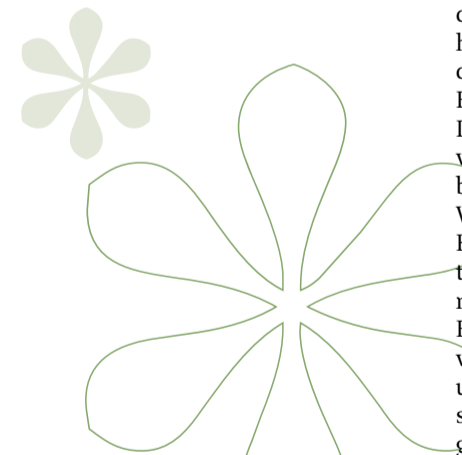




BILD FOTOLIA

Frühlingsputz im Kleiderschrank

Als erste professionelle Kleiderschrankentrümpferin der Schweiz hilft Nicole Böhme Frauen und Männern, Ordnung zu schaffen – im Schrank genauso wie im Leben. Bestens geeignet fürs Aufräumen ist die Frühlingszeit.



Vor dem übervollen Kleiderschrank zu stehen und dennoch nichts zum Anziehen zu haben – viele kennen die Situation aus eigener, frustrierender Erfahrung. «Die Kleiderhaufen erdrücken uns», analysiert Nicole Böhme: «Es herrscht Chaos, und wir fühlen uns machtlos.» Die Zürcherin weiss: Zwischen dem persönlichem Wohlbefinden und der Kleidung gibt es subtile Wechselwirkungen. Vor gut einem Jahr gründete die 44-jährige das Unternehmen «Home & Art», sie arbeitet seither als Garderobenorganisatorin. Böhme brachte damit eine Profession in die Schweiz, die es im angelsächsischen Sprachraum schon länger gibt.

Früher war Nicole Böhme als Beraterin in einem Reisebüro und im Private Banking tätig. Jetzt macht sie Hausbesuche und unterstützt, für 150 Franken pro Stunde, Kundenschaft jeden Alters beim Aufräumen des Kleiderschranks. Derzeit nehmen mehr Frauen als Män-

ner Böhmes Dienste in Anspruch, doch ihr Angebot steht allen offen. Ihr Konzept ist eine Mischung aus Interior Design und Feng Shui. Gerade die Frühling eigne sich besonders gut, «um frische Energie reinzubringen», empfiehlt Böhme. Als erstes wird der Kleiderschrank geleert und gründlich gereinigt – mit dem Staubsauger, einem feuchtem Tuch und etwas Lavendelwasser. Die Reinigung sei ein wichtiger Bestandteil des Aufräumprozesses, unterstreicht die Schrankentrümpferin.

Weg mit den Schrankleichen

Nach der Putzaktion folgt der schwierigste Teil – das Aussortieren von Kleidern. Schon Mode-Ikone Coco Chanel habe gesagt, Lebenskunst sei die Kunst des richtigen Weglassens, gibt Fachfrau Böhme zu bedenken: «Nur etwa ein Drittel unserer Kleider ziehen wir auch wirklich an. Der grössere Teil bleibt unbenutzt und wird zur Schrankleiche.» Wer im eigenen Schrank die Probe aufs Exempel mache und die regelmässig getragenen Kleider mit einer Wäscheklammer markiere, merke das sofort. Nicole Böhme ermuntert ihre Kundenschaft jeweils, die Kleider in drei Kategorien zu unterteilen: Behalten. Vielleicht. Entsorgen. Meistens sind mehrere Durchgänge erforderlich. Denn der Trennungsschmerz ist gross. Auch dann, wenn die Kleider nicht mehr passen, gar nie gepasst haben oder sie ihr Verfallsdatum längst überschritten haben.

