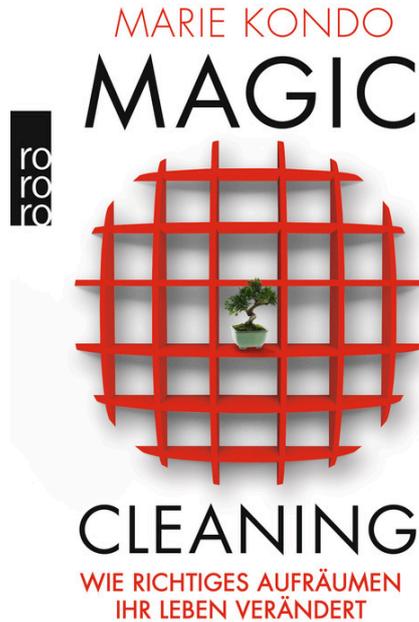


Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-62481-0

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Schon als kleines Mädchen und später als Jugendliche hatte Marie Kondo ein Faible für Magazine über Haushalt, Wohnen, Lifestyle und Einrichten. In ihrer Freizeit widmete sie sich häuslichen Tätigkeiten wie Kochen, Staubsaugen, Putzen, Nähen - und Aufräumen. In den folgenden Jahren machte Marie Kondo die Theorie und Praxis des Aufräumens immer mehr zu ihrem Thema. Sie las alles darüber, recherchierte Daten und Fakten, sprach mit Fachleuten und probierte sämtliche Ordnungsstrategien im Selbstversuch aus. In ihrem zweiten College-Jahr gründete sie ihre eigene Firma und entwickelte das, was als «KonMari-Methode» in Japan bekannt werden sollte. Als professionelle Aufräum- und Ordnungsberaterin veranstaltete sie Seminare und Kurse, die schon bald als Geheimtipp gehandelt wurden. Wenig später gewann Marie Kondo einen Wettbewerb für einen Buchvertrag. «Magic Cleaning» war kaum erschienen, da erhielt sie bereits erste Einladungen in Fernsehshows. Über eine Million Exemplare von «Magic Cleaning» wurden verkauft, und der Boom scheint kein Ende zu haben. Aufräumen war noch nie so «in»!

Marie Kondo

Magic Cleaning

Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert

Aus dem Japanischen von Monika Lubitz

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Deutsche Erstausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch

Verlag, Reinbek bei Hamburg, März 2013

Copyright © 2013 by Rowohlt

Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel

«JINSEI GA TOKIMEKU KATAZUKE NO MAHO »

bei Sunmark Publishing, Inc., Tokio, Japan

Copyright © 2011 by Marie Kondo

German Translation rights arranged

through InterRights, Inc., Tokyo, Japan

Lektorat Bernd Gottwald / Claudia Piras

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

(Umschlagabbildung: Microzoa / Getty Images)

Satz Arno Pro, InDesign, bei

Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978 3 499 62481 0

Magic Cleaning - die KonMari-Methode

«Aufräumen» – ein Wort, das für viele von uns mit den übelsten Kindheitserinnerungen verbunden ist. Und auch jetzt, im Erwachsenenleben, stehen wir mit der häuslichen Ordnung auf Kriegsfuß. Wenn wir nicht sogar schon resigniert haben, nach dem Motto: «Es hilft nichts, bei mir sieht es einfach chaotisch aus, dagegen komme ich nicht an, damit muss ich leben.» Müssen Sie nicht! Dieses Buch zeigt Ihnen eine Aufräummethode, die einfach umzusetzen ist und mit der Sie nie wieder in die alte Unordnung zurückfallen werden. Versprochen! Denn für «Magic Cleaning» lege ich meine Hand ins Feuer.

«Das ist doch gar nicht möglich», sagen Sie jetzt vielleicht, «Unordnung ist wie die Staubschicht auf schwarzen Möbeln, kaum ist man mit dem Putzen fertig, hat sie sich schon wieder breitgemacht.» Nun ja, das stimmt. Leider gibt es auch beim Aufräumen einen Jo-Jo-Effekt. Erst legt man alles schön an seinen Platz, sammelt die herumliegenden Socken auf und verfrachtet sie in die Waschmaschine, düst mit dem Staubsauger durch die Wohnung, macht endlich mal wieder den Abwasch und verstaut die Klamotten im Schrank. Und dann? Zwei, drei Tage später sieht es genauso aus wie vorher. Wenn Sie das kennen, habe ich eine Botschaft für Sie: Bitte werfen Sie zuerst weg, was Sie nicht mehr brauchen. Dann räumen Sie in einem Rutsch, in kurzer Zeit und perfekt auf. Und zwar in der richtigen Reihenfolge. Dies sind die Grundlagen der von mir entwickelten «KonMari»-Methode (KonMari ist mein Spitzname, gebildet aus Marie Kondo) beziehungsweise von Magic Cleaning.

Die KonMari-Methode ist anders als alle anderen Ordnungsstrategien, die Sie vielleicht aus Frauenzeitschriften, Wohnmagazinen, einschlägigen Büchern oder aus dem Internet kennen. Für traditionelle Aufräumer und Aufräumerinnen, die sich lieber an althergebrachte Weisheiten halten («meine Oma hat das auch schon so gemacht»), mag manches in diesem Buch geradezu absurd klingen. Allerdings sind alle meine Klienten, die bei mir Unterricht genommen haben, heute problemlos in der Lage, ihre Wohnung sauber und aufgeräumt zu halten. Nachdem sie einen Kurs oder ein Seminar absolviert hatten, passierten sogar noch ganz andere spannende Dinge. Bei vielen lief es am Arbeitsplatz besser, in der Familie klappte es wieder – das ganze Leben fühlte sich plötzlich schöner an. Ich selber bin das beste Beispiel. Als echter Aufräum-Junkie habe ich wohl 80 Prozent meines Lebens mit diesem Thema zugebracht, und ich kann behaupten, dass ich ein glücklicher, zufriedener, ausgeglichener Mensch bin.

