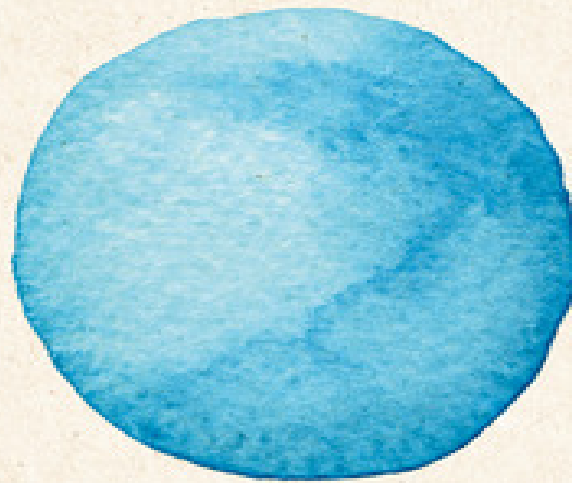


rowohlt  
e-BOOK



MARIE  
KONDO

DAS GROSSE  
MAGIC  
CLEANING  
BUCH

Über das Glück des Aufräumens

# **Das große Magic-Cleaning-Buch**

Über das Glück des Aufräumens

Deutsch von Dr. Monika Lubitz und Ana González y Fandiño

 rowohlt  
e-BOOK

*Der neue Weltbestseller der japanischen Expertin für  
glückliches Wohnen.*

«Die Unordnung im Zimmer entspricht der Unordnung im Herzen», sagt ein japanisches Sprichwort. Marie Kondo weiß das und hat mit ihrer gefeierten Methode das Leben von Millionen Menschen weltweit verändert. Das Geheimnis ist, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die man mag, und die anderen loszuwerden. Nun präsentiert sie einen allumfassenden, schön illustrierten Kursus. Ihre Schritt-für-Schritt-Anleitungen helfen beim Aufräumen von Kleidung, Schuhen, Büchern und Papieren, Kosmetik, Kochutensilien und sogar Dingen mit sentimentalem Wert. Außerdem zeigt sie, wie wir perfekt Schubladen und Schränke organisieren. Durch die richtige Ordnung in unseren Wohnzimmern, Küchen, Büros, Schlafzimmern und Badezimmern wird so unser gesamtes Leben einfacher, und wir werden zufrieden und glücklicher.

**Marie Kondo** arbeitet als selbständige Beraterin für Aufräumen und Ordnung. Nach dem Studium begann sie, ihre «KonMari Methode» zu entwickeln: In den USA, England und Deutschland stehen ihre Bücher über Wochen und Monate auf den Bestsellerlisten. Das Time Magazine zählte sie 2015 zu den 100 einflussreichsten Frauen weltweit. Im Englischen wurde ihr Nachname sogar zum Verb: «to kondo» als Synonym für «radikal aufräumen». Ihre Bücher wurden in fast 40 Sprachen übersetzt. Sie lebt mit Mann und Tochter in Tokio.

## Vorwort

**D**as wahre Leben beginnt erst, wenn Sie Ihr Zuhause in Ordnung gebracht haben. Das ist auch der Grund, warum ich mich die längste Zeit meines Lebens mit dem Aufräumen auseinandersetze. Denn ich möchte so vielen Menschen wie möglich dabei helfen, ein und für alle Mal aufzuräumen.

Das heißt keineswegs, dass Sie einfach alles wegwerfen sollen, was nicht niet- und nagelfest ist. Ganz und gar nicht. Aber erst wenn man weiß, wie man die Dinge aussucht, die einen mit Freude und Glück erfüllen, kann man seinen idealen Lebensstil finden.

