

Über die Autorin:

Constanze Köpp, geboren 1969, hat 2007 das Ein-Frau-Unternehmen »Wohnkosmetik« gegründet (www.wohkosmetik.de), das sie mit wachsendem Erfolg führt. Darüber hinaus ist sie als Autorin und freie Journalistin tätig. Die Wohnberaterin lebt mit ihren zwei Töchtern in Hamburg.

Constanze Köpp

Aufgeräumt leben

Warum weniger Haben
mehr Sein ist

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Originalausgabe Januar 2014

Knaur Taschenbuch

© 2014 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: plainpicture / Score by Aflo

Redaktion: Franz Leipold, Violau

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-78636-9

2 4 5 3 1

Inhalt

Über mich – Ihr Buch!	7
Wohnen – Zuhause	11
• Definieren Sie Ihren Anspruch und Ihr Niveau	12
• Hab ich’s noch voll oder schon satt?	29
• Vom Ansammeln und Anhäufen	39
• Unsere Räume – unsere Spiegel	58
Möbelrücken:	
menschlich, räumlich, therapeutisch	68
• Pro und kontra Überfüllung.	74
• Wenn die Dinge sprechen könnten	82
Keine Kompromisse – Sie sind auch keiner!	85
• Diese verdammte Portion Mut.	91
• Was fällt schwerer: festhalten oder loslassen?	96
• Aller Anfang ist leicht	105
• Wer trennt, gewinnt	107
• Der innere Schweinehund.	108
• Die lästige Hausarbeit	117
• Die Sehnsucht nach Veränderung.	121
• Wohnen und Leben: eine feste Beziehung.	138
Aufgeräumt leben – ganz praktisch	143
• Im Bücherregal.	143
• Im Kleiderschrank	146

• An der Schwelle	153
• Im Flur	155
• In der Küche.	158
• Im Wohnzimmer	162
• Im Schlafzimmer	164
• Im Badezimmer	166
• Im Kinderzimmer	168
• In der Kammer.	171
• Im Arbeitszimmer	172
• Im Keller und auf dem Dachboden	173
• Auf dem Balkon.	175
• Im Garten.	176
Aufgeräumt leben – in allen Lebenslagen	178
• Im sozialen Netzwerk.	178
• Mit dem PC	180
• Mit Freunden, Gedanken, Schuldgefühlen	182
• Außerhalb der Wohnung.	184
• Nach einer Trennung.	190
• Nach einem Todesfall	192
• Vor einem Umzug	193
• Mit dem Partner.	194
Was ist Wohnkosmetik?	197
• Wem hilft Wohnkosmetik?	199
Interview mit Christina Lütgen.	203
Nachwort	205
Dank.	206

Über mich – Ihr Buch!

Ich wurde geschrieben – für Sie! Und für alle anderen, die keine Wohnung haben und sie lieben. Oder eben nicht. Noch nicht. Überhaupt nicht. Es nie getan haben. Oder nie darüber nachgedacht haben, in welcher Beziehung das Wohnen zu ihrem Leben steht. Und wie sehr sich Wohnen und Leben gegenseitig beeinflussen und sich ineinander spiegeln.

Constanze Köpp, die Frau, die mich geschrieben hat, liebt Wohnungen, liebt Räume. Ob große, kleine, schmale, enge, leere oder überfüllte – sie beobachtet Räume, schaut zu, wie sie sich verändern, was mit ihnen geschieht, wofür sie stehen, was sie ihren Bewohnern bedeuten. Und sie erlebt durch ihre Arbeit die Menschen, die diese Räume bewohnen. Sie nimmt wahr, dass diese Menschen oft keine Beziehung zu ihren Räumen haben, dass sie es abtun mit Worten wie: »Es sind ja *nur* Räume.« Und wozu sind nun Räume da? Sie sind jedenfalls mehr als nur vier Wände mit einer Decke und einem Boden, sie sind ein Zuhause! Ein Schutzraum! Eine Kraftzelle! Aber dazu werden diese Räume erst, wenn man sich ihnen widmet und sich Zeit nimmt, um sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Wer das möchte, wird sehr schnell feststellen, dass er sich dafür zunächst mit sich selbst auseinandersetzen muss: »Was will ich? Wie möchte ich mein Leben leben? Welche Bedeutung hat meine Wohnung für mich? Was kann ich tun,

damit meine Wohnung eine Kraftzelle, ein Schutzraum, ein Lebensraum wird?«

Diese Fragen stellen Sie sich möglicherweise auch – sonst würden Sie das hier jetzt nicht lesen. Und so werde ich erwartungsvoll in Ihren Händen gehalten. Also: Begleiten wir uns doch ein wenig, vom Anfang bis zum Ende.