«Das ist ja toll für Frau Kondo, aber ich persönlich habe keine Lust, ein Aufräum-Junkie zu werden», denken Sie bestimmt. Sie möchten eher so weitermachen wie bisher. Hier und da etwas wegwerfen, eventuell mal ein bisschen aufräumen und, wenn Besuch kommt, vorher die Sneakers-und-Pumps-Sammlung im Schuhschrank parken. Aber wie Sie immer wieder feststellen müssen, sind das keine Lösungen, die auf Dauer etwas bringen.

Lassen Sie mich ein wenig von mir erzählen, sozusagen als vertrauensbildende Maßnahme. Im zarten Alter von fünf Jahren las ich bereits Magazine über Wohnen, Einrichten und Haushaltsführung. Okay, lesen konnte ich noch nicht richtig, aber ich habe sie stundenlang durchgeblättert und mir die Fotos angeschaut. Dann, mit fünfzehn, fing ich an, mich ernsthaft mit dem The-

ma Aufräumen zu beschäftigen. Im Zuge meiner Recherchen lernte ich so gut wie jede Theorie und jedes Verfahren kennen. Fast alle davon testete ich in meinem Zimmer, im Haus meiner Eltern und später in meiner eigenen Wohnung.

Heute bin ich als «Ordnungsberaterin» oder «Aufräumcoach» (so nenne ich meinen Beruf) fast täglich für Menschen im Einsatz, die entweder aufräumen wollen, aber nicht wissen, wie es funktioniert, oder die regelmäßig aufräumen und trotzdem immer wieder ins Chaos zurückfallen. Ich gebe meinen Klienten praktische Hilfestellung, ich unterstütze sie psychisch, und ich packe auch ganz handfest mit an. In Japan sehen unzählige Räumlichkeiten, privat wie geschäftlich genutzt, heute ordentlicher aus als jemals zuvor und beherbergen Bewohner und Benutzer, die sich noch nie in ihrem Leben so glücklich, befreit und energiegeladen gefühlt haben.

Die Anzahl der Dinge, die ich meine Klienten bisher wegwerfen ließ, angefangen bei Kleidung und Unterwäsche über Fotos, Kugelschreiber und Zeitungsausschnitte bis hin zu Kleinkram wie Kosmetikproben etc., dürfte locker die Million übersteigen. Bei manchen meiner Einsätze erlebte ich Menschen, die mehr als 200 Müllsäcke mit einem Fassungsvermögen von je 45 Litern entsorgt haben. Ich will damit nicht angeben, und ich sage auch nicht, dass Sie alles ausmisten sollen, was nicht niet- und nagelfest ist, aber ich habe in den Jahren meiner Tätigkeit immer wieder die Erfahrung gemacht, dass das Abwerfen von Ballast extrem wichtig ist für den Start in eine neue, aufgeräumte Zukunft.

Oft durfte ich miterleben, wie aus Aufräum-Analphabeten echte Ordnungskönner wurden und – was noch viel wertvoller ist – wie sich das Denken und die gesamte Lebensweise meiner Klienten dramatisch veränderte, zum absolut Positiven hin. Täglich erreichen mich Briefe

und E-Mails von zufriedenen Kunden. Werfen Sie einen Blick auf die folgenden Statements!

«Ich konnte mich wieder an meinen Traumberuf aus Kindertagen erinnern. Jetzt habe ich bei meinem Arbeitgeber gekündigt und mich selbständig gemacht.»

«Mir wurde plötzlich klar, dass mein Privatleben seit langer Zeit nicht mehr funktioniert. Als Konsequenz kam nur die Trennung von meinem Partner in Frage. Das war zwar schwer, aber jetzt fühle ich mich besser.»

«Ich weiß jetzt ganz genau, was ich brauche und was nicht, Fehl- und Frustkäufe gibt es nicht mehr.»

«Warum nur nahmen plötzlich Menschen mit mir Kontakt auf, die ich schon lange mal kennenlernen wollte?»

«Ich bin Freiberuflerin. Seit ich meine Wohnung aufräumt habe, bekomme ich viel mehr Aufträge herein. Das macht mich richtig glücklich.»

«Unsere Ehe hat enorm von der neuen Ordnung im Haus profitiert. Endlich verstehen wir uns wieder und lieben uns wie am ersten Tag.»

«Ich bin erstaunt, was allein die Fähigkeit zum Wegwerfen, die ich dank der KonMari-Methode entwickelt habe, für positive Veränderungen in mir selbst hervorgerufen hat.»

«Ich habe drei Kilogramm abgenommen! Einfach so, ohne Diät. Ich bin richtig happy.»

Doch wie kommt es eigentlich, dass unser Denken und Handeln durch das Aufräumen sich in eine ganz neue Richtung entwickelt? Ich werde in den einzelnen Kapiteln dieses Buches immer wieder auf dieses Phänomen zu sprechen kommen. Aber für den Anfang sei gesagt, dass ein radikales Ausmisten und Entrümpeln auf die Seele wirkt wie ein symbolischer Schlussstrich unter die Vergangenheit. Durch die achtsame Verabschiedung von Dingen, die weggeworfen werden sollen, können alte Bindungen an das Gestern gelöst und frische Ener-

gien für das Heute und das Morgen bereitgestellt werden. Wünsche und persönliche Prioritäten treten plötzlich klarer hervor, sodass man deutlicher wahrnehmen kann, was man zum Leben braucht und was nicht und was man weiterhin tun möchte oder womit man lieber aufhören sollte.