Wenn Sie davon überzeugt sind, dass etwas in Ihnen ein Glücksgefühl auslöst, dann behalten Sie es, ohne Rücksicht darauf, was irgendjemand sonst davon hält. Auch wenn es nicht perfekt ist, egal wie banal es auch sein mag, solange Sie es sorgsam und respektvoll behandeln, verwandeln Sie es in etwas Unbezahlbare. Durch die Wiederholung dieses Auswahlprozesses erhöht sich Ihr Gespür für Freude und Glück. Das beschleunigt nicht nur Ihr Tempo beim Aufräumen, sondern verbessert auch Ihre Entscheidungsfähigkeit in allen Lebensbereichen. Wenn man gut auf seine Sachen Acht gibt, mündet das automatisch darin, dass man gut auf sich selbst achtgibt.

Was bereitet Ihnen ganz persönlich Freude? Und was nicht? Die Antworten auf diese Fragen tragen entscheidend dazu bei, zu erkennen, wie man mit dem Geschenk des Lebens umgeht. Und ich bin überzeugt davon, dass die Perspektive, die sich uns dank dieses Prozesses eröffnet, die treibende Kraft darstellt, die nicht nur unseren Lebensstil, sondern auch unser Leben an sich zum Strahlen bringt.

Manche haben mir erzählt, dass sie kaum noch etwas besaßen, nachdem sie sich all der Dinge entledigt hatten, die ihnen keine Freude bereiteten, und am Anfang gar nicht so recht wussten, was sie tun sollten. Eine Reaktion, die vor allem dann vermehrt aufzutreten scheint, wenn Menschen damit fertig sind, ihre Kleidung durchzusortieren. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, falls Ihnen das auch passieren sollte. Das Wichtigste ist, überhaupt zu dieser Einsicht zu gelangen. Denn die eigentliche Tragödie besteht darin, Ihr ganzes Leben lang ohne etwas zu leben, das ein Glücksgefühl in Ihnen auslöst, und das nicht einmal zu bemerken. Von dem Moment an, in dem Sie mit dem Aufräumen fertig sind, können Sie damit beginnen, Ihrem Zuhause und Ihrem Leben neue Impulse zu verleihen.

Es sind nur zwei Kompetenzen nötig, um Ihr Zuhause erfolgreich in Ordnung zu bringen: die Fähigkeit, zu behalten, was Sie glücklich macht, und den Rest

auszusortieren, sowie die Fähigkeit, zu entscheiden, an welchem Ort Sie die Dinge aufbewahren wollen, für die Sie sich entscheiden, und diese dann auch immer wieder an ihren jeweiligen Ort zurückzustellen.

Die Hauptsache beim Aufräumen ist nicht die Entscheidung darüber, was Sie alles entsorgen können, sondern was weiterhin Teil Ihres Lebens sein soll. Meine Hoffnung besteht darin, dass die Magie des Aufräumens Ihnen dabei hilft, eine strahlende und glückliche Zukunft zu gestalten.

## **Einleitung:**

### **Die KonMari-Methode**

«**K**onMari, gibt es eine Anleitung, die Ihre Aufräummethoden auf die gleiche Art und Weise erklärt, wie Sie es in Ihren Kursen und Seminaren tun?»

Ich weiß nicht, wie oft ich diese Frage gestellt bekommen habe. Meine Antwort war immer dieselbe: «Sie brauchen gar keine, denn der Erfolg hängt zu 90 Prozent von Ihrer inneren Einstellung ab.» Das heißt, unabhängig von dem Wissen, das Sie sich aneignen, werden Sie einen Rückfall erleiden, wenn Sie nicht auch Ihre Denkweise ändern. Was ich als Aufräumberaterin zu vermitteln versuche, ist nicht nur eine bloße Aufräummethode, sondern eher eine Herangehensweise, die Sie befähigt, aufzuräumen. Und ich glaube, dass es einer Schocktherapie bedarf, um dieses Ziel zu erreichen.

