

IN AUFGERÄUMTER STIMMUNG

In der Wohnung haben sich unnütze Dinge und Staub angesammelt: Höchste Zeit zum Entrümpeln und Putzen. Mit unseren Tipps und der richtigen Einstellung macht das sogar Spass.

— Text Nicole Tabanyi Illustrationen Tanja Székessy

Wer sich auf eine Aufräum-Tour durch seine Wohnung begibt, stellt bald einmal fest, auf welch unbekanntem Terrain er haust. Manche Schubladen – seit Monaten nicht geöffnet – bringen Erstaunliches zum Vorschein. Etwa ein noch eingeschweisstes Puzzle mit der Aufschrift «Der Wald erwacht». Auch im Kleiderschrank und Küchenkasten lassen sich Funde machen, von deren Existenz man nichts mehr wusste – von angefangenen Stricksachen bis hin zu teddybärförmigen Backformen.

Wenn die Dinge überhandnehmen, dann ist die Zeit fürs Aufräumen gekommen. Damit der Mensch neben den Sedimentschichten seines Lebens noch Platz in seiner Wohnung findet. Doch wo beginnen? Wie vorgehen? Und vor allem: Wann damit loslegen?

Jeder Zeitpunkt ist gut dafür.

Ob morgens, mittags oder abends: Aufräumen lässt sich immer. Der schwierigste Teil bestehe darin, die Trägheit zu überwinden und sich auf das Unterfangen einzulassen, sagen Aufräum-Experten. Darum zeigen sie ihren Kunden, wie die Tätigkeit, die so gern verschoben wird, in Angriff genommen werden und wie sie einem sogar Vergnügen bereiten kann.

«Man nimmt sich vor, eine kleine Schublade auszumisten, tut es und empfindet hinterher eine fast schwindelerregende Begeisterung», macht die britische Bestsellerautorin Karen Kingston Mut, sich ins Entrümpelungsabenteuer zu stürzen. Die Expertin für «Space-Clearing», einen Reinigungsprozess, bei dem auch die chinesische

Harmonielehre Feng-Shui berücksichtigt wird, ist überzeugt: Wer einmal mit Aufräumen begonnen hat, wird seine Trägheit schnurstracks los. «Denn all die stagnierende Energie, die im Gerümpel eingesperrt war, steht einem plötzlich zur Verfügung», schreibt sie im Buch «Morgen räum ich auf», einem Sammelband mit Geschichten rund ums Putzen.

«So wie man einen Acker nicht vernachlässigen darf, brauchen auch die Räume ihre Pflege.»

Katharina Zaugg,
Putzkundlerin

Bekehrte Aufräum-Muffel

«Wer nicht gern regelmässig aufräumt, für den gibt es nur eine Lösung: Einmal richtig Struktur hineinbringen und dann nie wieder etwas suchen müssen», sagt die Zürcher Aufräum-Beraterin Karine Paulon, 45. Ihre Spezialität: Sie arbeitet nach der Konmari-Methode, die von der Japanerin Marie Kondo begründet wurde – einem Star in Sachen Entrümpeln. Mit ihrem Buch «Magic Cleaning» und

ihrer Serie «Aufräumen mit Marie Kondo», zu sehen beim Streamingdienst Netflix, macht sie das Ordnungschaffen sogar Aufräum-Muffeln schmackhaft.

Bei der Konmari-Methode geht es darum, den gesamten Besitz auf die Frage hin zu überprüfen: Was davon macht mich glücklich? «Dinge, die den Test nicht bestehen, werden verschenkt, umfunktioniert oder weggeworfen», sagt Karine Paulon (siehe Interview Seite 51).