Derzeit biete ich zwei Kursprogramme an. Das eine heißt «Ordnung und Aufbewahrung für junge Frauen», in dem es um private Räumlichkeiten geht. Das andere Programm hat den Titel «Ordnung und Aufbewahrung für Unternehmer» und bekämpft das alltägliche Chaos im Büro. Aus Diskretionsgründen und weil kein Ordnungsproblem dem anderen gleicht, werden beide Kurse als Einzelunterricht durchgeführt. Wenn ich ins Spiel komme, ist der Leidensdruck meist schon sehr hoch, und meine Hilfe wird sehnsüchtig erwartet.

Da der Aufräumprozess ein sehr persönlicher ist, tauche ich oft tief in die Vergangenheit und das jetzige Leben meiner Klientinnen und Klienten ein. Dabei entsteht meist ein recht persönlicher Draht zueinander. Leider sehe ich meine Schüler nie wieder, denn die Wiederholungsrate meiner Kurse liegt bei null Prozent. Unter wirtschaftlichen Aspekten ist dies keine gute Bilanz, aber persönlich freue ich mich umso mehr darüber. Zeigt es mir doch, dass die KonMari-Methode meinen Klienten tatsächlich geholfen hat, und zwar *dauerhaft*. Sie alle sind nach Abschluss des Kurses in der Lage, selbstständig, motiviert und ohne großen Aufwand die Ordnung aufrechtzuerhalten. Damit ist eine meiner zentralen Thesen bestätigt: Wenn einmal richtig aufgeräumt wurde, tritt nie wieder das alte Chaos ein. Insofern ist es kein «leider» – sondern ein «ich bin froh», dass ich meine Schüler nie wieder sehe.

Wenn der Einstieg in ein «ordentliches» Leben erst einmal geschafft ist, entwickelt sich das Aufräumen

rasch zum Selbstläufer. Viele Klienten berichten mir, dass ihre Wohnung immer schöner wird und dass sie ständig neue Ideen haben, was sie noch harmonischer und ästhetischer gestalten könnten. Manchmal bekomme ich nach einem halben oder einem Jahr Fotos geschickt. Im Vergleich zum Zustand direkt nach dem Kurs sind meist noch weniger Dinge zu sehen, dafür aber neue Wohntextilien, veränderte Lichtlösungen oder perfekt abgestimmte Wandfarben. Vom Rückfall in das alte Chaos kann also selbst nach dieser vergleichsweise langen Zeit (wenn man bedenkt, wie schnell man die Inhalte anderer Kurse wieder vergessen hat) keine Rede sein. Im Gegenteil: Auf den Fotos sehe ich wunderbare Räumlichkeiten, in denen sich die Bewohner ausschließlich mit geliebten und geschätzten Dingen umgeben.

«Erstaunlich», sagen Sie jetzt, «plötzlich werden Ordnungsdilettanten fähig, ihre Wohnungen aufzuräumen – nur weil sie einen Kurs absolviert haben?» Ja, genau so ist es! Denn meine Kurse sind deshalb so tiefgreifend und nachhaltig wirksam, weil darin weit mehr vermittelt wird als der reine Ablauf. Aufräumen an sich ist ja schließlich kein Buch mit sieben Siegeln. Im Gegenteil, es ist einfach, denn es geht um sehr simple Handlungen, wie etwa einen Gegenstand in ein bestimmtes Regalfach zu stellen oder ein Kleidungsstück in die entsprechende Schublade der Kommode zu legen. Schon ein Erstklässler sollte das können. Wenn dies aber nicht klappt oder wenn nach dem Aufräumen alles bald wieder so aussieht wie vorher, dann hapert es entweder an unserem Verhalten oder an unserer Einstellung. Beides sind psychologische Probleme. Mit «Verhalten» meine ich, dass wir uns neue Gewohnheiten antrainieren müssen, also zum Beispiel beim Nachhausekommen die Jacke *nicht* aufs Sofa zu pfeffern, *sondern* sie an der Garderobe auf einen Bügel zu hängen. Unter «Einstellung» verstehe ich den fes-

ten Willen, zum inneren Schweinehund laut und deutlich «Aus! Ruhe jetzt!» zu sagen, wenn er uns weismachen will, dass die Jacke auf dem Sofa doch gar nicht stört. Ohne die richtige Einstellung wird jeder, der nicht als Aufräum-Genie zur Welt gekommen ist, früher oder später scheitern – egal wie viel weggeworfen wird oder welche ausgeklügelten Aufbewahrungs- und Verstaungsstrategien zum Einsatz kommen.

Doch wie eignet man sich die richtige Einstellung an? Indem man die Fähigkeit zum Aufräumen entwickelt und stärkt, denn diese Fähigkeit haben wir alle in uns. Wir müssen nur lernen, ihr zu vertrauen. Dann werden wir ganz intuitiv die richtigen Entscheidungen treffen, was wir wegwerfen und was wir aufheben möchten, welcher Gegenstand wo seinen festen Platz bekommen soll, wie wir die Dinge um uns herum mit mehr Achtsamkeit behandeln können und so weiter.

