehr öffnet, sich nicht mehr um die Pflichten als Mieter kümmert. Wenn dann eine Sozialbehörde einen Auftrag an eine Sozialbegleiterin oder einen Sozialbegleiter vergibt bedeutet dies schon einen gewissen Druck auf die Betroffenen?

unterschreiben und das heisst, dass sie diesen akzeptieren sollten. Tun sie es nicht oder nur halbherzig, kann eine Begleitung schwierig werden. Die Arbeit sieht konkret so aus, dass gemeinsam gearbeitet wird. In unserem Fall also öffnen wir zuerst alle Briefe, legen die Kuverts zum Altpapier, sortieren die Inhalte und starten mit der Erledigung nach Dringlichkeit. Auch beim Aufräumen wollen wir niemanden überfordern, hüten uns deshalb vor blindwütigem Fortwerfen, sondern schauen die Dinge an, wir schlagen vor, was zu behalten sinnvoll ist und was problemlos entsorgt werden könnte. Die Leute entscheiden dann selbst darüber. Wenn sie einsichtig sind, dass etwas gehen muss, fällt ihnen der Entscheid leichter. Aber ein Wille muss da sein. Der wird auch dadurch genährt, dass Betroffene selbst realisieren, welche Konsequenzen ein Nichtstun hat. Ein Sozialbegleiter wird sie darin auch unterstützen. So betrachtet ist Sozialbegleitung eine Möglichkeit, mit Unterstützung eine bessere oder andere Lebensqualität zu erhalten. Dies gelingt dann, wenn ein Vertrauensverhältnis aufgebaut werden kann und von beiden Seiten nichts erzwängt wird und gegenseitig die Werte des anderen beachtet werden.

Bedeutung des Netzwerkes

Im erwähnten Beitrag wird darauf hingewiesen, dass bei KlientInnen mit ADHS ein Zusammenspiel mit Familie, Therapeuten und Arbeitgebern angezeigt sei. Ist das auch wünschenswert bei Messie-Betroffenen?

Sicher. Aber dabei ist unbedingt zu berücksichtigen, dass Messies häufig eine grosse Angst haben, sich auch nur schon gegenüber Freunden und Vertrauenspersonen zu outen. Aber die Klienten können in jedem Fall selbst bestimmen, wer in die Arbeit mit einbezogen wird. Insofern ist das ein wichtiges Thema. Wir haben immer eine Schweigepflicht. Wenn die Gemeinde Auftraggeberin ist, dann muss die natürlich über den Verlauf der Intervention informiert werden. Trotzdem gilt die Schweigepflicht über persönliche Aspekte auch hier. Wenn jemand sagt, dass die Schwester nicht informiert werden dürfe, dann halten wir uns selbstverständlich daran. Aber immer überlegen wir uns gemeinsam mit den Klienten, wer sinnvollerweise in den Arbeitsablauf integriert werden kann. Ein vertrauter Freund kann eine wertvolle Unterstützung sein.

Was kostet eine Begleitung und gibt es auch die Möglichkeit, dass es Beiträge von

Wenn das Sozialamt den Auftrag gibt, dann wird dieses für eine Begleitung sorgen. Selbständige Sozialbegleiter verrechnen unterschiedlich nach Kanton, 70 bis 90 Franken in der Stunde. Wenn

den Krankenkassen gibt?

jemand eine IV oder Ergänzungsleistungen bezieht, muss die Finanzierung individuell abgeklärt werden.

Wie lange dauern normalerweise Begleitungen von Hilfesuchenden?

Ich habe schon Leute über sechs Jahre betreut. Bei andern dauert ein Auftrag bloss zwei Monate. Wichtig ist es, dass die Betroffenen voll mitziehen, sonst geht nichts. Wenn Menschen mit Problemen gezwungen werden und die Begleitung bewusst oder unbewusst boykottieren, ergibt das eine sehr schwierige Situation, die selten zum Erfolg führt. Ausser es gelingt mit der Zeit ein Vertrauensverhältnis aufzubauen, dann kann eine Begleitung effektiv sinnvoll und erfolgreich werden.