Das methodische Aufräumen beginnt bei den Kleidern. «Wer seinen Kleiderschrank ausmistet, dem empfehle ich: Wischen Sie auch gleich den ganzen Staub weg. Damit lassen Sie frische Energie herein.» ■



IM TEAM PUTZEN ALS VERGNÜGEN

«Wir neigen dazu, die Hausarbeit als notwendiges Übel zu betrachten», schreibt Katharina Zaugg, Autorin des Buches «Wellness beim Putzen». «So wie man einen Acker nicht vernachlässigen darf, benötigen auch die Räume ihre Pflege – von allein werden sie nicht sauber», sagt die Basler Putzkundlerin. Sein Zuhause pflegen heisst auch sich selbst pflegen, denn in sauberen Räumen fühlt man sich wohl. Wer das verinnerlicht, kann die Zeit des Saubermachens so angenehm wie möglich gestalten. Durch das Hören der Lieblingssoper und das gemeinsame Werkeln mit dem Partner wird die Zeit zum kurzweiligen Vergnügen. Dabei lassen sich auch gleich die Einkäufe fürs Wochenende planen und die nächsten Ferien besprechen.

WENIGER IST MEHR DIE RICHTIGEN UTENSILIEN

Es braucht nicht viel, um sich ans Putzen zu machen. Ein Staubsauger, vielleicht ein Besen, dazu Schüffeli und Wischerli, ein Eimer, verschiedene Lappen, ein Wischmop, ein Microfasertuch und Reinigungsmittel – das reicht. Wichtig ist, beim Putzen stets

Gummihandschuhe zu tragen, das schützt die Hände vor zu viel Wasser – das sie austrocknet – und vor Chemikalien. Die meisten Gummihandschuhe lassen sich bei 40 Grad waschen. Das A und O ist ein übersichtlicher Putzschrank. Profis raten: Einen

Tragekorb mit den wichtigsten Reinigungsmitteln und Utensilien vorne in den Schrank stellen – so ist stets alles griffbereit. Nicht mit den Reinigern übertreiben. Mit diesen vier Putzmitteln kommt jeder Haushalt aus: Allzweckreiniger, Abwaschmittel (fettlö-

send), Kalkentferner (Essig/Zitronensäure) und WC-Reiniger. Ökologische Putzmittel lassen sich aus Essig, Zitronensäure, Soda und Natron leicht selber herstellen. Ob biologisch oder konventionell: Reinigungsmittel sind am effektivsten, wenn man ihnen Zeit

gibt, damit sie während 5 bis 10 Minuten einwirken können. Pro Raum braucht es zum Reinigen mindestens einen Lappen. Auch das ausgemusterte Baumwoll-T-Shirt oder Handtuch eignet sich dazu. Jeden zweiten bis dritten Tag die Lappen wechseln.

ZENPHILOSOPHIE EIN FRISCHER WIND WEHT

«Putzen heisst das Herz zum Glänzen bringen», schreibt der japanische Zenmönch Shunmyo Masuno in seinem Buch «Zen Magic». Während ihrer Ausbildung sind Zenmönche Tag und Nacht mit Übungen beschäftigt. Das Putzen ist ein fester Bestandteil davon. «Deswegen glänzen die Böden in unseren Tempeln, als seien sie lackiert», sagt Masuno. Um mit dem Putzen anzufangen, rät er: «Schalten Sie den Fernseher und den Computer aus. Legen Sie alle Sachen weg, die Sie bis anhin benutzt haben.» Nur so kann sich der Kopf frei von allen Gedanken auf die Arbeit konzentrieren, die vor einem liegt. Wer mit Elan ans Werk geht und munter putzt, dem wird ein frischer Wind ums Herz wehen, prophezeit der Mönch.



FENSTER PUTZEN

Von allen Haushaltsarbeiten ist sie die unbeliebteste. Kommt Regen, war die ganze Mühe umsonst, scheint die Sonne, bleiben trotz Putzen Streifen auf dem Glas. Es sei denn, man entdeckt eines Tages das Fenster-Set des deutschen Reinigungs- und Pflegeprodukteherstellers Jemako, das aus zwei Tüchern und einem Handschuh besteht. Damit – und mit etwas warmem Wasser – avanciert das Fensterputzen zur Lieblingsaufgabe. Spiritus, Salmiakgeist und Putzleder gehören der Vergangenheit an. 59.90 Fr. über www.jemako-shop.com

DIE KALORIEN PURZELN

Saugen, Schrubben, Wischen: Wie Sport lässt auch die Hausarbeit die Pfunde schmelzen. So viele Kalorien lassen sich pro 30-Minuten-Einheit verbrennen:



WO IST ES AM DRECKIGSTEN?