Obwohl also jeder von uns grundsätzlich fähig ist zum Aufräumen, bedeutet dies nicht, dass ausnahmslos alle meine Klienten zu Ordnungsspezialisten geworden sind. Ein paar (allerdings sehr wenige!) Kunden brachen den Unterricht ab, weil sie enttäuscht waren. Sie hatten gedacht, die KonMari-Methode sehe vor, dass *ich* für sie aufräumen würde, so wie es ja auch andere Dienstleistungen im Haushaltsbereich gibt. Nun bin ich zwar stolz darauf, eine professionelle Aufräumerin und eine Aufräumfanatikerin zu sein, doch ich weiß, dass, selbst wenn ich mit vollem Einsatz durch das Haus einer anderen Person wirbeln würde, selbst wenn es hinterher so perfekt aussehen würde wie in einem Werbespot für ein neues Aufbewahrungssystem, ich es im Endeffekt doch nicht wirklich «in Ordnung» gebracht hätte.

Wir müssen nicht unbedingt wissen, wie Bettwäsche zusammengelegt wird, wie man Schriftstücke sortiert oder wo im Sommer Handschuhe und Schals hinkom-

men. Viel wichtiger ist es, sich mit der eigenen Existenz auseinanderzusetzen, seine Wertmaßstäbe zu definieren und die sehr persönliche Frage zu klären, in welcher Umgebung und mit welchen Dingen man in Zukunft leben möchte. Normalerweise ist diese Frage schnell beantwortet, denn fast jeder Mensch wird sagen: «Ich möchte a) eine immer aufgeräumte Wohnung, b) nur schöne Dinge, die ich liebe, um mich haben, c) eine angenehme, positive, kraftspendende Atmosphäre, d) glücklich sein.» Doch anstatt die Verwirklichung der Wünsche a) bis d) zur Chefsache zu machen, denken sich die meisten Aufräum-Willigen: «Das ist doch völlig unmöglich, das schaffe ich nie! Ich habe doch schon sämtliche Tipps und Tricks ausprobiert, aber nach ein paar Tagen sah es wieder genauso schlimm aus wie vorher.» Bitte streichen Sie solche Gedanken aus Ihrem Repertoire und vertrauen Sie mir. Mit der KonMari-Methode kann jeder Ordnung ins Haus oder in die Wohnung bringen und diese dann auch aufrechterhalten. Allerdings müssen Sie bereit sein, Ihre bisherigen Aufräum-Glaubenssätze über Bord zu werfen und einige Ihrer liebgewonnenen Angewohnheiten gleich mit! Aber keine Sorge. Ehe Sie jetzt kalte Füße bekommen, kann ich Ihnen Folgendes versichern (auch wenn Sie das im Moment für äußerst unwahrscheinlich halten): Wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, werden Sie es kaum noch abwarten können, endlich mit dem Aufräumen loszulegen.

Also, schnell das Buch lesen und dann sofort die Ärmel hochkrepeln! Ausreden und absurde Theorien lasse ich nicht gelten. Manchmal sagen mir Leute: «Ich habe Blutgruppe B und leide deshalb unter Aufschieberitis, also *kann* ich gar nicht aufräumen.» Oder: «Ich würde ja gerne aufräumen, aber mir fehlt einfach die Zeit dafür, so leid es mir tut.» Der Grund für das Nicht-Aufräumen liegt weder in den Genen noch in der Tatsache,

dass der Tag nur 24 Stunden hat. Neben der menschlichen Trägheit ist häufig ein Sammelsurium von Hausaltungsweisheiten mit daran schuld. «Zimmer für Zimmer aufräumen!» «Wenn man in einem Rutsch das gesamte Haus aufräumt, tritt der Jo-Jo-Effekt ein, deshalb soll man jeden Tag ein bisschen aufräumen!» «Das Aufbewahrungssystem muss sich an den Lebensmustern und Handlungsabläufen orientieren!» Diese Ansichten sind allesamt falsch. Genauso falsch wie der Glaube, dass das Reinigen der Toilette Glück bringt. Meiner Meinung nach kann das eifrige Polieren der Keramikschüssel nur beschränkt effektiv sein, wenn die ganze Wohnung vor Kram und Krempel überquillt und in jeder denkbaren Ecke irgendwelche Sachen herumliegen. Das Gleiche gilt für die Anwendung von Feng-Shui. Wenn die Lebenskraft (Chi) vor lauter Gerümpel gar nicht weiß, wo sie entlangfließen soll, dann nützen Kristallprismen, Delfinfiguren, plätschernde Zimmerspringbrunnen und lachende Buddhas gar nichts.

Geben Sie sich einen Ruck und erleben Sie Magic Cleaning, die Magie des perfekten Aufräumens, und genießen Sie den Start in ein völlig neues, glückliches, erfülltes Leben. Freuen Sie sich auf die vielen positiven Veränderungen. Entspannen Sie sich in dem sicheren Bewusstsein, nie wieder in die alten Muster der Unordnung zurückzufallen. Ich wünsche mir von Herzen, dass ganz viele Menschen jetzt Lust bekommen haben, in eine wunderbare «ordentlich aufgeräumte» Zukunft aufzubrechen.

Marie Kondo (KonMari)

**Erstes Kapitel
Chaos pur, obwohl
man ständig aufräumt**

Niemals richtig gelernt

«Ich gebe Unterricht im Aufräumen», sage ich, wenn ich gefragt werde, was ich beruflich mache. Mein Gegenüber staunt erst mal – und möchte dann wissen, ob man davon leben kann. Dies bejahe ich. Skeptischer Blick. Dann kommt die nächste Frage: «Ist Aufräumen überhaupt erlernbar?»