Bei Messies dürfte sie länger ausfallen?

Absolut. Manchmal ist es sinnvoll, eine grössere Aufgabe zu etappieren: Zuerst die sanitären Anlagen, die Küche, dann eine Pause machen, bevor man einzelne Zimmer anpackt. Anders ist es, wenn eine Wohnsituation derart aus dem Ruder gelaufen ist, dass die Behörde zu sofortigem und durchgreifendem Handeln gezwungen ist, weil sonst die Kündigung droht. Aber dann läuft der Auftrag anders. So oder so ist es wichtig, dass die Betreuer und der Auftraggeber gegenseitig das Vertrauen geniessen.

Siehst du auch Grenzen bei der Sozialbegleitung?

Ja, unsere Arbeit ist besonders bei Messies mit einer hohen Ethikanforderung verbunden. Das heisst wir als Fachpersonen müssen die eigenen Grenzen spüren und die von unserem Gegenüber wahrnehmen und dementsprechend handeln. Wenn es klar über die Grenzen geht, muss entweder der Auftrag neu geregelt oder wenn es gar nicht geht die Begleitung abgesagt werden. Dies zu erkennen ist übrigens auch Teil der Ausbildung. Umgekehrt muss ein Messie wissen, dass er oder sie eine bestimmte Betreuungsperson ablehnen kann, wenn ungute Gefühle bestehen.

Wir danken für das Interview !

Johannes

Eine positive Räumungsgeschichte: Frau M.

Folgender Bericht ist uns mit Erlaubnis zur Veröffentlichung zugekommen. Wir danken herzlich.

"Messies – Ein schönes Chaos"

Seit Herbst 2011 sucht Frau M, etwa 55-jährig, wöchentlich die Cafeteria des Heilsarmee-Wohnheims auf, wohl in der Hoffnung, an einem Ort mit diesem Namen Hilfe zu finden. Erste Gespräche mit ihr zeigen ihre tiefe Verzweiflung darüber, dass sie nach 20 Jahren Miete aus ihrer Wohnung ausziehen muss, weil das Haus in zwei Jahren abgerissen werde. In späteren Gesprächen erfahre ich nach und nach, dass sie arbeitslos und ausgesteuert sei und sich mit Gelegenheitsarbeit über Wasser halte. Noch später, dass einige Schuldscheine und Beteiligungen pendent sind. Stets ist sie von grossen Ängsten und einem starken Misstrauen anderen Menschen gegenüber geplagt. Nach etwa einem halben Jahr ist das Vertrauen (und ihre Not) so gross, dass sie ihr grösstes Geheimnis – und den eigentlichen Grund ihrer Verzweiflung – preisgeben kann: Ihre Wohnung sei in einem ganz schlimmen Zustand, wenn jemand von der Verwaltung vorbeikäme mit der Kündigung, würde sie ganz sicher sofort auf die Strasse gestellt und obdachlos werden. Davon ist sie felsenfest überzeugt und weiss von einer Bekannten, die sich in derselben Situation vom Balkon gestürzt habe.

Just in dieser Zeit lief ein Film im Kino – Messies, ein schönes Chaos – und die Presse berichtete ausführlich darüber. Das kam mir gelegen, so konnte ich mich etwas auf diese mir fremde Welt einstellen. Ich lernte, dass Messies Menschen wie du und ich sind, die einem normalen Beruf als Buchhalter nachgehen können, aber in ihrer Wohnung aus verschiedenen Gründen unglaublich viel Material stapeln. Messies müssen also nicht verwahrlost sein, obwohl es das in Kombination mit weiteren Schwierigkeiten geben kann.

Aber Messies schämen sich oft sehr über ihr Unvermögen, die Wohnung in Ordnung zu halten und verheimlichen diese Tatsache selbst Freunden und Freundinnen. Stets müssen sie neue Ausreden finden, weshalb ein Besuch bei ihnen zuhause jetzt nicht möglich sei oder sie ziehen sich vom gesellschaftlichen Leben überhaupt zurück.