Möglicherweise wünschen sich manche Menschen aber auch, wenn sie sich dem Aufräumen erst einmal mit aller Kraft widmen, durchaus detailliertere Anweisungen. Was könnte für all jene, die sich mitten im Aufräumprozess befinden, dann hilfreicher sein als ein Ratgeber inklusive erläuternder Abbildungen? Für alle, die sich dem Ganzen allerdings noch nicht mit aller Entschlossenheit verschrieben haben, könnte ein solches Buch wiederum nur



alles schlimmer machen. Es wäre für sie gewissermaßen so, als würde mit Erscheinen dieses illustrierten Handbuchs ein Kompendium gut gehüteten Geheimwissens preisgegeben.

Gestatten Sie mir also die unverblümete Frage: Sind Sie bereit für dieses einzigartige Ereignis, bei dem Sie ein Mal im Leben komplett und vollständig Ordnung schaffen? Wenn ja, dann legen Sie los und lesen Sie weiter in diesem Buch. Auch wenn Sie Ihre Aufräumkampagne bereits beendet haben, werden Sie hilfreiche Tipps finden, um Ihr Zuhause in einen Ort zu verwandeln, der Freude und Glück versprüht. Wenn Sie gerade allerdings verneinend den Kopf geschüttelt haben, dann empfehle ich Ihnen, zunächst mein erstes Buch *Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert* zu lesen. Haben Sie das bereits getan, sich aber noch nicht zu einer Selbstverpflichtung durchringen können, dann lesen Sie es bitte noch einmal, denn irgendetwas, und zwar womöglich eher eine Nichtigkeit, hat Sie bisher vom Aufräumen abgehalten.

Dieser illustrierte Ratgeber gibt einen umfassenden Überblick über das Know-how der KonMari-Methode. Für Menschen, die fest entschlossen sind, ein für alle Mal aufzuräumen, sollte er außerordentlich hilfreich sein, wie eine Hand, die einen genau dort am Rücken kratzt, wo es juckt – ich hoffe, Sie werden es von Anfang bis Ende verschlingen. All denjenigen, die schon bis zu einem

gewissen Grad aufgeräumt haben, sich aber genauere Einzelheiten wünschen, dient dieser Ratgeber als «Enzyklopädie des Aufräumens». Blättern Sie einfach zu den entsprechenden Stellen, wann immer Sie sich vergewissern möchten, wie bestimmte Aufgaben erledigt werden sollten. Sie finden auch Antworten auf viele Fragen, die mir von Leserinnen und Lesern meines ersten Buches gestellt wurden. Und all jenen, die meine ganzen persönlichen Geschichten lieber überspringen und voller Ungeduld gleich zum Kern des Aufräumens kommen wollen, könnte dieses Buch vollauf genügen.

Nun gut, sind Sie so weit? Vergessen Sie nicht, der «Gott des Aufräumens» ist immer auf Ihrer Seite, solange Sie bereit sind, es durchzuziehen.

## ***Die sechs Grundregeln des Aufräumens***

**B**ei dem Aufräumprozess, den Sie vor sich haben, geht es nicht darum, Ihr Zuhause zu entrümpeln oder es mal eben für einen anstehenden Besuch hübsch herzurichten.

Stattdessen sind Sie im Begriff, auf eine Art und Weise aufzuräumen, die Freude in Ihr Leben bringen und es für immer verändern wird.

Wenn Sie nach der KonMari-Methode Ordnung schaffen, werden Sie etliche Veränderungen erleben. Zunächst einmal werden Sie, wenn Sie ein für alle Mal aufgeräumt haben, nie wieder einen Rückfall ins Durcheinander erleben. Sie werden sich außerdem über Ihre eigenen Werte klar geworden sein und wissen, was Sie tun wollen. Sie werden in der Lage sein, gut auf Ihr Eigentum achtzugeben und jeden Tag ein Gefühl der Zufriedenheit verspüren. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, schnell und vollständig aufzuräumen – alles in einem Rutsch.

