

Leseprobe aus:

Marie Kondo

Magic Cleaning: Wie Wohnung und Seele aufgeräumt bleiben



WIE WOHNUNG UND SEELE
AUFGERÄUMT BLEIBEN

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

MARIE KONDO

MAGIC CLEANING

WIE WOHNUNG UND SEELE
AUFGERÄUMT BLEIBEN

Aus dem Japanischen von Dr. Monika Lubitz

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Deutsche Erstausgabe
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,
Reinbek bei Hamburg, Januar 2015
Copyright © 2015 by Rowohlt Verlag GmbH,
Reinbek bei Hamburg
Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
«JINSEI GA TOKIMEKU KATAZUKE NO MAHO 2»
bei Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan
Copyright © 2012 by Marie Kondo
German Translation rights arranged with
Sunmark Publishing through InterRights, Inc., Tokyo, Japan
Lektorat Claudia Piras/Bernd Gottwald
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildungen FinePic, München
Satz Arno Pro, bei Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany
ISBN 978 3 499 62895 5

INHALT

Vorwort 9



ERSTES KAPITEL

DAS GLÜCKSGEFÜHL ERKENNEN 15

Aufräumen oder Putzen? 17

Dem Herzen am nächsten 20

Weg damit! 23

Notwendige Dinge,
die nicht glücklich machen 26

Kostüme als Hauskleidung 30

Ein bisschen Chaos zwischendurch 33

Gegen die Verzweiflung 36

Schocktherapie 38

Durchhalten 41

Aufräum-Hasser 44

Ende in Sicht 46



ZWEITES KAPITEL

WIE SCHAFFE ICH EIN GEMÜTLICHES HEIM? 51

Aufheben, was Sie behalten wollen 53

Ein Ort der schönen Erinnerungen 56

Ein Foto als Modell 58

Blumen und Pflanzen 61

Schön, aber nutzlos 64

Mein persönlicher Energieplatz 70



DRITTES KAPITEL

DAS GROSSE GLÜCK DER ORDNUNG 75

Erst sammeln, dann sortieren 77

Gespür für das Material entwickeln 80

Ordnung in den Schubladen:

Die «O-Bento»-Technik 83

Die vier Regeln des Verstauens 87

Keine Panik bei ungewöhnlichen Formen 89

Zusammenlegen von Kleidung
mit der KonMari-Methode 92

Zusammenlegen komplizierter
Kleidungsstücke 103

Die Ordnung der Unterwäsche	109
Der westliche und der japanische Schrank	120
Wohin gehört was?	127
Wenig Platz hilft	131
Erst mal schnuppern	135
Die Geldbörse	138
Schmuck richtig aufbewahren	140
Kosmetika perfekt sortieren	144
Make-up und Körperpflege immer getrennt aufbewahren	148
Das Badezimmer geschickt nutzen	150
Unterwäsche gehört nicht ins Badezimmer	153
Der kleinste Raum	155
Und die Schuhe?	160
Die Ordnung genießen	162



VIERTES KAPITEL

SO GEHT ORDNUNG IN DER KÜCHE 167

Wohin mit Küchengeräten?	169
So bleibt die Küche sauber	171
Niemals die Küche zuerst	175
Meine übersichtliche Küche	177
Keine einfache Ordnung	196



FÜNFTES KAPITEL

ORDNUNG IM LEBEN SCHAFFEN 199

- In zwei Tagen gelernt 201
- Familienfotos gemeinsam sortieren 204
- Andenken frühzeitig entdecken 206
- Wie man sich von heißgeliebten
Kuscheltieren trennt 208
- Wie uns das Aufräumen verändert 212
- Ein Heiratsantrag nach dem Aufräumen 216
- Anerkennung 218
- Grenzen respektieren 220
- Ohne Zwang 224
- Auch Kinder räumen gern auf 226
- Fehler dürfen sein 229
- Geliebte Dinge voller Erinnerungen 233

- Nachwort 237

Vorwort

Das wahre Leben beginnt nach dem Aufräumen. Ich wünsche mir, dass ganz viele Menschen so bald wie möglich mit dem Aufräumen loslegen, das Aufräum-Fest feiern und schnell damit fertig werden. Und dann ein Leben in einer Wohnumgebung führen, die ihnen täglich Freude bereitet, sie glücklich macht und ihnen Kraft schenkt.