Die meisten Keime finden sich nicht im Badezimmer, sondern in der Küche. Gerade Küchenschwämme sind wahre Brutorte für Bakterien. Eine Faustregel ist: Wenn du etwas aufgewischt hast, das du nicht im Mund haben willst, wirf den Schwamm weg oder wasche den Putzlappen bei 60 Grad. Der zweite Kampf in der Küche gilt dem Fett. Am besten lässt es sich mit einem fettlösenden Abwaschmittel oder Allzweckreiniger beseitigen. Nicht zu lange damit warten, sonst vermischen sich Bratspritze und Staub zu einem hartnäckigen Schmutzfilm. Auch den Dampfzug gilt es regelmässig vom Fett zu befreien. Sparen Sie auch im Bad nicht mit Lappen, die nach dem Putzen heiss gewaschen oder entsorgt werden. Fliesen, Fugen, Badewanne, Duschbrause, Lavabo und Armaturen mit einem Kalkreiniger besprühen, einwirken lassen, eventuell schrubben und abwaschen. Danach glänzt das Bad.

HAUSMITTEL ZUM SELBERMACHEN

Sonnenblumenöl mit Essig im Verhältnis 1:1 ergibt eine gute Möbelpolitur. Fugen zwischen den Plättli im Badezimmer lassen sich mit einer Paste aus Backpulver und Wasser sauber schrubben. Eine Paste aus Backpulver und Wasser im Verhältnis 2:1 löst verkrustete Speiseresten im Backofen. 30 Minuten einwirken lassen, mit feuchtem Tuch abwischen. Gebissreiniger, aufgelöst in warmem Wasser, bringt Ablagerungen in Glasvasen und WC-Schüsseln zum Verschwinden.

Verbringt man einen Tag zu Hause, gerät etwas in den Blick, was man sonst zu übersehen bemüht ist: Staub. Staub sammelt sich überall an: auf den Kissen, dem Fernseher, den Büchern, im Schrank, auf dem Küchenabzug und unter dem Tisch. Er entsteht, wenn Fusseln der Kleidung, Krümel, Hautschuppen und der Blütenstaub von draussen zu sogenannten Staubmäusen zusammenkle-

ÄRGERNIS ÜBERALL STAUB

ben. Was hilft? Professionelle Putzfrauen raten, zuerst staubzusaugen und dann erst zu wischen. Denn beim Saugen wird nochmals Staub aufgewirbelt, bevor er im Inneren des Saugers verschwindet. Dann kommt das Wischen dran. Am besten mit einem Staubtuch. Weich soll es sein, damit es die empfindlichen Oberflächen nicht zerkratzt. Ein trockenes Microfaser-

MEHR GLANZ BIER UND ZITRONE

Ein mit Bier benetztes Tuch bringt staubige Pflanzen zum Glänzen. Stumpf gewordene Gläser lassen sich mit Zitronensaft auffrischen. Gläser einsprühen, trocknen lassen, polieren. Auch Spiegel lassen sich damit wieder schön glänzend machen.

AUS DEM EIS

ESSEN ODER ENTSORGEN

Die Vorräte im Tiefkühler kontrollieren, verwerten oder endlich wegwerfen. Zum Beispiel die Lasagne, die seit Jahren im untersten Fach vor sich hindarbt, oder andere längst vergessene Tupperwares, die einst mit dem Satz: «Den Rest frieren wir ein» im Tiefkühler landeten. Was gut ist, wandert in den Kochtopf oder Backofen. Wichtig: Es kommt alles mal dran. Wer dies nicht schafft, kann Freunde einladen, die ihm dabei helfen, oder ein Sommerfest mit Schmankerln aus dem Tiefkühler geben. Wenn die Küche ins Visier der Weniger-ist-mehr-Strategie gerät, geht es an die Vorratsdosen. Das Ablaufdatum überprüfen, aussortieren, öffnen und den Inhalt aufbrauchen.