Wenn Sie erst einmal die Erfahrung gemacht haben, wie es sich anfühlt, wenn Ihr Zuhause komplett in Ordnung ist, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes, werden Sie nie wieder in Unordnung verfallen wollen; dieses Gefühl ist so stark, dass es Ihnen dabei helfen wird, diesen Zustand beizubehalten.

## 1. Sich selbst zum Aufräumen verpflichten

Die KonMari-Methode kann durchaus ein wenig beschwerlich anmuten. Und in der Tat erfordert sie Zeit und Anstrengung. Da Sie dieses Buch aber nun schon mal mit dem guten Vorsatz in die Hand genommen haben, zumindest den Versuch zu unternehmen, ernsthaft aufzuräumen, lesen Sie doch bitte weiter. Und glauben Sie an sich selbst. Ist die Entscheidung erst einmal gefallen, müssen Sie nur noch die richtige Methode anwenden.

## 2. Sich den eigenen idealen Lebensstil ausmalen

Überlegen Sie sich, wie das Zuhause aussehen soll, in dem Sie leben möchten, und wie Sie darin leben wollen. Anders gesagt, vergegenwärtigen Sie sich Ihren idealen Lebensstil. Wenn Sie gerne zeichnen, dann entwerfen Sie eine Skizze. Liegt Ihnen das Schreiben näher, dann halten Sie Ihre Vorstellungen in einem Notizbuch fest. Sie können auch Fotos aus Zeitschriften und Magazinen ausschneiden.

Sie würden eigentlich lieber gleich damit loslegen, Ordnung zu schaffen, oder? Genau das ist es, weswegen so viele Menschen nach dem Aufräumen einen Rückfall erleiden. Wenn Sie sich Ihren idealen Lebensstil ausmalen, dann werden Sie sich tatsächlich erst einmal darüber klar, warum Sie überhaupt aufräumen möchten und wie das

Leben aussehen soll, das Sie leben wollen, sobald Sie damit fertig sind.

Der Aufräumprozess stellt einen entscheidenden Wendepunkt im Leben eines Menschen dar. Daher sollten Sie ernsthaft darüber nachdenken, wie der ideale Lebensstil aussieht, den Sie gerne führen würden.

### 3. Erst einmal komplett ausmisten

Typisch für Menschen, die immerzu aufräumen, ohne je fertig zu werden, ist der Versuch, alles wegzusortieren, ohne sich von etwas zu trennen. Wenn Dinge verstaut sind, sieht ein Zuhause zwar oberflächlich aufgeräumt aus, doch solange die einzelnen Aufbewahrungselemente voll mit unnötigen Dingen sind, ist es unmöglich, darin dauerhaft eine Ordnung aufrechtzuerhalten, was wiederum unweigerlich einen Rückfall nach sich zieht.

Erfolg beim Aufräumen stellt sich allerdings erst dann ein, wenn man vorher einmal konsequent entrümpelt hat. Sie können nur dann planen, an welchem Ort und worin Sie Ihre Dinge aufbewahren wollen, nachdem Sie entschieden haben, was Sie behalten und was Sie ausrangieren wollen, denn erst dann haben Sie eine richtige Vorstellung davon, wie viel tatsächlich aufbewahrt werden muss.

Zu überlegen, wo Sie Dinge hinräumen könnten, oder sich Sorgen darüber zu machen, dass Sie es womöglich nicht schaffen, alles unterzubringen, lenkt Sie nur von Ihrer Aufgabe ab, und Sie werden nie mit dem Ausmisten fertig. Das würde eine schreckliche Verschwendung darstellen; erachten Sie stattdessen sämtliche Entscheidungen zu Aufbewahrungsorten als vorübergehend und konzentrieren Sie sich voll und ganz darauf, die nächste Kategorie durchzusortieren. Darin liegt das Geheimnis, um die Aufgabe schnell zu erledigen.