Dies ist mein sehnlichster Wunsch und mein größter Traum – und es ist der Grund, warum ich mich bereits mehr als die Hälfte meines Lebens mit dem Aufräumen beschäftige, mit den Theorien, der praktischen Umsetzung, den Problemen (und wie man sie löst), dem Schaffen von Ordnung und dem Halten von Ordnung, der roten Karte für das Chaos und den ganz konkreten Anweisungen, wie jeder, wirklich jeder Mensch aufräumen kann.

Deshalb habe ich in meinem ersten Band eine Methode beschrieben, nach der man – wenn man erst einmal danach aufgeräumt hat – nie mehr ins alte Chaos zurückfällt. Es ist meine KonMari-Methode. Ich glaube an sie, und ich weiß, dass sie vielen Menschen geholfen hat.

Aber ich weiß natürlich auch, dass eine Methode allein noch lange keine Garantie für den Erfolg ist. Es kommt immer auf den einzelnen Menschen an. Und auf dessen Ansprüche und Fähigkeiten.

Ich frage Sie jetzt mal ganz direkt: Sind Sie mit dem Aufräumen fertig geworden? Haben Sie die KonMari-Methode, das Magic Cleaning, wirklich komplett durchgezogen?

Menschen sind verschieden, zum Glück. Es gibt jene, die im Anschluss an meine Kurse, meine Vorträge, meinen Unterricht vor Ort und auch nach dem Lesen meiner Bücher die Ärmel hochgekrempelt und angefangen haben. Vielen von ihnen ist es gelungen, perfekt aufzuräumen. Viele haben es genau so gemacht, wie es im Buch steht, oder sie sind noch mitten im Aufräum-Fest und in ihrem Aufräum-Enthusiasmus kaum zu bremsen.

Aber es gibt auch diejenigen, die zwar angefangen haben, doch jetzt schier verzweifeln. Oder diejenigen, die zwar das erste Buch gelesen haben und auch sehr motiviert sind, aber noch nicht den Schwung gefunden haben, endlich richtig loszulegen. Und wahrscheinlich gibt es auch Leute, die behaupten, es so gemacht zu haben, wie es im Buch steht, aber doch wieder in die alten Unordnung zurückgefallen sind.

10

Genau da möchte ich helfen. Der vorliegende zweite Band von Magic Cleaning ist für die Menschen geschrieben, die zwar aufräumen wollen, aber nicht damit fertig werden, also den gesamten Prozess nicht zu einem erfolgreichen, befriedigenden, schönen Abschluss bringen. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass alle, auch sie, perfekt aufräumen und ein großartiges Ergebnis erreichen können.

Was, glauben Sie, heißt «mit dem Aufräumen fertig werden»?

Wie schon im ersten Buch dargestellt, ist es zuerst einmal wichtig, komplett zu entrümpeln. Ohne das Entrümpeln gibt es kein Aufräumen. Wir müssen unseren gesamten Besitz nach dem Kriterium «macht mich glücklich» oder «macht mich nicht glücklich» sortieren. Was nicht glücklich macht, kommt weg. Ich weiß, es klingt hart, aber es ist die einzige Möglichkeit. Es macht wenig Sinn, Dinge einfach nur zu verstauen. Das ist kein echtes Aufräumen. Der Besitz muss reduziert werden, und zwar nicht

nur halbherzig, sondern konsequent, denn sonst wird man ganz sicher die bittere Erfahrung eines Rückfalls machen.

Beim Aufräumen bedeutet ein Rückfall, dass das alte Chaos wieder Einzug hält. Dies kommt vor, wenn man sich dem Ordnungschaffen einfach nur husch, husch und schnell, schnell widmet. Sie könnten jetzt einwenden: «Okay, dann werfe ich alles weg – und dann ist Ruhe.» Aber ich sehe das anders: Erst wenn man gelernt hat, die Dinge, die einen glücklich machen, richtig auszuwählen und eben nicht einfach alles auf den Müll zu schmeißen, kann man zum idealen Lebensstil finden.