Böhme weiss: «An vielen Kleidungsstücken hängen Erinnerungen und Emotionen.» Auch Wunschbilder über das eigene Äussere stehen uns im Weg. Wenn ich drei Kilogramm abnehme, kann ich die Hose wieder anziehen – so lautet ein oft gehörtes Argument beim Kleidersortieren. Dagegen hilft nur radikale Ehrlichkeit: Kleider, die einem aktuell nicht hundertprozentig passen, gehörten konsequent weggelegt, sagt die Fachfrau. Kann sich eine Kundin gar nicht zur Entrümpelung eines bestimmten Kleidungsstücks durchringen, wird irgendwo ein Plätzchen für das gute Teil geschaffen – Hauptsache, es verstopft nicht mehr den Schrank. «Loslassen», stellt Nicole Böhme fest, «ist schwierig und braucht Zeit.» Ihr Tipp zur Güte: Aussortierte, noch tragbare Kleider später an einer Tausch-

TIPPS VON DER FACHFRAU



Nicole Böhme, Garderobeorganisatorin BILD ZVG

- * Kleiderschrank mindestens zweimal jährlich entrümpeln.
- * Schrank jedesmal gründlich reinigen.
- * Weniger ist mehr: Lieber weniger Kleider, dafür nur passende.
- * Weg mit den dünnen Drahtbügel: Es lohnt sich, gute Kleiderbügel zu kaufen.
- * Hängen ist besser als legen. Kleider alle auf der gleichen Höhe aufhängen.
- * Kleider im Schrank so ordnen, dass alle sichtbar sind.
- * Kleider nach Farben ordnen – das hilft beim Suchen und Kombinieren.
- * Gürtel, Unterwäsche und Socken in Boxen verstauen.
- * Kein Strassenschmutz: Schuhe gehören nicht in den Kleiderschrank.
- * Winterkleider im Sommer eher nicht im Keller aufbewahren – meistens zu feucht. Besser: Kleider gewaschen und trocken in einem verschliessbaren Behälter auf dem Estrich oder auf dem Schrank lagern.

Party mit Freundinnen weitergeben und Spass haben.

Der Schrank als Basis

Nach der Selektion folgt das Einordnen der erlesenen Kleider. Hauptziel ist es, Struktur in den Schrank zu bringen. Besonderes Augenmerk richtet Nicole Böhme auf die Kleiderbügel. Von den weit verbreiteten, billigen Drahtbügel rät sie dringend ab. Es lohne sich, in etwas breitere und stabilere Bügel zu investieren. Auch gilt es Boxen anzuschaffen, in die sich Gürtel, BH, Socken und Strümpfe schrank-intern versorgen lassen. «Sämtliche Kleider», betont Böhme, «sollten so eingeräumt werden, dass sie gut sichtbar sind.» Denn was man nicht sehe, das werde man auch nie tragen.

Wer Kleider zudem nach Gattungen und Farben ordnet, erleichtert sich im Alltag das Suchen und Kombinieren. Rasch werden so auch Lücken in der Garderobe ersichtlich: «Wir schaffen uns im Schrank eine Basis und kaufen dann gezielt ein.» Das verringere das Risiko von Fehlkäufen und spare Geld. Mit kleinen Massnahmen lasse sich sehr viel bewirken, bekräftigt die Garderobefachfrau. Ihre Kundinnen stehen am Schluss des meist mehrstündigen Prozesses vor einem wohlgeordneten Kleiderschrank: «Sie sind erschöpft, aber auch dankbar. Und sehr erleichtert.»

Ängste und Hoffnungen

Als Kleiderschranksaufräumerin ist Nicole Böhme immer auch ein wenig Psychologin: «Oft liegen in unseren Kleiderschränken Ängste und Hoffnungen vergraben.» Und manchmal ist nicht ganz klar, wo das Schrankentrümpeln aufhört und die Lebensberatung anfängt. Wie bei jener Kundin, die zur Einsicht kam, dass ihr Einkaufsverhalten Suchtcharakter aufweist. Bei anderen mündet das Kleidersortieren in eine Budgetberatung – kein Problem für Ex-Bankerin Böhme. Und auch jene Kundin, die beim Schrankentrümpeln realisierte, dass sie in ihrer Partnerschaft an Eigenständigkeit gewinnen müsse, hat Nicole Böhme in bester Erinnerung. Sie verspricht auf ihrer Website: «Entrümpeln Sie Ihren Kleiderschrank und transformieren Sie Ihr Leben.»