#### 4. Nach Kategorien statt nach Orten aufräumen

Einer der am häufigsten begangenen Fehler besteht darin, Zimmer für Zimmer aufzuräumen. Diese Herangehensweise funktioniert nicht, weil man zwar glaubt, man hätte Ordnung geschaffen, tatsächlich aber nur Dinge von einem Ort zum nächsten geräumt oder Gegenstände derselben Kategorie im Haus verteilt hat, wodurch es unmöglich wird, sich eine genaue Vorstellung vom Umfang all dessen zu verschaffen, was man tatsächlich besitzt.

Die korrekte Vorgehensweise besteht darin, nach Kategorien vorzugehen. Das heißt, man räumt alle Dinge einer Kategorie auf einmal auf. Sorgt man beispielsweise

für Ordnung in der Kategorie «Kleidung», bedeutet dies, erst einmal sämtliche Kleidungsstücke aus dem ganzen Haus an einem Ort zusammenzutragen. So kann man objektiv nachvollziehen, wie viel genau man wirklich besitzt. Angesichts eines riesigen Bergs an Kleidung werden Sie sich eingestehen müssen, wie nachlässig Sie mit Ihrem Besitz umgegangen sind. Es ist ausgesprochen wichtig, sich einen genauen Überblick über die schiere Menge der Dinge in jeder Kategorie zu verschaffen.

## 5. Die korrekte Reihenfolge einhalten

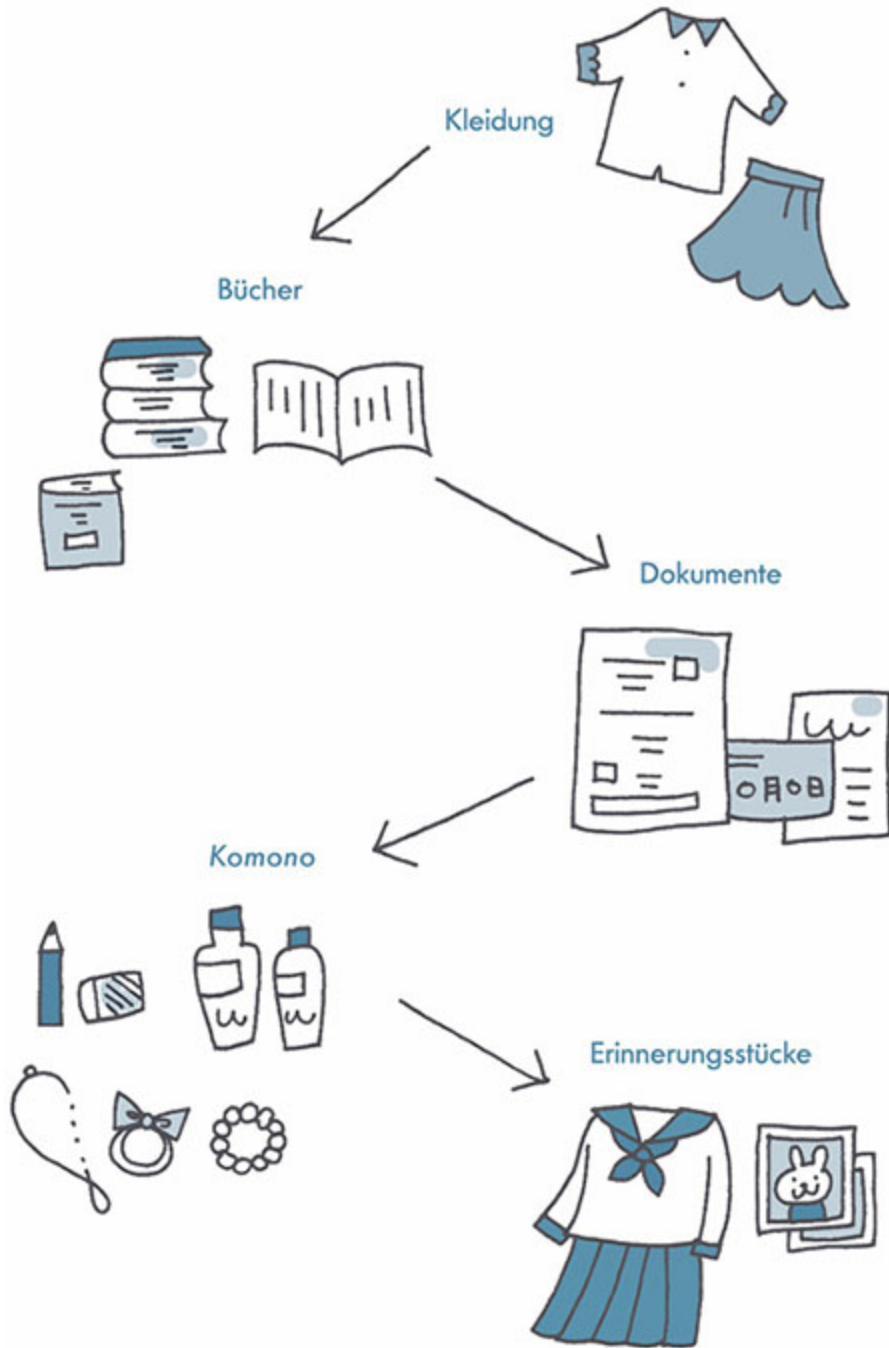
Es ist entscheidend, beim Aufräumen nicht nur nach Kategorien, sondern auch entsprechend der richtigen Reihenfolge vorzugehen, nämlich Kleidung, Bücher, Dokumente, *Komono* (Kleinkram) und schließlich Erinnerungsstücke.