Die Dinge, die uns gefallen, die wir lieben und die wir folglich behalten möchten, dürfen wir getrost aufheben, egal was andere darüber sagen. Auch wenn der derzeitige Besitz nicht dem Ideal entspricht, sollten wir diese Dinge sorgfältig behandeln. Dann können selbst unscheinbare Sachen dem eigenen Ermessen nach unersetzlich werden. Dinge pfleglich zu behandeln, führt auch dazu, mit sich selbst gut umzugehen.

Fragt man sich beim Aufräumen immer wieder, ob dieses oder jenes Ding einen glücklich macht oder nicht, entwickelt man nach und nach ein Gefühl für den Grad, in dem die Dinge ein positives Gefühl vermitteln. Das ist ein extrem wichtiger Punkt! Man kommt beim Aufräumen schneller voran, und nebenbei hat man auch sein Urteilsvermögen für alle möglichen Lebenssituationen geschärft. Und sich selbst besser kennengelernt.

Was macht mich glücklich? Was nicht? Ganz allgemein gesagt, ist dieser Aspekt, was mich – die ich in diese Welt hineingeboren wurde – mit Glück erfüllt oder nicht, ein wichtiger Hinweis darauf, wer ich eigentlich bin. Und auch eine Motivation, das Leben in die Hand zu nehmen und so zu gestalten, wie es mir entspricht.

Manchmal höre ich, dass Menschen, wenn sie die Dinge wegwerfen, die sie nicht glücklich machen, erst einmal in Schwierigkeiten geraten und ihres Vorgehens unsicher werden. Besonders häufig passiert dies nach dem Entrümpeln der Garderobe.

Verlieren Sie bitte nicht den Mut! Wichtiger ist nämlich die Bewusstwerdung dessen, dass sie etwas nicht mögen. Das hört sich jetzt vielleicht etwas theoretisch an, aber möchten Sie mit Dingen zusammenleben, die Sie eigentlich gar nicht in Ihrem Wohnumfeld haben wollen? Weil Sie Ihnen nicht gefallen? Wäre das nicht traurig? Ist es nicht eine bessere Idee, sich darüber klarzuwerden? Nach dem Aufräumen werden Sie dem eigenen Lebensstil und dem Leben selbst einen neuen Anstrich verleihen. Räumen Sie richtig auf, ziehen Sie es durch, probieren Sie nicht einzelne Tipps aus. Dies wäre immer nur ein temporäres Herumdoktern an vereinzelt Symptomen.

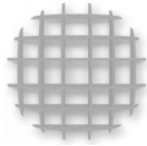
12

Behalten, was glücklich macht, und entsorgen, was nicht glücklich macht; dann den Aufbewahrungsort für jedes Ding bestimmen, das bleiben soll, und es nach Gebrauch immer wieder dorthin zurücklegen: Das ist alles, was man beim Aufräumen zu tun braucht.

Mein erstes Buch basiert auf der Idee, dass das Aufräumen zu 90 Prozent im Kopf passiert. Es konzentriert sich auf das Konzept des «zuerst Entrümpeln». Dieses zweite Buch legt nun den Fokus darauf, wie man sich im idealen Zuhause nach dem erfolgreichen Entrümpeln ein glückliches Leben einrichten kann.

Allen, die mein erstes Buch noch nicht gelesen haben, empfehle ich, erst einmal «Magic Cleaning – Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert» zu lesen. Wichtig ist beim Aufräumen nicht, was man wegwerfen soll, sondern mit welchen Dingen man sich umgeben möchte.

Ich wünsche allen denjenigen, die nun dieses Buch in den Händen halten, dass sie durch Magic Cleaning den Weg in eine glücklichere Zukunft finden mögen.



ERSTES KAPITEL

DAS GLÜCKSGEFÜHL ERKENNEN

Aufräumen oder Putzen?

Jetzt wollen wir aber endlich aufräumen!>>

«Zum Jahresende veranstalten wir das Aufräum-Fest!>>

Die Tage kurz vor Silvester sind fast schon gleichbedeutend mit dem allgemeinen Großreinemachen.

Den ganzen Dezember hindurch gibt es im Fernsehen und in den Zeitungsläden Sondersendungen und Extra-Hefte zu diesem Thema. In den Supermärkten und Kaufhäusern finden unzählige Verkaufsaktionen statt, um der Kundschaft die neuesten Ordnungssysteme und Putzutensilien anzupreisen. Wir Japaner sind jedes Jahr zu dieser Zeit so eifrig mit dem Schrubben, Wintern und Aufräumen beschäftigt, dass man meinen könnte, es handele sich um einen saisonalen Volkssport. Oder als ob uns der dringende Wunsch, pünktlich zum 1. Januar perfekte vier Wände zu haben, ohne auch nur das kleinste Schmutzpartikelchen und die einsamste herumliegende Socke, genetisch einprogrammiert sei.