Es gibt heutzutage einen regelrechten Kurs-Boom. Das gilt für Japan, wo ich lebe, genauso wie für Europa und die USA. Die Auswahl ist riesig. Da wären der Kochkurs, der Yogakurs, der Töpferkurs und so weiter und so fort. Aber der Aufräumkurs ist bis jetzt so gut wie unbekannt. Warum eigentlich? Nun, bei uns in Japan (und nicht nur in Japan!) gilt die Devise, dass das Aufräumen nicht erlernt wird, sondern eine Gewohnheit ist. Wie also sollte man jemandem eine Gewohnheit eintrichtern? In der traditionellen Küche spricht man von überlieferten «Familienrezepten» oder Gerichten «nach Großmutter Art». Aber noch nie hat man davon gehört, dass «unsere Geheimtipps des Aufräumens» weitergegeben wurden, obwohl das Ordnungschaffen und Ordnunghalten zur Hausarbeit gehört wie Bügeln und Kochen. Doch in diesem Fall wird kein Wissen von der Mutter an die Tochter weitergegeben.

Erinnern Sie sich doch mal an Ihre eigene Kindheit. Vielen kleinen Menschen wurde von wütenden Eltern befohlen, endlich ihr Zimmer aufzuräumen. Um dem Nachwuchs auf die Sprünge zu helfen, setzten sich Mutter oder Vater dazu und machten vor, wie es geht: die Autos in diese Box, die Puppenkleider in die Pappschachtel, der überdimensionale Teddy in die Ecke hinter dem Bett. Laut einer Studie lernten weniger als 0,5 Prozent der Befragten, dabei zielgerichtet und mit Plan vorzugehen. Aufräumen nach dem Zufallsprinzip. Denn auch die

Eltern wussten meist nicht, wie man schnell und effizient aufräumt und dauerhafte Erfolge erzielt. Das bedeutet, dass die meisten von uns notgedrungen einen eigenen, mehr oder minder sinnvollen Aufräumstil entwickelt haben.

Doch nicht nur im Haushalt, auch in den Schulen wird das Thema Aufräumen sträflich vernachlässigt. Wenn man fragt, an was sich die ehemaligen Schüler beim Stichwort «Hauswirtschaft» erinnern, so bekommt man Antworten wie: «Die praktischen Übungen, in denen wir Hamburger machen durften, die aber überhaupt nicht geschmeckt haben.» Oder: «Vorweihnachtliches Topflappenhäkeln, grauenhaft.»

Das Thema Aufräumen bekommt, verglichen mit Kochen oder Handarbeiten, in den Lehrbüchern für die Grund- und Mittelschule verhältnismäßig wenig Platz. Oft höre ich, dass die wenigen Textpassagen im Unterricht nur der Reihe nach vorgelesen wurden. Schlimmstenfalls heißt es sogar: «Das lest ihr euch bitte selbständig zu Hause durch» (was natürlich niemand tat), um dann schnell zu beliebten Kapiteln wie «Die moderne schnelle Küche» und «Trendgetränke» weiterzublättern. So ist es also um das Erlernen des Aufräumens schlecht bestellt, und sogar unter den Absolventinnen der Hauswirtschaftsschulen gibt es Frauen, die nicht aufräumen können.

Wie es der Dreiklang «Ernährung, Haus, Kleidung» nahelegt, sollte das Wohnen genauso wichtig sein wie das Essen und die Textilien. Was also ist die Ursache dafür, dass die Kunst des Aufräumens – schließlich eine wichtige Komponente des Wohnens – ausgeblendet wird? Wie oben schon angedeutet, liegt dies wohl an dem unerschütterlichen Glauben, dass Aufräumen etwas ist, das man einfach «tut» und das nicht eine zu erlernende Fähigkeit darstellt. Daraus folgt die Annahme, dass häu-

figes und zeitintensives Aufräumen irgendwann zur Gewohnheit wird. Und dass diese Gewohnheit schließlich ein gewisses Können erzeugt. Das stimmt leider nicht. Tatsache ist, dass etwa 25 Prozent der Teilnehmerinnen meiner Kurse Frauen in ihren Fünzigern sind, also sogenannte «gestandene Hausfrauen» mit rund 30 Jahren Erfahrung. Man könnte denken, sie müssten doch viel besser aufräumen können als die jungen Frauen zwischen 20 und 30. Aber es ist eher umgekehrt. Unter den Veteraninnen gibt es viele, die seit jeher die falschen Aufräummethoden anwenden. Die blindlings auf ein angebliches Allgemeinwissen vertrauen. Die einen Haufen unnützer Dinge horten. Und die sich mit antiquierten, völlig unzweckmäßigen Strategien des Lagerns und des Verstauens abplagen. Sie haben einfach nie die richtigen Herangehensweisen kennengelernt. Dass sie nicht aufräumen können, ist geradezu eine logische Konsequenz – und es würde uns nicht anders gehen.

Doch niemand braucht nach dieser kleinen Analyse zu verzweifeln. Jetzt ist die Zeit gekommen, Unordnung, Frust und Chaos den Kampf anzusagen. Alle meine Schüler und Schülerinnen, die bei mir in die Kunst des richtigen Aufräumens eingeweiht wurden und ihr Wissen danach in die Praxis umgesetzt haben, leben heute in perfekt aufgeräumten Häusern und Wohnungen.

Jeder kann es lernen

«Wenn ich in einem Rutsch aufräume, dann schaffe ich zwar erst mal Ordnung, aber nach kurzer Zeit herrscht wieder das alte Durcheinander.» Auf dieses vermeintliche Gesetz gab es bisher nur eine Antwort: «Da das <In-einem-Rutsch-Aufräumen> offensichtlich nicht funktioniert, sollte man Stück für Stück aufräumen.» Ein Standardgrundsatz, den ich schon im zarten Alter von fünf Jahren auswendig hersagen konnte.