Es dauerte nochmals Wochen, bis Frau M mir erlauben konnte, ihre Wohnung zu besichtigen, um mir ein Bild für das weitere Vorgehen zu machen. Es zeigte sich, dass sie nicht mehr in der Lage war, ihren Haushalt zu führen. So stapelten sich ungeöffnete Briefe und Werbematerial mehrerer Jahre im Hauseingang und liessen die Türe nur noch einen Spalt breit öffnen. Verschiedene Gespräche zu dritt mit der Hausverwaltung und entsprechenden Hilfsorganisationen wie Caritas (Schuldenberatung), Sozialzentrum Dorflinde (Wohnungssuche und Gesamtsituation) und vorallem mit Frau Francesca Zuber vom Verband ‚LessMess‘ (ein Netzwerk für Messies) halfen entscheidend mit und führten uns zu Frau Helene Karrer, Geschäftsführerin der Firma ‚Homemanagement‘. Ausserordentlich professionell und einfühlsam gingen sie und ihr Ehemann auf die Ängste und die Situation von Frau M ein, welche nach langem Zögern schlussendlich einer Räumung schriftlich zustimmte.

Ende Mai 2012 wurde die 3-Zimmer-Wohnung so diskret wie möglich durch 8 Mitarbeitende professionell geräumt und wie im voraus besprochen, alle Gegenstände stehen gelassen, die Frau M unbedingt behalten wollte. Völlig unerwartet kam zwischen Zeitungen und Säcken eine Menge Kleingeld zum Vorschein, welche es erlaubten, die Räumung umgehend zu bezahlen. Die Firma hatte ihr nach einer Anzahlung grosszügig eine längere Frist für die Restzahlung

eingerräumt.

Am Tag der Räumung war sie auf mein explizites Verbot hin nicht anwesend. Ich erlaubte mir diese Bevormundung, weil so eine Räumung eine Art ‚Amputation‘ für Frau M bedeutete, und Operationen muss man unter Narkose – in diesem Fall Abwesenheit - machen.

Frau M haderte in der Folge noch längere Zeit über den Verlust von diesem und jenem, aber sie begann, die Wohnung nun gründlich zu putzen und wieder einzurichten. Ebenso ordneten wir ihre Korrespondenz, Betreibungen, Rechnungen, Verträge, Krankenkasse und vieles mehr.

Allerdings kam ich selbst mehrmals an meine Gedulds-Grenzen, über die aus meiner Sicht oftmals unkooperative und uneinsichtige Verhaltensweise von Frau M. Mindestens zweimal hatte ich Gott geklagt, mit der Unterstützung aufzuhören, wenn es nun nicht vorwärts gehe. Jedesmal ging es dann wieder etwas vorwärts.

Ein Jahr nach der Räumung war die Wohnung immer noch in Ordnung und Frau M konnte im Juni 2013, wenige Monate vor dem geplanten Abbruch des Hauses, mit freundlicher Vermittlung der Verwaltung, die wir um Hilfe gebeten hatten, eine neue Wohnung beziehen. Meine Unterstützung habe ich auf diesen Zeitpunkt hin formell beendet. Frau M hat ihre Ängste weitgehend verloren und ist in der Lage, ihr Leben wieder selbst zu steuern.

Beat Schwab, Freiwilliger Mitarbeiter, Heilsarmee Wohnheim Zürich, September 2013

Buchbesprechung:

„Aufräumen“, von Angelika Waldis

Ausmisten, Frühjahresputz, Grossreinemachen. Das steht im Laufe eines Jahres immer mal wieder an. Doch für Luisa hat das Ganze eine existenzielle Bedeutung. Ihre vermeintliche Alibi-Reise nach Wien führt nämlich gegen Süden, von Zürich nach Genua und genau dort will sie anfangen aufzuräumen - mit ihrem Leben. Mit drei Männern die ihr das Leben schwer machten ihrem Mann, dem Schwiegersohn, und dem Arzt ihrer Tochter.