Doch dann klagen viele Menschen: «Ich habe zum Jahresende aufgeräumt. Aber ich bin zu Silvester nicht fertig geworden!>> Wenn ich diese Menschen dann näher befrage, stellt sich heraus, dass die meisten beim Aufräumen auch gleichzeitig noch putzen. Sie sortieren Dinge aus, die sie nicht mehr brauchen, sie stopfen sie in den Müll, bringen sie zum Entsorgen, werfen ungeliebte Bücher in die Altpapiertonne, sie wischen den freigebliebenen Boden, sie entstauben die Regale ... Ich kann Ihnen versichern: Bei dieser Methode werden Sie Ihr ganzes Le-

ben nicht mit dem Aufräumen fertig! Es ist klar, dass weder das Ordnungschaffen noch das Saubermachen richtig gründlich erfolgen. Und ich will es Ihnen nicht verheimlichen – bei mir war es früher beim Großputz zum Jahresende nicht anders. Es blieb immer bei dem Versuch, endlich ein gründlich aufgeräumtes und glänzend sauberes Haus zu haben.

«Aufräumen» und «Putzen» sind zwei Begriffe, die oft verwechselt werden, aber es handelt sich dabei um zwei grundlegend verschiedene Handlungen. Wenn man das nicht weiß und nicht berücksichtigt, wird es niemals gelingen, die Wohnumgebung so zu reinigen und zu gestalten, wie es uns vorschwebt.

18 Zunächst einmal geht es dabei um ganz unterschiedliche Objekte. Beim Aufräumen dreht sich alles um die Dinge, beim Putzen um den Schmutz. Beim Aufräumen werden Dinge bewegt und verstaut, beim Putzen wird der Schmutz entfernt. Nur das Ziel ist dasselbe: Wir wollen den Raum schöner machen.

Dass die Dinge immer mehr werden und irgendwann überall herumliegen, haben wir selbst zu verantworten. Von alleine vermehrt sich unser Hab und Gut ja nicht. Wenn wir nichts kaufen oder geschenkt bekommen, bleibt die Anzahl konstant. Das Durcheinander im Zimmer entsteht nur deshalb, weil wir die Dinge nach Gebrauch nicht an ihren Platz zurückstellen. Mit anderen Worten: Es ist allein unsere Schuld, wenn nach dem Ordnungschaffen ganz schnell wieder das alte Chaos herrscht. Deshalb kann man das Aufräumen auch als eine Auseinandersetzung mit sich selbst bezeichnen. Im Gegensatz dazu steht der sich unweigerlich ansammelnde Schmutz. Dass sich allmählich Staub, Fusseln, Haare, Krümel, Flecken etc. auf und unter unseren Möbeln breitmachen, scheint wie ein Naturgesetz. Dies bedeutet: Saubermachen ist eine Auseinandersetzung mit der Natur.

Um Staub und andere lästige Rückstände zu entfernen, ist es nötig, regelmäßig zu putzen. Zum Jahresende macht man das besonders gründlich – und folglich heißt die Aktion «Großputz». Aber wie schafft man es, dass man sich kurz vor Silvester voll und ganz auf das Putzen konzentrieren kann? Eben dadurch, dass man schon vorher mit dem «Aufräum-Fest» fertig geworden ist.

Wer mein erstes Buch gelesen hat, wird wissen, was ich mit «Aufräum-Fest» meine: In einem Rutsch, in kurzer Zeit und perfekt! Erst entrümpeln und dann für jedes Ding einen festen Platz bestimmen. Einmal im Leben ist genug. Wenn man sich aufrafft und ein einziges Mal das «Aufräum-Fest» feiert, kann man sich beim nächsten Großputz wirklich um das Putzen im eigentlichen Sinne kümmern.