Was trieb Sie zu mir? Die Sehnsucht nach einem schönen Zuhause, nach Ordnung und Struktur? Nach Tipps, Ideen und Tricks rund um Ihren Wohnraum? Nach Ankommen, Atmen, Fallenlassen? Möchten Sie »aufgeräumt leben«? Ist Ihr Leben vollgestopft mit Dingen, die Ihnen die Luft zum Atmen nehmen und Ihr Leben belasten? Wollen Sie zufriedener und glücklicher leben – wer will das nicht? Mein Rat: Verordnen Sie Ihrer Wohnung eine Frischekur. Denn nirgendwo lassen sich Träume und Visionen leichter verwirklichen als in den eigenen vier Wänden. Jede Frischekur beginnt mit einem Entschlacken: Was nicht in den Körper, in die Wohnung, ins Leben gehört, muss entsorgt werden. Es beginnt also mit dem Loslassen. Loslassen schafft äußere und innere Freiheit, Loslassen ermöglicht ein »aufgeräumtes Leben«. Constanze Köpp kennt sich damit aus: Sie weiß, wie man Menschen das Loslassen beibringt, ebenso wie die Liebe zur Reduktion, zum Einfachen, zum Klaren, zum »Aufgeräumten«. Der Mensch braucht nämlich gar nicht viel, und er benötigt noch viel weniger, als er denkt; wonach er sich sehnt, das findet er sowieso in keinem Katalog. Einmal nur erleben, wie es sich anfühlt, die äußere Fülle und die innere Leere gegen ein inneres Erfüllt-Sein zu tauschen. Das sollte auch Ihnen gefallen! Deshalb wollen Sie mich lesen. Und weil Sie Lust haben, sich von mir inspirieren und

motivieren zu lassen, die Räume, die Sie bewohnen, Ihre Wohnung einmal und endlich mit anderen Augen zu sehen!

Ich hoffe, meine Tipps für ein aufgeräumtes Leben, für das Loslassen und Wohnen sind so interessant, dass Sie viele Impulse und neue Erkenntnisse daraus ziehen.

Mein höchster Anspruch an Sie: dass Sie mich zu Ende lesen, mich danach zusammenklappen und zweifelsfrei davon überzeugt sind, dass endlich alles in Ordnung kommt! Dass Sie sich vornehmen: »Der Weg bleibt mein Ziel! Ich nehme die Sache in die Hand, ich gehe das Projekt an! Jetzt! Gleich! Es geht los!«

Begleiten Sie mich durch die Seiten und pflücken Sie hier und da eine Idee, die Sie anspringt. Bekritzeln Sie mich und unterstreichen Sie mich gern. Sie dürfen alles mit mir machen. Nur bitte werfen Sie mich nicht gleich weg, wenn Sie sich doch in mir getäuscht haben. Setzen Sie mich lieber irgendwo aus, wo jemand mich findet, ohne mich gesucht zu haben. Das verbuche ich dann unter »schicksalshafte Begegnung«.

Fröhlichen Dank!

PS: Eigentlich hat das Buch ja ganz schön viel Text von jemandem, der das Aufräumen, das Loslassen und das Leeren praktiziert. Aber Texte sind übersetzte Gedanken, und Gedanken wohnen im Kopf. Da, in Ihnen, darf es voll sein – um Sie herum, außen, nicht.

Und nun: Viel Vergnügen auf dem Weg in ein aufgeräumtes Leben!