SUSANNE WENGER

Digital

Packen ohne Stress



Mit der App «Pack the bag» beginnt die Reise entspannt. Aus 650 Objekten in 26 Kategorien lässt sich eine Packliste zusammenstellen – von der Abendbekleidung

bis zur Zahnbürste. Auch Eigenes kann der Liste beigefügt werden.

Für iPhone und iPad. Gratis.

Dolmetscher im Rucksack



Vom Englischen bis zum Mandarin: Die App «SayHi Übersetzen» übersetzt einen ins Mikrofon gesprochenen Satz in die gewünschte Sprache (derzeit 36) – schriftlich und stimmlich. Die Treffsicherheit ist akzeptabel.

Für iPhone und Android. 1 Franken.

Der Berg ruft



Wer wissen möchte, wie die Alpengipfel rundherum heissen, ist mit «PeakFinder» gut bedient. Ausgehend vom aktuellen Standort, lädt die App ein schematisches Panorama aufs Handy. Ohne Fotos zwar, dafür präzise.

Für iPhone und Android. 4 Franken.

Mein Freund, der Baum



Die App «iForest» hilft Naturliebhabern, über 100 Bäume und Sträucher zu bestimmen. Via Bilder und Merkmaleingabe liefert die App den Namen

der Pflanze und zahlreiche Informationen, inklusive Heilkunde. Für iPhone und Android. Mit 15 Franken etwas teuer, aber 10 Prozent des Kaufpreises gehen an die Stiftung Bergwaldprojekt.

Wo ist das nächste Café?

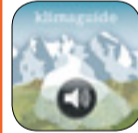


Wer in einer fremden Stadt etwas sucht, kann auf die App «Around me» zurückgreifen. Die Applikation ortet den aktuellen Aufenthaltsort und

checkt die Umgebung – vom Café über die Bankfiliale bis zum Kino.

Für iPhone und Android. Gratis.

Klimawandel live



Die App «Jungfrau Klimaguide» öffnet dem Wanderer die Augen über den Klimawandel im Berner Oberland. Zu sieben Klimapfaden der Jungfrau-Region gibts Karten und Hörinformation, erarbeitet von Berner Wissenschaftlern.

Für iPhone und iPad. 10 Franken.

Mobiler Museumsführer



Die App «Museen Bern» zeigt Kulturwilligen das Angebot von elf Berner Museen – vom Zentrum Paul Klee bis zum Schloss Oberhofen, mit Öffnungszeiten, Mediaguide und Veranstaltungskalender. Ein Spezialfeature gibts zur Museumsnacht vom kommenden 22. März.

Für iPhone. Gratis.

Von Trinkgeld bis Kleidergrösse



Die «Travel-App-Box» vereint 15 nützliche Dienste in einer einzigen Applikation. Die App berechnet beispielsweise das Trinkgeld je nach Land, und sie rechnet Währungen, Kleidergrössen und Masseinheiten um.

Für iPhone und iPad. 2 Franken.

«Spick mi furt vo hie»



Die App «Skyscanner» erfasst die Flüge von über 1000 Fluggesellschaften und spuckt rasch die verschiedenen Möglichkeiten aus, samt Preisvergleich. Ja, auch der Flughafen Bern-Belp ist drin. Für iPhone und Android. Gratis.

Kosten sparen



Vorsicht beim Nutzen von Vops im Ausland: Gewisse Funktionen basieren auf Internetverbindungen, was aufgrund hoher Roaming-Gebühren rasch ins Geld gehen kann. Die App «Wi-Fi Finder» zeigt an, wo man in der näheren Umgebung kostenlos surfen kann.

Für iPhone und Android. Gratis.

Zusammengestellt von Susanne Wenger