Ich bin die Mittlere von drei Geschwistern. Als meine kleine Schwester zur Welt kam, war meine Mutter ganz und gar mit der Versorgung des Neuankömmlings beschäftigt. Mein zwei Jahre älterer Bruder liebte Computerspiele (die damals noch am Fernseher gespielt wurden), und ich ... ich beschäftigte mich alleine. Womit? Am allerliebsten mit Lifestyle-Magazinen und Haushaltspostillen. Wir hatten ein Abonnement von «ESSE», einer Frauenzeitschrift. Wenn das neue Heft mit der Post kam, riss ich den Umschlag auf und vertiefte mich in die Lektüre, noch bevor meine Mutter es in die Finger bekam. Auf dem Weg von der Grundschule nach Hause blätterte ich heimlich im Buchladen noch schnell «Orange Page» durch, ebenfalls eine Frauenzeitschrift. Ich konnte zwar noch nicht so gut lesen, aber es gab viele Bilder von leckeren Gerichten und süßem Gebäck, dazu nützliche Tipps zur Beseitigung von Ölflecken oder viele Tricks, um den einen oder anderen Yen einzusparen. Diese «Lebensweisheiten» waren für mich genauso spannend wie die Computerspiel-Anleitungen für meinen Bruder. Alle Seiten, die mir besonders gefielen, markierte ich mit einem Eselsohr und malte mir aus, wie ich die dort beschriebenen Rezepte, Tipps und Tricks eines Tages ausprobieren würde.

Doch warum eigentlich auf ein Später warten? Nachdem ich ein Sonderheft zur Pfennig- oder, wenn Sie so wollen, Yen-Fuchserlei gelesen hatte, spielte ich das Spar-Spiel, obwohl ich noch nicht einmal wusste, wie sich der Strompreis zusammensetzte. Ich lief durchs Haus und zog bei allen Elektrogeräten, die gerade nicht in Gebrauch waren, den Stecker. Außerdem klemmte ich eine Plastikflasche in den Spülkasten der Toilette, damit wir weniger Wasser verbrauchten. Dann erschien ein Sonderheft über Aufbewahren, Lagern und Verstauen. Sofort stellte ich aus leeren Milchpackungen Trenneinsätze für Schubladen her und versuchte, aus Videohüllen Regale zu bauen, die man zwischen die Möbel stecken konnte. Auch die Schule war vor mir und meinem Ordnungsfimmel nicht sicher. In den Pausen stahl ich mich heimlich davon (meine Mitschüler spielten indessen Völkerball oder Seilspringen), um die Bücher im Klassenzimmer neu zu ordnen oder den Putzschrank im Gang zu überprüfen.

Allerdings quälte mich ein Problem, für das es keine Lösung zu geben schien. Egal wo ich die Dinge auch hinträumte, nach kurzer Zeit war sie wieder da: die alte Unordnung. Aus den Milchpackungstrenneinsätzen quollen die Schreibutensilien hervor. Die Regale aus Videohüllen hatten sich mit Post gefüllt, waren bald kaputtgegangen, und der Inhalt lag nun auf dem Boden. Obwohl man beim Kochen oder Nähen, was ja genauso zur Hausarbeit gehört, immer geschickter wird, je öfter man es tut, ist es beim Aufräumen leider nicht so. Man wird nicht automatisch mit jedem Mal besser. Irgendwie bricht sich das übliche Chaos doch wieder Bahn.

So kam ich langsam zu der Vermutung, dass gegen diesen rätselhaften Mechanismus wohl nichts auszurichten sei: Wenn man in einem Rutsch aufräumt, kommt die Unordnung unweigerlich zurück. Seit ich dies mit fünf

Jahren entdeckt hatte, erinnerte mich jedes Sonderheft zum Thema Aufräumen an dieses Problem. Der Rückfall ins Chaos wurde für mich zur Normalität. Wenn ich eine Zeitreise in die Vergangenheit unternehmen könnte, gäbe es etwas, das ich mir als jungem Mädchen gerne sagen würde: «Vergiss es! So zu denken ist falsch!» Man muss nur mit der richtigen Methode aufräumen, dann ist die Unordnung ein für alle Mal gebannt. Ganz sicher!

Bei dem Wort «Rückfall» denken die meisten Menschen an ihre letzte Diät. Man hat sich ein paar Tage brav an den Speiseplan gehalten, doch dann ist da doch plötzlich dieser Schokoriegel aufgetaucht. Aus heiterem Himmel. So ähnlich ist es beim «Aufräumen in einem Rutsch». Plötzlich liegt da doch wieder der Zeitungstapel auf dem Sofa. Warum ist das so? Es liegt in der Regel daran, dass das Konzept «in einem Rutsch» nicht konsequent genug umgesetzt wird. Die Gegenstände werden nur halbherzig geordnet, aufgeräumt und verstaut. Wenn man jedoch radikal ausmistet, wegwirft und entrümpelt, was nicht mehr gebraucht wird, und dann die Dinge neu sortiert und einräumt, findet eine tiefgreifende Veränderung statt. Nachdem man in einem Rutsch aufgeräumt hat, und zwar bis zur letzten verwaisten Socke in der hintersten Ecke, erstrahlt der Raum am Ende in einem völlig neuen – ordentlichen – Glanz.

Bitte merken Sie sich: Mit der richtigen Methode kann jeder, auch wenn er es bisher mit der Ordnung nicht so genau genommen hat, dem Chaos die Rote Karte zeigen.