Sind Sie beim Aufräumen jemals über alte Fotos gestolpert und haben Stunden später festgestellt, wie die Zeit verfliegen ist, während Sie eins nach dem anderen betrachtet haben? Das ist ein folgenschwerer Patzer, der vielen unterläuft und der mehr als deutlich macht, wie sehr es beim Aufräumen auf die richtige Reihenfolge ankommt, die nämlich ausdrücklich darauf ausgelegt ist, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, wenn es darum geht, zu

entscheiden, was Ihnen Freude bereitet. Kleidung ist besonders gut geeignet, um diese Fähigkeit zu üben, während Fotos und andere Erinnerungsstücke der Inbegriff all dessen sind, was Sie nicht anrühren sollten, bis Sie nicht perfekt darin sind.



## Die richtige Reihenfolge beim Aufräumen



## 6. Sich selbst fragen, ob ein Glücksgefühl aufkommt

Die entscheidende Frage, die man sich stellen muss, um zu entscheiden, ob man etwas behält oder ausrangiert, lautet: Löst es in mir ein Glücksgefühl aus? Es ist wichtig, es dabei anzufassen, und damit meine ich, es fest in beiden Händen zu halten, als trete man in einen Dialog. Achten Sie genau darauf, wie Ihr Körper währenddessen reagiert. Wenn etwas Freude und Glück ausstrahlt, sollten Sie einen kleinen Schauer verspüren, als ob die Zellen in Ihrem Körper ganz langsam aufsteigen. Wenn Sie hingegen etwas in Händen halten, das Ihnen keine Freude macht, dann werden Sie bemerken, dass Ihr Körper sich schwerer anfühlt.

Behalten Sie immer im Hinterkopf, dass Sie nicht etwa die Dinge aussuchen, die wegsollen, sondern diejenigen, die Sie behalten möchten. Behalten Sie nur das zurück, was ein Glücksgefühl in Ihnen auslöst. Und während Sie alles aussortieren, bei dem das nicht so ist, vergessen Sie nicht, sich bei diesen Dingen zu bedanken, bevor Sie Lebewohl sagen. Indem Sie sich von den Dingen, die Teil Ihres Lebens waren, mit einem Gefühl der Dankbarkeit lösen, entwickeln Sie eine Wertschätzung für die verbleibenden Dinge in Ihrem Leben und den Wunsch, besser auf sie achtzugeben.