Die meisten Menschen, die Wischen und Wienern als Qual empfinden, haben vorher nicht richtig aufgeräumt. Von meinen Klientinnen, die zuerst das Aufräum-Fest erfolgreich zu Ende gebracht haben, höre ich immer wieder, dass sie das Putzen nun in Rekordzeit bewältigen können. Wer es früher hasste, gründlich sauber zu machen, beginnt es zu lieben – denn es ist keine Plackerei mehr.

Nicht zufällig gibt es unter den Übungen und Tätigkeiten im Zen-Tempel zwar das Putzen, aber kein Aufräumen. Beim Aufräumen sind für die Entscheidung, ob man etwas behalten oder wegwerfen möchte, und für die Bestimmung des festen Platzes einige Überlegungen notwendig. Putzen jedoch kann man, ohne weiter darüber nachzudenken, solange nur die Hände in Bewegung bleiben. Man könnte auch meinen, das Aufräumen sei ein Prozess, der die Seele ordnet, während das Putzen die Seele zur Ruhe bringt und läutert.

Wenn Sie nun vorhaben, Ihre Wohnung zum Jahresende richtig schön zu machen, dann veranstalten Sie zuerst – noch

vor dem Großreinemachen – ein Aufräum-Fest! Eher brauchen Sie mit dem Putzen gar nicht anzufangen. Denn sonst wird Ihr Zuhause nie so glänzen und strahlen, wie Sie es sich wünschen.

Dem Herzen am nächsten

Das macht mich glücklich!»

«Ich glaube, das macht mich glücklich ...»

«Das macht mich weder glücklich noch unglücklich ...»

20

Zur der ersten Unterrichtsstunde im Aufräumen türmt sich in einem etwa 15 m² großen Zimmer ein scheinbar meterhoher Berg von Kleidungsstücken, daneben ein Haufen Mülltüten. Die Klientin hat ein Kleidungsstück in der Hand. Es ist ein weißes T-Shirt. Sie betrachtet es mit verwirrtem Gesichtsausdruck. Dann legt sie das T-Shirt erst einmal wieder auf den Kleiderberg zurück. Sie greift nach einer grauen Strickjacke. Nachdem sie die Strickjacke etwa zehn Sekunden lang ratlos angestarrt hat, wendet sie mir langsam den Kopf zu und sagt: «Ich weiß nicht genau, wie sich das <Glücklichmachen> anfühlt ...»

Es geht schlicht und einfach darum, ob wir bei der Berührung einer Sache ein Glücksgefühl empfinden oder nicht. Ich glaube, Sie, verehrte Leserin, wissen, dass dieses Konzept den Kern meiner Aufräum-Methode bildet. Es bedeutet, dass wir nur die Dinge behalten und aufbewahren, die uns glücklich machen, und uns von allem trennen, was uns nicht (mehr) gefällt und bei dem wir nichts Positives spüren. Natürlich gibt es Menschen, die sagen: «Ach so, na ja, was mir gefällt, das weiß ich schon!» Aber viele andere zucken nur mit den Schultern: «Was soll denn das bedeuten»? «Was mir gefällt»? »

Meine oben erwähnte Klientin vor ihrem Kleiderberg ist keine Ausnahme. In solchen Momenten versuche ich immer, mit folgender Frage zu helfen: «Welches sind Ihre drei Lieblingsstücke? Bitte wählen Sie diese innerhalb von drei Minuten aus.» Prompt reagierte meine Klientin. Kaum hatte ich die Frage gestellt, brauchte sie nur kurz zu überlegen, durchwühlte den Kleiderberg und fischte zielsicher fünf Stücke heraus. Dann breitete sie diese aus, legte sie in eine Reihe, verschob sie und tat dann die beiden überzähligen auf den Berg zurück. Nach genau drei Minuten verkündete sie voller Selbstvertrauen: «Von rechts nach links: Mein absolutes Lieblingsstück, dann das Zweitliebste und das Drittliebste!» Ich sah mir die Spitzenreiter genauer an. Meine Klientin hatte ein weißes Kleid mit grünem Blumenmuster, einen beigeen Mohair-Pullover und einen Rock mit einem blauen Blumenmuster ausgewählt. «Das ist es, das ist das Glücksgefühl!»