Täglich ein bisschen bringt nichts

«Da man beim Aufräumen in einem Rutsch Gefahr läuft, wieder in die alte Unordnung zurückzufallen, sollte man sich angewöhnen, Stück für Stück aufzuräumen», lautet ein gängiger Haushaltstipp. Dass der erste Teil dieses verführerisch klingenden Satzes falsch ist, haben wir schon im letzten Abschnitt festgestellt. Betrachten wir nun den Vorschlag, der uns im zweiten Teil gemacht wird: «Man sollte sich angewöhnen, Stück für Stück aufzuräumen.» Erscheint uns das nicht irgendwie plausibel? Lassen Sie sich nicht täuschen! Wenn man das Konzept des stückweisen Aufräumens befolgt, bleibt es dabei, dass man für immer und ewig nicht fertig wird.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihre über lange Jahre hinweg gehegten und gepflegten Gewohnheiten abzulegen. Wer es nicht mehr anders kennt, als das Sofa von herumliegenden Klamotten zu befreien, bevor man sich setzen kann, oder wer sich irgendwann mal angewöhnt hat, denn Müllbeutel nicht etwa zu entsorgen, wenn er voll ist, sondern eine «frei schwebende» Plastiktüte neben dem Eimer aufzumachen, und dann noch eine und noch eine ... - der wird sich zunächst schwertun, diese Handlungsmuster zu durchbrechen. Für den Aufräumwilligen heißt das Zauberwort daher «Konsequenz». Der Mantel wird nicht aufs Sofa gepflegt, und es gibt keine zweite, dritte oder vierte Mülltüte! Auch dann nicht, wenn Geburtstag, Weihnachten und Ostern auf einen Tag fallen. Sollte es dennoch nicht möglich sein, das Verhalten dauerhaft umzupolen, muss nach den tieferen Ursachen geforscht werden. Oft sind hier bewusste oder unbewusste Blockaden und Abwehrmechanismen dem Aufräumen gegenüber am Werk. Also muss an der inneren Einstellung zur Ordnung gearbeitet werden. Denn wenn man seine Einstellung nicht ändert,

wird man auch nichts an seinen Gewohnheiten ändern können.

Das sagt sich leicht, aber es geht nicht so einfach, da man diesen Mechanismus selbst kaum kontrollieren kann. Dennoch gibt es Mittel und Wege, eine andere Sichtweise zu entwickeln und positiver an das Thema Aufräumen heranzugehen. Auch hier kommt es wieder auf die richtige Methode an.

Ich war auf der Mittelschule, als mir bezüglich des Aufräumens so richtig die Augen geöffnet wurden. Ich war gerade auf das Buch «Die Kunst des Wegwerfens» von Nagisa Tatsumi gestoßen und las es auf dem Nachhauseweg. Es war wie ein Schock. In diesem Buch ging es einzig und allein um das «Wegwerfen», von dem in keiner der Zeitschriften, die ich bis jetzt studiert hatte, die Rede gewesen war. Völlig vertieft in die Lektüre, hätte ich um ein Haar die Bahnstation verpasst, an der ich aussteigen musste. Hastig eilte ich nach Hause. Dort schnappte ich mir eine Rolle Müllsäcke und zog mich für mehrere Stunden in mein Zimmer zurück. In dem elf Quadratmeter großen Raum füllte ich mehr als acht Säcke. Womit? Hauptsächlich waren es Kleidungsstücke, aus denen ich herausgewachsen war, Schulbücher aus der Grundschulzeit, Spielzeug aus Kindertagen, Radiergummis und Sticker, die ich gesammelt hatte ... Bei den meisten Dingen hatte ich vergessen, dass ich sie überhaupt noch besaß.

Etwa eine Stunde lang hockte ich mitten im Zimmer, betrachtete die Müllsäcke und fragte mich, wie ich so viel unnützes Zeug hatte anhäufen können. Doch das Beindruckendste war, dass mir die Luft leichter schien, ein Gefühl der Klarheit legte sich auf meine Seele, und ich glaubte fast, mich in einem völlig neuen Raum aufzuhalten. Und das, obwohl ich nur ein paar Stunden gebraucht hatte, um einen großen Teil des bisher mit diver-

sem Krempel übersäten Fußbodens freizulegen. «Aufräumen ist noch toller, als ich dachte.» Diese Erkenntnis traf mich wie ein Blitz. Ich beschloss, meine Ausbildung im Kochen und im Nähen, die ich als Vorbereitung auf das Hausfrauendasein sehr ernst genommen hatte, in Windeseile abzuschließen, damit ich danach mein Leben ganz und gar dem Aufräumen widmen könne.

Aufräumen bringt immer sichtbare Früchte. Die Ordnung lügt nie. Deshalb lautet einer der Merksätze, die ich Ihnen mitgeben möchte: «Nur durch das radikale Aufräumen in einem Rutsch wird ein drastischer Bewusstseinswandel ausgelöst.» Eine solche Veränderung zu erleben hat unmittelbare Auswirkungen auf das Denken – und damit auf die Gewohnheiten und das Handeln. Ich rate meinen Kunden immer dazu, gar nicht erst mit dem schrittweisen Aufräumen anzufangen, sondern sich direkt auf das Konzept «in einem Rutsch» zu konzentrieren. Sie alle haben das Aufräumen gelernt!