Als erstes muss ihr Mann Alfred weg. Alfred der Egosaurier der in ihrem ganzen Leben immer zuerst an sich gedacht hat. Im Gepäck hat sie deshalb eine Portion Gift, das sie unter ein wohlschmeckendes, selbstgemachtes Mahl mischen wird. Denn Alfred hat sich lange genug nicht gekümmert, weder um sie noch um die Töchter, hat sie betrogen und ihr die Lust am Lachen genommen.

Vieles geht Luisa durch den Kopf auf der Zugfahrt nach Italien: wie sie Alfred kennen gelernt hat, wie es war, als die beiden Mädchen klein waren, wie Alfred sich immer mal wieder einfach aus dem Staub gemacht hat, während sie sich immer um alle(s) kümmerte, alle Last auf ihren Schultern lag.

Doch wie das Leben manchmal so spielt, verläuft auch ihre Reise alles andere als geplant. Der Zug bleibt im Tunnel stecken, eine Achse ihres Rollkoffers bricht, ungewollte Bekanntschaften führen zu unvorhergesehenen Überraschungen. Doch irgendwann kommt sie in Genua an.

Die Schweizerin Angelika Waldis hat einen feinen, wunderbar komponierten Roman geschrieben, der das Leben einer Frau stimmig und in ruhigen unaufgeregten Bildern Stück für Stück, mal heiter, mal melancholische zusammensetzt.

In einfachen, klaren Sätzen vermag sie Luisas Enttäuschung vom Leben ebenso präzise in Worte zu fassen wie ihre wieder neu entdeckte Lebenslust. Trotz ihrer mittlerweile stattlichen 70 Jahre fühlt sich Luisa nicht zu alt, um der Welt neugierig gegenüberzutreten, nicht zu alt, um skurrile Sätze aus Zeitschriften zu sammeln und jung genug, um endlich frei zu sein.

Simone Eutebach



Waldis, Angelika

Aufräumen

Europa Verlag Zürich, 2013
ISBN 978-3-905811-76-6

Gebunden, 152 Seiten, Exlibris: Chf 20.80

PS

Das Buch wurde auch in der SRF 1 Sendung 'Buchzeichen' vom 15. September 13 besprochen.

Diesen Beitrag kann man [hier](#) hören.

Tipps

Wenn die Berge und das Chaos wachsen, nicht zögern: Hilfe holen!

bei Freunden, Vertrauenspersonen, Dargebotener Hand, LessMess-Beratungstelefon oder bei wem auch immer.



Pressespiegel

zeitblüten
zeitmanagement | zielmanagement
arbeitsmethodik

Beim Stöbern nach Messithemen im Internet stösst man immer wieder auf die 'Zeitblüten'.

Da geht es um Zeitmanagement, Zielmanagement und Arbeitsmethodik - schlicht um genau das, was allen Messies zutiefst fehlt. Das Angebot umfasst dutzende bis hunderte von Ratschlagseiten in allen Lebenslagen. Auch email-Fernkurse und ebooks werden angeboten.

Der in Wien am Mondweg angesiedelte Tiroler Ing. Burkhard Heidenberger betreibt die Seite und gibt ausführliche Anleitungen, wie man das Leben besser organisieren kann. So erklärt er denn auch, wie man mit Büchern umgeht - ein Thema, das alle Messies sicher brennend interessiert:

Bücher ordnen und Ordnung halten leicht gemacht

[Burkhard Heidenberger](#) schrieb zum Thema „[Lebensgenuss & -vereinfachung](#)“:

Bücher sind etwas Wertvolles, weil sie uns doch so vieles bieten können: Unterhaltung, Wissen, Entspannung, Genuss. Und genau deshalb hat so mancher von uns eine recht umfangreiche Sammlung an Büchern.

Aber je umfangreicher die Bibliothek, desto leichter verliert man die Übersicht und umso schwieriger fällt das Ordnunghalten. Das gilt vor allem dann, wenn man nicht von vornherein ein Ordnungssystem geschaffen hat.

Wollen Sie wieder Ordnung in Ihre Büchersammlung bringen, dann gehen Sie am besten so vor:

1. Bücher zusammentragen

Nehmen Sie alle Bücher, die Sie in Ihrer Wohnung oder im Büro verteilt haben und sammeln Sie sie an einer zentralen Stelle.