Kein Scherz! Der beste Trick, um herauszufinden, was uns glücklich macht und was nicht, ist, die Dinge im Vergleich zu betrachten. In der Tat finden wir es meist gar nicht so einfach, zu entscheiden, ob uns etwas gefällt oder nicht. Außer vielleicht in ganz klaren Fällen. Doch wenn wir plötzlich die Aufgabe bekommen, unsere drei Lieblingsstücke zu präsentieren, wird es leichter. Wir vergleichen die Stücke miteinander und erkennen so eine Art «Rangfolge». Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, Dinge derselben Kategorie in einem Rutsch zu sortieren – und eventuell wegzuerwerfen.

Im ersten Schritt beschäftigen wir uns mit der Kleidung, aber auch hier gibt es einen Trick, sich die Stücke zuerst vorzuknöpfen, bei denen die Entscheidung am leichtesten fällt: Erst einmal mit den Kleidungsstücken anfangen, die dem Herzen am nächsten getragen werden.

Warum, glauben Sie, ist das so? Weil wir nicht mit dem Verstand entscheiden, ob uns etwas gefällt, sondern es mit dem Herzen fühlen. Es ist einfacher, die Dinge auszuwählen, die wir mögen, wenn wir nicht mit den Strümpfen, Hosen und Röcken beginnen, sondern mit den Blusen und Jacken. Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes «dem Herzen näher». Unterhemden und BHs werden natürlich noch dichter am Herzen getragen, aber da wir normalerweise nicht so viele davon besitzen, dass wir durch das Vergleichen unsere Lieblingsstücke identifizieren können, startet der Königsweg bei der Oberbekleidung.

22

Bleiben dann immer noch Stücke übrig, von denen Sie auch nach dieser Methode noch nicht wissen, ob Sie damit glücklich sind oder nicht, empfehle ich, diese nicht nur einfach in die Hand zu nehmen, sondern sie innig an sich zu drücken. Man kann auch anhand der körperlichen Reaktion feststellen, ob das Stück glücklich macht oder nicht. Es ist also gut, sich auf verschiedene Art und Weise mit der Sache auseinanderzusetzen: Berührung, Umarmung, genaue Betrachtung etc. Natürlich kann man das Stück auch ausprobieren und sich darin bewegen. Aber Achtung: Dies kostet erstens viel Zeit und lenkt uns zweitens von unserem ursprünglichen Plan ab, den Kleiderberg schnell und in einem Rutsch schrumpfen zu lassen. Kommen mehrere Kandidaten für eine Anprobe zusammen, ist es am effektivsten, wenn man dafür einen Extra-Haufen bildet und diese Stücke dann alle nacheinander beurteilt.

Anfangs brauchen die Klientinnen manchmal etwas länger, bis sie das Konzept des «Glücklichmachens» verstanden haben. Eine Klientin tat sich mit der allerersten Entscheidung für oder gegen ein Stück so schwer, dass sie ganze 15 Minuten brauchte! Das ist für den Anfang aber völlig okay und kein

Grund zur Sorge. Wenn Sie erst ein bisschen Übung haben, werden Sie automatisch schneller vorankommen. Es ist sogar besser, sich gerade am Anfang nicht zu hetzen. Erforschen Sie in Ruhe, was wirklich Ihrem Geschmack entspricht und was nicht. Wichtig ist nur eins: Nicht aufgeben!

Übrigens kann man die Rangfolgen-Methode auch bei anderen Kategorien anwenden. Gibt es Zweifel bei Büchern oder Hobby-Zubehör, probieren Sie doch diese Strategie einmal aus. Sie werden erstaunt sein, mit welcher Klarheit Sie auch hier Ihre drei Lieblingsbücher oder Ihre besten drei Bastelutensilien herausuchen oder gleich alle Stücke in eine Rangordnung bringen können. Natürlich dauert auch dieser Prozess seine Zeit, aber während wir unsere Top Ten oder Top Twenty aussuchen, machen wir die erstaunliche Erfahrung, dass wir in der Regel doch relativ schnell feststellen können, was uns glücklich macht und was nicht. Und wie leicht es uns dann fällt, uns vom Rest dieser Kategorie zu trennen.

Weg damit!

Was soll ich denn mit den Dingen tun, die mir überhaupt nicht gefallen, die aber notwendig sind?»