Wohnen – Zuhause

Unser Zuhause gewinnt zunehmend an Bedeutung und rückt auch in der Unterhaltungsindustrie mehr und mehr in den Fokus. Es gehört doch heute schon zum guten Ton, sich seinen Lebensräumen zu widmen. Wir werden außen gezeitigt und innen gelebt. Wir erkennen, dass eine bestimmte Wohnsituation unsere Lebensqualität verbessern, stagnieren oder verschlechtern und uns selbst sogar erkranken lassen kann. Seit Jahren passiert auf der Bewusstseinssebene eine ganze Menge. Und so werden wir uns unserer Wohnsituation immer bewusster und kommen nicht umhin, uns damit zu befassen. Deshalb an dieser Stelle ein kleiner Dank an die Wohn-TV-Formate, die wir uns täglich ins Wohnzimmer zappen können.

Wohnen wird zum Lebensthema. Wir müssen oder können das Leben nicht immer nur nach draußen verlegen. Das Leben muss wieder in unseren eigenen vier Wänden stattfinden, und das nicht nur im Winter. Stattfinden allein ist allerdings zu wenig, denn es geht um mehr. Es geht ums Wohlfühlen! Kaum vorstellbar, dass sich noch immer Menschen keine Gedanken um ihre Lebens- und Wohnsituation machen. Hauptsache, der Flachbildschirm geht nicht kaputt – denn der bringt ja genügend Leben in die Bude. Doch wer möchte sich damit begnügen, immer nur Zuschauer im Leben anderer zu sein? Wann endlich selbst Akteur werden? Und doch sind die Medien oft das einzige Hilfsmittel, derer sich Menschen bedienen können. Ist

ja immer da, direkt vor ihrer Nase. Reagiert auch noch auf Knopfdruck. Immerhin eine gute Möglichkeit, um nicht über sich selbst nachdenken und Lebens- wie Wohnthemen selbst in die Hand nehmen zu müssen. Und überhaupt, wie sollte das auch gehen? Sie würden es ja gern mal ausprobieren, doch wenn die Bedienungsanleitung fehlt? Möge dieses Buch ein Impuls auch für jene Menschen sein, die nur schwer aus ihrem Fernsehsessel hochkommen!

Bevor das Loslassen praktisch wird, will ich versuchen, mit einigen Gedanken über das Zuhause, das Wohnen und unsere Emotionen dabei eine Brücke zum konkreten Loslassen zu schlagen.

Definieren Sie Ihren Anspruch und Ihr Niveau

»Es fängt alles beim Zuhause an.«

Lee Iacocca

Herz und Kopf sind voller Erinnerungen und Gedanken. Und unsere Wohnung? Auch da wimmelt es nur so von allerlei; allerlei Unbrauchbarem, Unnützem, Doppeltem, Kaputtem, Ungeliebtem, Unerwünschtem, aber natürlich auch von Erinnertem, Liebgewordenem, Unverzichtbarem. Und nichts von alledem scheint jemals genug zu sein. Die Vermehrungswelle schwappt über uns hinweg!

Während ich noch meinen Text in die Tastatur tippe, rufe ich eine kleine Umfrage auf, die ich vor kurzer Zeit

mit Freunden, Bekannten und auch Fremden durchgeführt habe. Thema: Welche Bedeutung hat ein Zuhause? Hier die Antworten, die in manchen Fällen auch eine Gegenfrage waren:

- »Ist ein schönes Zuhause abhängig von Bewohnern oder von Möbeln?«
- »Wer zeigt uns, wie man ein Zuhause schafft?«
- »Ich bin gern zu Hause, leider sind meine Kinder lieber woanders.«
- »Ich brauche Geld, um es mir schön zu machen.«
- »Ich kriege nur das, was andere nicht mehr brauchen!«
- »Ich bin nicht viel, aber ich habe viel, das ist ein Anfang!«
- »Es ist das, was ich zwar sehen, aber einfach nicht fühlen kann!«
- »Ich bin so viel gereist, dass ich jetzt endlich mal nicht nur *das* Zuhause nenne, wo mein Herz gerade schlägt. Ich will endlich mal ankommen, bleiben und mich einrichten.«
- »Wenn sich auch meine Freunde bei mir wohlfühlen, ist es ein richtiges Zuhause.«
- »Freiheit. Tun zu können, was ich will, ohne beobachtet zu werden. Leider lernte ich nie, Dinge loszulassen, die mich eigentlich stören. Aber muss ich ja auch nicht, ist schließlich *mein* Zuhause! Kommt eben keiner mehr zu mir, dem die Fülle nicht passt.«
- »Zuhause ist, wo ich bin, nicht, wo ich mich aufhalte.«