STERIL SOLL ES NICHT SEIN

Beim Aufräumen geht es nicht um Perfektion. Niemand fühlt sich in einer Wohnung wohl, in der es so steril ist wie in einer Arztpraxis. Im Vordergrund steht das Wohlbefinden. Wer einmal die Wohligkeit eines richtig aufgeräumten Zimmers erlebt hat, wird diesen Zustand beibehalten wollen, sagen Aufräum-Coaches. Dabei muss allerdings auch ein Ort der Unordnung erlaubt sein – und sei es nur eine Schublade des Schreckens.

DIGITAL

STRUKTUR AUF PC UND HANDY

Digitale Daten brauchen Platz und lassen sich am besten finden, wenn sie gut strukturiert sind. «Behalten Sie nur Dateien, die Sie wirklich brauchen, zum Beispiel wichtige Belege und Korrespondenz oder relevante Fotos», rät Aufräum-Coach Karine Paulon. Unscharfe, doppelte oder unnötige Fotos regelmässig löschen und später Alben erstellen. Desktop und Download-Ordner aufräumen. Nicht mehr verwendete Apps und Programme löschen. Newsletter abmelden. Kontakte ausmisten. Dasselbe gilt fürs Handy. «Häufig vergisst man, welche Auswirkungen digitale Daten auf die Umwelt haben», sagt Karine Paulon, die früher als Programmiererin und IT-Consultant tätig war. «Gerade Fotos brauchen viel Platz. Oft ist es nicht nötig, ein neues Handy mit einer grösseren Speicherkapazität zu kaufen, wenn das alte Smartphone regelmässig aufgeräumt wird.» Auch Marie Kondos neuestes Buch «Joy at Work» widmet sich der Ordnung am Arbeitsplatz.



AUFRÄUMEN UND AUSSORTIEREN MIT BAUCHGEFÜHL

Jeder Zeitpunkt ist gut. Da Aufräumen und Aussortieren drinnen stattfinden, lässt es sich bei Tag oder Nacht machen. Zu jeder Jahreszeit, bei Regen oder Sonnenschein. Auch wenn sich stets Ausreden finden, es zu verschieben, lohnt es sich, daran zu denken: Wer die Zeit gefunden hat, all die Gegenstände anzuschaffen, der kann die Zeit ebenso gut investieren, um die Sachen, die irgendwann einmal störend werden, wieder loszuwerden. «Jeder Mensch hat seine effektivste Aufräum-Zeit. Manche Leute ziehen die Vormittage vor. Andere sortieren am liebsten abends oder sogar die Nacht hindurch», sagt die britische Aufräum-Expertin Karen Kingston, Autorin des Buches «Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags». Sie rät: «Finden Sie heraus, zu welcher Zeit Sie am leichtesten Entscheidungen fällen, und räumen Sie dann auf.»

DIE EXPERTIN

«NUR DINGE BLEIBEN, DIE FREUDE BEREITEN»

Sie ist eine Mischung aus Putzfrau und Psychologin. Karine Paulon sagt, warum aufräumen und Dinge entsorgen die Psyche befreit.

Frau Paulon, räumen Sie gern auf?

Ja, es tut gut, Ballast loszuwerden. Aufräumen befreit nicht nur die Wohnung von Unnötigem, sondern auch die Sinne und damit letztlich die Psyche. Schon als Kind war ich ordentlich. Heute sehe ich, wie meine Kunden aufatmen, wenn sie nicht mehr lange ihre Sachen suchen müssen. Ein aufgeräumtes Zuhause macht ihr Leben einfacher.

Warum?

Weil bei der Methode der Japanerin Marie Kondo nur die Dinge im Haushalt bleiben, die Freude bereiten und die man wirklich braucht. Zudem bekommt alles seinen festen Platz. Die heute 35-jährige Marie Kondo hat aus dem Aufräumen fast eine Art Volks-



«Ein aufgeräumtes Zuhause macht das Leben einfacher.»

bewegung gemacht. Warum ist ihre Methode so faszinierend?

Weil die Methode neben der Struktur, die sie schafft, ebenso dazu dient, ein ordentliches und freudvolles Leben zu führen. Gründliches Aufräumen verändert das individuelle Konsumverhalten. Mit weniger Dingen kommt

man besser zurecht. Auch lassen sich einst getätigte Anschaffungen neu entdecken und geniessen.