Das ist eine der wichtigsten Fragen meiner Klientinnen. Wir alle kennen den leichten Missmut angesichts «praktischer» Kleidung, wie etwa der Thermo-Unterwäsche für die kältesten Tage im Jahr. Oder denken Sie an das Aufräumen von Reparatur-Kleinkram und Werkzeug: «Das macht mich zwar überhaupt nicht glücklich, aber irgendwie braucht man doch immer mal Klebstoff, ein paar Nägel oder eine Zange ...» In solchen Situationen sage ich Folgendes: «Es ist in Ordnung,

Dinge, die Sie ganz und gar nicht glücklich machen, einfach wegzuerwerfen!» Wenn Sie nun den Eindruck haben, dass Sie sich tatsächlich mühelos davon trennen können, dann ab in die Tonne damit. Aber viel wahrscheinlicher wird Ihre Reaktion lauten: «Nein, wenn ich das wegwerfe, habe ich ein Problem, denn manchmal ist man ja doch froh, wenn es da ist.» Erst jetzt würde ich sagen: «Okay, heben Sie es auf.» Aber nur unter Vorbehalt.

Sie finden diese Herangehensweise vielleicht ein wenig leichtsinnig, aber da ich mich nun schon ein halbes Leben lang mit dem Aufräumen befasse, weiß ich, dass sie durchaus ihren Sinn hat.

24

Ich war noch auf der Mittelschule, als ich ernsthaft mit dem Aufräumen anfang. In der ersten Zeit funktionierte ich wie eine «Wegwerf-Maschine» und entsorgte wahllos alles, was mir in die Quere kam. Ich handelte nach dem Leitsatz: «Nur die Dinge aufheben, die uns wirklich glücklich machen.» Ich gewöhnte mir also an, die verschiedensten Sachen, die nicht glücklich machen, einfach loszulassen und mich davon zu trennen. Störendes, Unerwünschtes, Ungeliebtes weggeworfen zu haben, hat mich in der Tat nie (!) in größere Schwierigkeiten oder gar in Lebensgefahr gebracht. Wider Erwarten findet sich notfalls immer irgendwo im Haus ein adäquater Ersatz.

Einmal hatte ich eine Blumenvase mit einer kleinen Macke weggeworfen. Am nächsten Tag kam ich in die Situation, ein paar Blumen ins Wasser stellen zu müssen. Aber ich nahm eine Plastikflasche, drapierte ein Tuch darum – und schon gab es einen perfekten Ersatz. Nachdem ich meinen Hammer ausrangiert hatte, weil der Holzstiel morsch geworden war, schlug ich Nägel mit der Pfanne ein. Die Lautsprecher der Stereoanlage wirkten mir eines Tages zu eckig. Genau genommen gefielen sie

mir sowieso nicht ... Also kamen sie zum Elektroschrott, und ich hörte von da an nur noch über Kopfhörer Musik.

Trotzdem war es nicht zu vermeiden, dass ich ausgesonderte Dinge manchmal wieder neu kaufen musste. Doch nach den Erfahrungen, die ich beim Aufräumen und Ausmisten gesammelt hatte, ging ich nun ganz anders an das Kaufen heran. Man nimmt nicht mehr einfach irgendetwas mit nach Hause, sondern wählt bewusster. Man möchte, dass die Wiederanschaffung bestimmte Anforderungen und Kriterien erfüllt. Die Dinge, die man sich auf diese Weise ausgesucht hat, möchte man dann auch für den Rest des Lebens sorgfältig behandeln.

Das Ausmisten ist nicht nur einfach ein Prozess, in dem man entscheidet, was man behält und was weg kommt. Nein, wir überdenken dabei unsere Beziehung zu einer bestimmten Sache und können Feinjustierungen vornehmen. Eine der besten Übungen auf dem Weg in eine noch glücklichere Zukunft! Haben Sie nicht mehr Spaß am Aufräumen, wenn Sie die Angelegenheit einmal unter diesem Aspekt betrachten?

Es ist zwar eine Radikalkur, aber um zu erleben, wie es ist, sich ausschließlich mit Dingen zu umgeben, die einen wirklich glücklich machen, empfehle ich unbedingt, alles, buchstäblich alles loszulassen, was nicht glücklich macht. «Das heben wir besser mal auf!» – Eine solche Einstellung wird Ihnen nicht weiterhelfen. Streichen Sie diesen Satz aus Ihrem Gedächtnis. Und sprechen Sie ihn auf gar keinen Fall während Ihres Aufräum-Festes aus.