

LEBEN

Ein Plan für jedes Zimmer

Die komplette Wohnung aufräumen – so geht es am effektivsten

VON ANGELA SOMMERSBERG (TEXTE)
UND STEFAN WORRING (BILDER)

Im Frühjahr ist die Zeit zum Aufräumen. Der Keller, die Küche, der Kleiderschrank müssen dringend mal wieder entrümpelt werden. Die Kölner Aufräumexpertin Esther Lübke steckt mitten in der Hauptsaison. Von Februar bis Mai ist sie ausgebucht, denn viele Menschen brauchen beim Frühjahrsputz Hilfe. Es fällt ihnen schwer, sich dazu zu überwinden.

Deswegen wollen wir Ihnen in diesem Sonderheft zeigen, wie man ein Haus oder eine Wohnung in Ordnung bringt. Dabei arbeiten wir uns von Zimmer zu Zimmer und Etage zu Etage vor. „Man sollte nicht im Schlafzimmer anfangen und nach zwei Stunden in die Küche wechseln. Das verwirrt nur“, weiß Lübke, die mit uns einen Tag lang aufgeräumt hat. Deswegen ist dieses Heft exemplarisch nach Zimmern strukturiert. In jedem Raum weisen wir Sie auf die Ecken hin, in denen sich die meisten überflüssigen Dinge ansammelt, geben Ideen für eine neue Ordnung und Tipps zur Entsorgung von Kleidung, Büchern oder Medikamenten. Die einzelnen Artikel sind unabhängig voneinander, so dass Sie sich die Zimmer herausuchen können, die in Ihrer Wohnung aufgeräumt werden müssen.

Wir beginnen mit dem Wohnzimmer, da dieser Raum den meisten Gästen offen steht und deswegen hier das höchste Maß an Ordnung gewünscht wird. Trotzdem hoffen wir natürlich, dass Sie sich auch an die alten Kellerkisten trauen werden.

Bücher

Marco von Münchhausen: Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund. dtv-Verlag, 9,95 Euro

Jürgen Kurz: Für immer aufgeräumt. Gabal Verlag, 19,90 Euro

„Alle Dinge, die wir lagern, sind gespeicherte Vergangenheit“, erklärt Werner Küstenmacher, Autor der Reihe „Simplify your life“. „Wenn wir uns von diesen Sachen trennen, gewinnen wir Zukunft.“

Warum aufräumen?

Die Wohnung wirkt auf einmal größer und die Suche nach Dingen verkürzt sich. Gleichzeitig fühlen sich viele Menschen nach dem Aufräumen leicht und befreit. „Für alles, was wir besitzen, tragen wir Verantwortung“, sagt Esther Lübke. Die Gleichung ist einfach. „Je weniger wir besitzen, desto weniger Verantwortung lastet auf unseren Schultern.“ Das heißt natürlich nicht, dass Sie Ihren ersten Teddy oder das Liebesshirt wegschmeißen müssen. Solche Dinge werden in einer Erinnerungskiste gesammelt. Und Sie müssen sich auch nicht von ihrer CD-Sammlung trennen und stattdessen auf platzsparende MP3s umsteigen. „Jeder muss individuell entscheiden, was zu ihm passt und was zu weit geht“, erklärt Marco von Münchhausen, Autor des Buches „Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund“. Wenn Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie zusammenleben, sollten Sie sich vorher absprechen. Wichtig ist, dass Sie nicht ungefragt die Dinge der Anderen wegwerfen. „Da geht es dann ums Prinzip“, erklärt Lübke. „Über die Sachen der Anderen zu bestimmen bedeutet über deren Leben zu bestimmen.“

Die drei Kisten Methode

Die „Drei-Kisten-Methode“ hilft, sich beim

Welcher Aufräumtyp sind Sie?

Typ 1 räumt und putzt das ganze Haus innerhalb von ein bis zwei Wochenenden. Er verfällt schon nach wenigen Stunden in eine Art Aufräumrausch, schmeißt viel weg und möchte die Aktion schnell hinter sich gebracht haben. Typ 1 sollte sich das Aufräum-Wochenende komplett frei halten und in den Kalender eintragen.

Typ 2 ist schon nach dem Aufräumen der Küche fertig, da es ihm schwerfällt, sich von Dingen zu trennen. Er verteilt die Aktion auf zwei bis drei Monate und räumt pro Woche zwei Stunden auf. Um sich besser zu motivieren, sollte er den wöchentlichen Termin in seinen Kalender eintragen und unbedingt auch einhalten.

Aussortieren zu entscheiden: In die erste Kiste werfen Sie alles, was Sie auf jeden Fall behalten möchten. In die zweite Kiste hingegen das, was aussortiert wird. In Box drei sammeln Sie die Dinge, bei denen Sie sich noch unsicher sind und stellen Sie in den Keller. Haben Sie nach einem Jahr nichts aus dieser Box herausgeholt, gehört sie in den Müll. Außerdem brauchen Sie: Fetziges Musik, gemütliche Klamotten und die Aussicht auf eine Belohnung nach der Aktion. Und dieses Versprechen des auf Büroräume spezialisierten Aufräumers Jürgen Kurz: „Auch, wenn das Aufräumen anstrengend ist, sollten wir uns bewusst machen, dass es das letzte Mal in diesem Ausmaß sein wird“, sagt

Jürgen Kurz. „Denn wer sich einmal ein System für alles geschaffen hat, wird in Zukunft problemlos und schnell aufräumen können.“