2. Bücher aussortieren

Oft hat man Bücher, die man mit Sicherheit kein weiteres Mal mehr liest, die einen nicht mehr interessieren oder die man aus welchem Grund auch immer nicht weiter behalten möchte. Ich habe beispielsweise beim Zusammentragen meiner Bücher ein paar alte Computer-Bücher gefunden. Diese behandelten Programme, die es mittlerweile gar nicht mehr auf dem Markt gibt. Also nix wie weg damit.

All diese „Platzfresser“-Bücher werden aussortiert. Solche Bücher können Sie verschenken, verkaufen, tauschen oder zum Altpapier bringen.

3. Entstauben und reinigen

Dann geht's ans Reinigen. Zuerst werden die Regale blitzblank gereinigt, dass es für die Bücher eine Freude ist, dort wieder einsortiert zu werden – so wie es für uns ein Genuss ist, sich in ein frisch bezogenes Bett zu stürzen.

Dann werden die Bücher selbst gereinigt. Bücher sind meist richtige Staubfänger, wenn nicht häufig nach ihnen gegriffen wird. Um diese zu entstauben, nehmen Sie am besten einen Staubmopp oder den Staubsauger mit einem entsprechenden Aufsatz.

Dann einfach jedes Buch einzeln in die Hand nehmen und am offenen Fenster vom Staub befreien. Oder zwei Bücher am offenen Fenster mehrmals kräftig gegeneinander klopfen – auch sehr wirkungsvoll. Hingegen nicht geeignet ist

ein feuchter Lappen. Dadurch wird der Staub am Buch nur verrieben.

4. **Sortiersystem überlegen**

Bevor nun jedes Buch wieder seinen Platz im Regal bekommt, muss überlegt werden, nach welchem System die Bücher einsortiert werden. Nur mit einem einheitlichen System wird man im Nu jedes gewünschte Buch finden. Je umfangreicher die Büchersammlung, desto wichtiger ist ein Sortiersystem. Zum Sortieren gibt es mehrere Möglichkeiten:

- eine alphabetische Ordnung,
- nach Autoren,
- nach Fachgebieten,
- nach Themen,
- etc.

Meist eignet sich am besten die Sortierung nach Themen, wie man sie auch von den Buchgeschäften her kennt, z. B. Kochbücher, Kinderbücher etc. Wenn Sie einen besonders ausgeprägten Ordnungssinn haben, können Sie die Bücher innerhalb der Themen auch noch alphabetisch oder nach Autoren sortieren.

5. **Den Büchern ein neues Zuhause schaffen**

Wenn Sie sich für ein Sortiersystem entschieden haben, geht es darum, die Bücherregale – also die Unterkunft der Bücher – entsprechend vorzubereiten. Auch hier gilt die [Büroorganisations](#)-Regel: Je häufiger der Zugriff, desto kürzer der Griffweg. Wenn Sie ein Hobbykoch sind und deshalb häufig auf Ihre Kochbücher zugreifen, werden Sie diese sicher nicht in das schwer erreichbare oberste Fach des Bücherregals einräumen. Sehr praktisch finde ich die im Fachhandel erhältlichen Buchstützen. Das sind im Grunde nichts anderes als einfache Metallwinkel, die Bücher aber gut abstützen. Ich verwende solche Buchstützen zur Trennung der Themengebiete in meinem Bücherregal. Ich bin damit flexibel, da ich sie jederzeit verschieben kann.

6. **Bücher einsortieren**

Dann geht's ans Einsortieren entsprechend Ihrem Ordnungssystem. Achten Sie aber darauf, dass jedes Regalfach nur bis ca. 2/3 eingeräumt wird. So können Sie jederzeit neue Bücher in der richtigen Kategorie ergänzen.