## **Warten Sie mit dem Aufräumen nicht bis nach dem Umzug**

Wenn ich gefragt werde, ob man lieber vor oder nach dem Umzug aufräumen sollte, antworte ich immer: «Vorher!» Sollten Sie noch kein neues Zuhause gefunden haben, fangen Sie trotzdem sofort mit dem Aufräumen an. Warum? Weil das Zuhause, in dem Sie jetzt leben, Sie zu Ihrem neuen Zuhause führen wird.

Manchmal denke ich, dass alle Häuser in einer Art Netzwerk miteinander verbunden sein müssen. Es ist fast so, als würde Ihr Haus in seinem Netzwerk bekanntgeben, dass Sie gut auf Ihr Zuhause achten, und sich dadurch ein anderes zu Ihnen hingezogen fühlen. Das ist zumindest meine Vorstellung davon, wie es funktioniert.

Unzählige Klientinnen und Klienten haben mir erzählt, dass sie genau in dem Moment das perfekte Zuhause fanden, als sie mit dem Aufräumen fertig waren. Und die

Geschichten, wie sie darauf stießen, sind schier unglaublich. Wenn Sie also einem wunderschönen Zuhause begegnen möchten, das genau richtig für Sie ist, dann geben Sie gut acht auf jenes, in dem Sie derzeit leben.

# Teil I

## KonMari Profi-Tipps

### 1. Das Glücksgefühl erkennen

Aufräumen als Auseinandersetzung mit sich selbst;  
Putzen als Auseinandersetzung mit der Natur

«**D**ieses Jahr mache ich Ernst! Zum Jahresende gebe ich den Startschuss zum Aufräummarathon!»

In Japan läuten die Tage kurz vor Silvester ein fast schon obligatorisches Großreinemachen ein (ähnlich dem Frühjahrsputz, den man in vielen anderen Ländern kennt). 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 Japanerinnen und 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, der uns fast schon genetisch einprogrammiert ist.

Doch anschließend klagen erstaunlich viele Menschen: «Ich habe zum Jahresende wirklich gründlich aufgeräumt. Aber ich habe es nicht geschafft, bis Silvester fertig zu werden!» Wenn ich diese Menschen dann näher befrage, stellt sich heraus, dass so gut wie alle beim Aufräumen gleichzeitig auch noch putzen. In anderen Worten: Sie sortieren wahllos unnütze Dinge aus, die ihnen zufällig ins Auge fallen, und stopfen sie in den Müll oder bringen sie zum Recyclinghof, sie spenden kistenweise Bücher, um dann den frei gewordenen Boden und die verwaisten Regale zu wischen ...

Eins kann ich Ihnen versichern: Mit dieser Methode werden Sie Ihr ganzes Leben lang nicht mit dem Aufräumen fertig! Völlig klar, dass Sie auf diese Art weder richtig Ordnung schaffen noch gründlich sauber machen. 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 Zuhause zu haben.

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

gestalten, wie es einem vorschwebt. Zunächst einmal ist der Fokus ein anderer: Beim Aufräumen dreht sich alles um Dinge, beim Putzen um Schmutz. Beim Aufräumen werden Dinge bewegt und verstaut, beim Putzen wird Schmutz entfernt. Nur das Ziel ist dasselbe: Der Raum soll schöner werden.

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 wiederum 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 Aufräumen ganz schnell wieder das alte Chaos herrscht. Ordnung zu schaffen kann man daher auch als eine Form der Auseinandersetzung mit sich selbst betrachten.