Und Sie? Wie hätten Sie mir geantwortet? Mit einer Gegenfrage? Spontan? Oder hätten Sie überlegen müssen, weil

Sie sich die Frage bislang nie gestellt haben? Möge Ihnen dieses Buch auch ein Weg zu einer Antwort sein!

Selig sind, die ihre Wohnung auch ein Zuhause nennen: Stimmt das? Ja! Denn ein Zuhause ist verknüpft mit Emotionen: mit innerem Wohlfühlen und Ankommen. Ein Zuhause bietet Schutz. Wer viel umzieht, mag die anfängliche Aufregung noch genießen, bis sie am Ende vom Stress verdrängt wird. Körper und Geist sind immer in Aufbruchstimmung, finden selten Ruhe. Und jene, die nicht reisen müssen? Sie leben in ihren eigenen vier Wänden und kommen auch nicht zur Ruhe. Sie kommen nicht einmal gern an. Sie halten ihre Räume nicht in Schuss. Und ein Stück weit auch nicht mal sich selbst. Oder doch, wenn sie ein Doppelleben führen. Diesen Bewohnern in zwei Leben begegne ich nicht selten in der Praxis.

Wir wissen zwar häufig, wonach wir uns sehnen, scheitern aber meist daran, uns das auch ins Leben zu holen. Entweder fehlt es an Muße, Ideen und Geld, oder wir scheitern an der Fülle um uns herum, die einfach nicht weniger wird. Die Dinge dienen uns? Nein, wir dienen den Dingen. Wer viel hat, hat auch viel Arbeit; ja er arbeitet sogar noch für all den Kram, der schließlich geputzt, poliert und repariert sein will. Selbst jene, die sich schick und üppig eingerichtet haben, die der Schuh des Mangels niemals drückt, müssen nicht unweigerlich zu Hause angekommen sein, auch nicht, obwohl Meister XY ihnen doch alles nach bestem Gewissen designt und eingerichtet hat.

Na so was! Zuhause ist ein Gefühl! Und Gefühle wohnen *innen*. Der schönste Schrank befriedigt das Außen,

den optischen Anspruch, kleidet und füllt einen Raum – aber positiv beseelen wird er ihn nicht. Er füllt den Raum, aber füllt nicht unsere innere Leere. Für ein Zuhause braucht es mehr als nur den Tisch, das Sofa, das Bett und den Schrank. Räume lassen sich durch Möbel zwar kleiden, einkleiden und verkleiden, aber an Seele gewinnt ein Raum erst durch den Menschen, der ihn betritt und in ihm lebt und ihn liebt. Ausnahmen sind wohl alte Stücke aus Großmutter's Kindheit, die für uns viel mehr sind als ein Möbelstück; sie sind einfach ein Stück alt gewordene Seele. Selbst Musik gibt einem Raum oft mehr als eine Couch, weil schöne Stimmen Energie spenden und Emotionen freisetzen, wodurch sich der Raum ebenfalls beseelen lässt.

Sich mit dem Thema »Wohnen« auseinanderzusetzen, ist nicht jedermanns Leidenschaft. Für die einen ist »Zuhause« eine Ansammlung von Räumen, in denen Möbel abgestellt und die mit scheinbar Brauchbarem befüllt werden, das Akzente setzt. Für die anderen ist es die Basis eines Lebensgefühls, ist es Ausdruck, Persönlichkeit, Lebensqualität. Sie lieben es, optische Wohlfühloasen und einladende Refugien zu schaffen – für sich und auch für andere. Für viele meiner Kunden ist ihr Zuhause kein Zuhause. Schon längst nicht mehr oder im schlimmsten Falle auch nie gewesen. Es gleicht eher einer Abstellkammer, einem Sammelsurium von Geschichten, Accessoires, zusammengewürfelten Erinnerungen und Nippes, mit möglicherweise tollen Einzelstücken, die in der Gesamtheit alles andere als harmonisch wirken. Eine Wohnung im Dornröschenschlaf – unfreiwillig zwar, wenn der Mensch sich entweder nicht kümmern will oder es nicht kann.