7. **Beschriften**

Erst wenn Sie mit Ihrem Ordnungssystem zufrieden sind und alle Bücher abgelegt haben, geht's ans Beschriften. Beschriften Sie nun entsprechend Ihrer neuen Sortierung, z. B. Kochbücher, Kinderbücher etc. Dafür eignen sich Etiketten, noch schöner wird's mit einer Beschriftungsmaschine. Sollten Sie eine solche nicht besitzen, können Sie vielleicht eine vom Nachbarn leihen. Dieses Beschriften ist wichtig: Es dient nicht nur der Orientierung und der Übersichtlichkeit, es hilft auch beim Ordnunghalten.

Wenn Sie so Schritt für Schritt vorgehen, werden Sie Ihre Freude an einem gut sortierten Bücherregal haben.

Mein persönlicher Kommentar:

Wie so oft betreffen 'gut gemeinte' Ratschläge leider eher den Wortanteil '-schläge' denn 'Rat-' (was die Sprache dann als Folge etwa mit 'Rückschläge' benennt).

Als Messie jedenfalls erscheint das beschriebene Vorgehen zum Ordnung

machen völlig realitätsfremd: welcher Messie hat schon Platz genug, alle (!) seine Bücher zusammenzutragen und welcher Messie wird es je fertigbringen, die Regalfächer jeweils nur zu 2/3 zu belegen? Und welcher Messie wird denn Handbücher zu Computerprogrammen weggeben, die er immer noch hat - mitsamt den PCs dazu... Und wo soll man denn Beschriften? Die Grenzen zwischen den Ordnungsgebieten werden sich ja laufend verschieben - je nach Neuzuwachs oder Umordnung. Aber gerade am Sortiersystem selbst werden ALLE restlos scheitern und wer es bis anhin noch nicht war wird garantiert jetzt zum Messie: Früher oder später - meist unglaublich schnell - wird ein Buch auftauchen, das sich nicht in das geplante Sortiersystem einordnen lässt. Der trivialste Grund ist meist das Buchformat - es passt schlicht nicht dort ins Regal, wo es hingehört... Also kommt es oft aufs oberste Tablar, das in der Höhe mehr Platz bietet. Oder der Band wird quer eingeordnet. Aber auch die Themenzuordnung ist meist mehrschichtig. Und Themen in der Literatur?? Soll man da nach Epochen sortieren, nach Popularität, Vorlieben, Stil ? Und gehören Kochbücher nicht eher in die Küche ? Zudem sind Bücherregale zumeist viel zu tief - was lockt da mehr als entweder gar zweireihig einzuordnen oder stets noch Krimskrams dazuzulegen? Viele Messies sind auch Synästhetiker - ein Ordnungssystem nach Einbandfarben ergäbe durchaus mehr Sinn als das erzwängte Alphabet, bei dem sich sogar Fachleute streiten, wo die Umlaute einzuordnen sind...

Messies sind Perfektionisten - sie werden sich mit den hier vorgeschlagenen Halbheiten nie zufriedengeben. Lieber keine Ordnung als eine schlechte - in diesem Sinne ist das Chaos die perfekte Ordnung.

Zugegeben, das ist jetzt vielleicht etwas allzu philosophisch...

Jedenfalls sieht mein Bücherregal - auch nach beliebig vielen Aufräum- & Neuordnungsversuchen - stets etwa so aus ;-)



- und Kochbücher wird man hier vergebens suchen - die sind in einem kleinen Regal in der Küche...

Hier noch ein realitätsnaher Beitrag, gelesen im **'Intelligenzblatt von und für die**

Stadt Bern' vom 8. Juli 1835:

Buntes Allerlei.

Im Zimmer eines Bettlers, der letzthin in London starb, fand man 32 Kleider, 36 Paar Hosen, 33 Paar Strümpfe, 6 Hüte, 18 Paar Stiefel und Schuhe, 7 Paar silberne Schnallen und 14 seidene Schnupftücher.

(Und da wird mancherorts behauptet, Messies seien eine Neuzeitererscheinung unserer überbordenden Konsumgesellschaft...)

Thomas

LessMess Beratungstelefon: **079 304 10 97**

Montag 18.00 - 20.00

oder neu: beratung@lessmess.ch

Wir danken herzlich für eventuelle Spenden an:

PC 85-555 738-2, LessMess, Zürich