Doch, so seltsam dies klingen mag: «in einem Rutsch» ist nicht gleich «in einem Rutsch». Es kommt darauf an, mit der richtigen Methode in einem Rutsch aufzuräumen. Nur so ist garantiert, dass es keinen Rückfall ins Chaos gibt. Wenn man immer wieder in die Unordnung abgleitet, egal wie oft man aufräumt, so liegt das nicht an den Räumlichkeiten oder an den Dingen, die sich darin befinden, sondern es liegt an der Einstellung des Menschen. Man hat zwar Lust aufzuräumen, aber nicht das Durchhaltevermögen und die nötige Konsequenz. So wird die Aufräumaktion zu einer halbherzigen Angelegenheit. Schnell ist der Enthusiasmus verfliegen, und Frust macht sich breit. Warum? Weil man kein «Wow-Erlebnis» hat. Und weil am Ende kein positiver Bewusstseinswandel stattfindet. Deshalb ist es extrem wichtig, die richtige Methode einzusetzen, um in kurzer Zeit effektiv aufzuräumen. So sieht man das Ergebnis

sofort, kann motiviert weitermachen und die Ordnung aufrechterhalten. Durch die positiven Erfahrungen mit diesem Prozess wird sich schnell eine tiefe Abneigung gegen jegliche Form von Chaos entwickeln.

Warum nicht gleich perfekt?

«Bloß nicht in Perfektionismus verfallen, sondern einfach mal anfangen aufzuräumen.»

«Lasst uns täglich eine Sache wegwerfen, das genügt schon!»

Was für hohle Phrasen, um die Gemüter derjenigen zu beruhigen, die sich in puncto Aufräumen unsicher fühlen. Seit ich angefangen habe, mich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen, bin ich immer wieder solchen Sätzen begegnet. Und ich gebe zu, sie sind verführerisch. Gerade in Aufräumkrisen.

Obwohl ich alles las, was in Japan über das Aufräumen veröffentlicht wurde, war irgendwann der erste Schwung abgeebbt, und ich zeigte Ermüdungserscheinungen. Natürlich machte ich mir Vorwürfe, weil ich glaubte, in letzter Zeit zu lax gewesen zu sein. Und so tappte ich unbedarft in die Perfektionismus-ist-schlecht- und die Täglich-eine-Sache-reicht-Falle, um mein schlechtes Gewissen zu besänftigen. Ich redete mir ein, dass Perfektionismus leicht zu einer psychischen Belastung werden könne. Und außerdem: Was ist eigentlich «perfekt» aufgeräumt? Wer soll darüber richten? Mit dem Wegwerfen müsse man es auch nicht übertreiben, immer schön eins nach dem anderen, schließlich kommt man so immerhin auf 365 Dinge pro Jahr. Sofort begann ich, die Methode «täglich eine Sache» anzuwenden.

Mit der Frage im Hinterkopf, was ich heute wohl wegwerfen könnte, schaute ich gleich nach dem Aufstehen in meinen Schrank. «Dieses T-Shirt trage ich doch eh nicht mehr», sagte ich mir und steckte es in den Müllsack. Am nächsten Tag spähte ich in eine Schublade meines Schreibtisches. Da fand ich ein Heft, dessen buntes Muster auf dem Umschlag mir ein wenig zu kindlich er-

schien, und steckte es in den Müllsack. Dabei entdeckte ich auch einen Notizblock, den ich nicht mehr brauchte, aber als ich auch diesen in den Müll stecken wollte, stoppte ich mich: «Halt, das wird die Sache sein, die ich morgen wegwerfe.» Ich wartete also bis zum nächsten Morgen und warf dann den Notizblock weg. Am darauffolgenden Tag vergaß ich dann völlig, die eine Sache wegzuerwerfen, sodass ich am nächsten Tag zwei Dinge wegwarf ...

Offen gesagt, ich habe keine zwei Wochen durchgehalten. Ich bin kein fleißiger Mensch, ich kann nicht gut durchhalten, mir fehlt die Disziplin. Selbst so simple Aufgaben wie «täglich eine Sache wegwerfen» sind für mich nicht leicht zu bewerkstelligen. Ich bin der Typ von Mensch, der in der Schule die Hausaufgaben immer hastig, hastig auf den letzten Drücker erledigt hat. Erschwerend kam hinzu, dass ich während meiner Täglich-eine-Sache-wegwerfen-Phase sehr gerne shoppen ging. Mein Besitz wuchs dadurch nur noch schneller. So würde ich nie weniger Dinge haben, das war mir klar. Frust machte sich breit, ich sah keinerlei Fortschritte, wurde des nach wie vor vollgestopften Zimmers überdrüssig und warf die Regel schließlich über Bord.

Mit diesem Experiment hatte ich also am eigenen Leib erfahren, dass halbherziges Aufräumen reine Zeitverschwendung ist. Was man da betreibt, kann man am ehesten als Flickwerk bezeichnen - und man wird niemals richtig damit fertig, bis man schließlich resigniert und das «Projekt Aufräumen» in den Wind schießt. Deshalb rate ich Ihnen, nur ein einziges Mal, aber dafür *perfekt* aufzuräumen. Viele Menschen gehen in Abwehrhaltung, wenn sie das Wort «perfekt» hören. Aber keine Sorge! Aufräumen ist im Grunde genommen nur eine physische Handlung. Letztendlich geht es darum, zwei Dinge zu tun. Erstens: Entscheiden, ob eine Sache weg-

geworfen werden kann oder ob nicht. Zweitens: Falls sie nicht weggeworfen wird, einen festen Platz für sie zu bestimmen. Jeder, der sich dazu in der Lage sieht, kann perfekt aufräumen. Wenn man für sämtliche Sachen eine Entscheidung getroffen hat und die entsprechenden Plätze bestimmt sind, ist man mit dem Aufräumen fertig. Punkt. So einfach ist das! Rückfall ins Chaos? Nicht mit dieser Herangehensweise.

[...]