Umso wertvoller ist es, wenn es Zeitschriften und Wohnsendungen gelingt, uns immer mal wieder wachzuküssen, denn Wohnen ist verdammt noch mal auch *Leben!*

Der persönlichste Ort, unsere Insel, unsere Oase, unser Spiegel, unsere Visitenkarte – ein Ort, den wir bezogen haben. Für den wir Miete zahlen. Warum dann gedankenlos, sträflich und lieblos mit ihm umgehen? Wie viel Vernachlässigung können Raum und Mensch ertragen?

Wir springen täglich unter die Dusche und putzen uns zweimal am Tag die Zähne. Nicht nur als Vorsorge, sondern auch aus dem Bedürfnis heraus, sich vom Mief der Nacht und vom Belag des Tages zu befreien, etwas loszulassen, mit dem wir uns nicht wohlfühlen. Zu uns gehören weder Dreck noch Schmutz, weder Schimmel noch Staub, kein Mundgeruch und auch kein Ungeziefer. Nichts davon gehört zu einem Körper und auch nicht zu den Räumen, in denen der Körper ja wohnt. Zur innerlichen Säuberung und Reinigung gehört natürlich noch mehr, nämlich schöne, glückliche, positive Gedanken – davon später mehr.

Wir sollten vertraut sein mit unseren Räumen, damit wir in ihnen mit verbundenen Augen zurechtkommen können. Hier sollten wir nichts suchen müssen, hier sollten wir finden. Alles hat sein Plätzchen, alles wurde liebevoll gestellt und arrangiert. Alles hat dort seinen Sinn und seine Aufgabe.

Klingt das bekannt für Sie? – Sehen Sie, und vielleicht halten Sie genau deshalb dieses Buch in Ihren Händen, weil es eben nicht so selbstverständlich für Sie ist. Ich begleite Sie, ich gehe mit Ihnen, den Weg zu einem schönen,

aufgeräumten, übersichtlichen und einladenden Zuhause – und gerne noch ein Stückchen darüber hinaus.

Zuhause ist, wo wir uns wohlfühlen. Wo wir abschalten, träumen, lieben, verführen, feiern, einladen, anderen begegnen. Wo wir uns verstecken und gehenlassen und einfach so sein dürfen, wie wir sind. Zuhause setzen wir die Masken ab. Und doch kann auch ein Zuhause maskiert werden, wenn es bestimmte Zwecke erfüllen muss, zum Beispiel als äußeres Statussymbol oder wenn es aus Repräsentationsgründen gefallen soll – mehr Schein als Sein.

Das Außen wird eben schneller gesehen als das Innen. Mit Authentizität hat das nicht immer was zu tun. Da wird für *andere* und weniger für *sich* gestaltet und designt. Und es wird immer Menschen geben, die sich lieber einrichten lassen als selbst – oder mit Unterstützung – herauszufinden, was ihrer inneren, persönlichen Sehnsucht entspricht. Natürlich sind Einrichter wertvoll, solange sie die Wünsche ihrer Kunden berücksichtigen und nicht nur die eigenen Ideen verwirklichen und auf den Verdienst schauen, das heißt solange sie gemeinsam mit ihren Kunden Bedürfnisse und Budget im Auge behalten.

Und auch beim Loslassen scheitern viele. Daher ist es sinnvoll, sich jemanden an die Seite zu holen, der mit Herz, Verstand und Empathie unterstützen kann. Doch leider stellen sich oft Scham und Stolz in den Weg, jemand anderen in sein Chaos oder in die Tiefe von Schubladen schauen zu lassen, die man selbst schon nicht mehr öffnen kann. Ein Teufelskreis? Schluss damit!