Wie gehe ich dabei vor?

Wir räumen nach Kategorien auf und nicht nach Raum. Dabei ist die Reihenfolge der Kategorien vorgegeben: Kleider, Bücher, Papiere und Administration, Komono (Alltagsgegenstände), und zuletzt kommen die sentimental Gegenstände dran.

Was mache ich mit den Kleidern?

Sammeln Sie alle Ihre Kleider zusammen, und legen Sie sie auf einen grossen Haufen. Alle, auch die in der Garderobe, im Keller oder Estrich. Diese Ansammlung dient dazu, Ihnen klarzumachen, wie viel Sie tatsächlich besitzen.

Und dann?

Nehmen Sie jedes Teil in die Hand, und überprüfen Sie, ob es Sie glücklich macht. Falls ja, darf es bleiben und erhält einen festen Platz. Was den Test nicht besteht, darf gehen.

Wohin?

Ob Sie es verkaufen, verschenken, spenden oder wegwerfen: Sie müssen sich damit wohlfühlen. Beim «Entsorgen» darf man kreativ sein. Spenden Sie Ihre Bastelsachen dem Kindergarten, nähen Sie aus Ihren alten T-Shirts eine Decke.

Gilt für die anderen Kategorien dasselbe Vorgehen?

Ja, der ganze Besitz wird nach diesem Prinzip gesichtet, aussortiert und geordnet. Die Reihenfolge soll den Sinn fürs Glücksgefühl werden immer schwieriger – bis zu den Gegenständen, die einem am meisten bedeuten.

Was, wenn ich mich von einem lieb gewordenen Souvenir nicht trennen kann?

Dann behalten Sie es. Aber zelebrieren Sie es, wie es sich gehört. Benutzen Sie das Tisch Tuch der Grossmutter oder die Ohrringe aus

Barcelona im Alltag, oder platzieren Sie sie so, dass Sie sie sehen können. Sentimentale Gegenstände gehören nicht in eine Kiste in den Keller, sondern dorthin, wo sie die Sinne erfreuen. Wann ist die Zeit gekommen, um aufzuräumen? Ordnung ist etwas sehr Persönliches und Individuelles. Ich betreue Kunden, die sehr viele Sachen und zum Teil ein richtiges Durcheinander haben. Aber auch solche, die sehr wenig haben und bei denen es schon ordentlich aussieht. Und trotzdem fühlen sie sich zu Hause nicht wohl. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, um aufzuräumen. Ein Zuhause sollte ein Ort sein, wo man Kraft tanken und zur Ruhe kommen kann.

Kommt es vor, dass auch gleich die Partner entsorgt werden?

Während meiner Ausbildung waren 77 Frauen und 3 Männer im Kurs. Von den Frauen hat gut ein Viertel erzählt, dass sie sich als Folge ihres KonMari-Prozesses von ihrem Partner getrennt haben. Das zeigt: Der Aufräum-Marathon kann ziemlich weit gehen.

KARINE PAULON, 45,

ist die erste Aufräum-Expertin nach der Philosophie der Japanerin Marie Kondo im deutschsprachigen Raum. Die Zürcherin bezeichnet sich als eine Mischung aus Putzfrau und Psychologin. Angebote ab 100 Fr. pro Stunde. www.ajour-athome.ch

BUCHTIPPS

«Morgen räum ich auf»

Mit Geschichten und Tipps von Lucia Berlin, Doris Dörrie, Karen Kingston, Margareta Magnusson u. v. m., Diogenes Verlag, 13 Fr.



«Magic Cleaning»

Band 1 von 2. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert, von Marie Kondo, Rowohlt Taschenbuch, 14.50 Fr.



«Wellness beim Putzen»

Übungs- und Lesebuch, Taschenbuch von Katharina Zaugg, Zaugg Verlag, 18.90 Fr.



«Zen Magic»

Wie man sein Leben aufräumt und dabei ein reines Herz bekommt, von Shunmyo Masuno, O. W. Barth Verlag, 26.90 Fr.



«Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags»

Richtig ausmisten – gerümpelfrei bleiben, von Karen Kingston, Rowohlt Taschenbuch, 15.50 Fr.