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 ein Naturgesetz zu sein. Dies wiederum bedeutet: Säubern stellt eine Auseinandersetzung mit der Natur dar. Um Staub und andere lästige Rückstände zu entfernen, ist es nötig, regelmäßig zu putzen. Zum Jahresende macht man das in Japan besonders gründlich – weswegen man auch

allenthalben vom «Großreinemachen» und nicht vom «Großaufräumen» spricht. Aber wie schafft man es, sich kurz vor Silvester voll und ganz auf das Putzen zu konzentrieren? Nun, der Trick besteht ganz einfach darin, dass man vorher bereits den «Aufräummarathon» hinter sich gebracht haben muss.

Wer mein erstes Buch *Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert* gelesen hat, wird wissen, was ich mit «Aufräummarathon» meine: in einem Rutsch, in kurzer Zeit und perfekt! Erst entrümpeln und dann für jedes Ding einen festen Platz bestimmen. Einmal im Leben reicht völlig. Wenn man sich aufrafft und ein einziges Mal das «Aufräumfest» feiert, kann man sich beim nächsten Großputz wirklich um das Putzen im eigentlichen Sinne kümmern. Die meisten Menschen, die Wischen und Wintern als Qual empfinden, haben vorher nicht richtig aufgeräumt. Von meinen Klientinnen und Klienten, die zunächst den Aufräummarathon erfolgreich bewältigt haben, höre ich immer wieder, dass sie das Putzen nun in Rekordzeit schaffen. Wer es früher hasste, gründlich sauber zu machen, beginnt es zu lieben – denn es ist keine Plackerei mehr.

Es ist kein Zufall, dass zu den Übungen und Tätigkeiten im Zen-Tempel zwar das Putzen, nicht aber das Aufräumen gehört. Beim Aufräumen sind einige Überlegungen erforderlich, denn einerseits muss man entscheiden, ob



man etwas behalten oder wegwerfen möchte, andererseits einen festen Platz für jedes Ding bestimmen. Putzen hingegen kann man, ohne weiter darüber nachzudenken, solange nur die Hände in Bewegung bleiben. Man könnte das Aufräumen auch als einen Prozess betrachten, der die Seele in Ordnung bringt, während das Putzen die Seele zur Ruhe bringt und läutert. Wenn Sie also vorhaben, Ihre Wohnung zum Jahresende (oder zum Frühlingsbeginn) so richtig schön herzurichten, dann veranstalten Sie zuerst – noch vor dem Großreinemachen – einen Aufräummarathon! Eher brauchen Sie mit dem Putzen gar nicht anzufangen. Denn sonst wird Ihr Zuhause nie so glänzen und strahlen, wie Sie es sich wünschen.

## Im Zweifel mit den Dingen beginnen, die dem Herzen am nächsten sind

«**D**as macht mich ... hm ... glücklich ... ja, doch, ich glaube, es macht mich glücklich ... obwohl ... ich bin mir nicht ganz sicher ... vielleicht auch nicht ... irgendwie macht es mich weder glücklich noch unglücklich.»

Zur ersten Coachingeinheit im Aufräumen türmt sich in einem etwa 15 m<sup>2</sup> großen Zimmer ein geradezu gigantischer Berg von Kleidungsstücken, daneben ein Haufen Mülltüten. Die Klientin hält 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 so genau, wie sich dieses <Glücksgefühl> anfühlt ...»

Es geht schlicht und einfach darum, ob wir bei der Berührung einer Sache ein Glücksgefühl empfinden oder nicht. Wie Sie, verehrte Leserinnen und Leser, wohl wissen, stellt dieses Konzept den Kern meiner Aufräummethode dar. 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 verspüren. Natürlich gibt es Menschen, die sagen: «Ach so, na ja, was mir gefällt, das weiß ich schon!» Doch viele andere zucken nur mit den Schultern: «Was soll denn das bedeuten: <Was mir gefällt?>»

Meine oben erwähnte Klientin vor ihrem Kleiderberg ist da 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, bevor sie den Kleiderberg durchwühlte und zielsicher fünf Stücke herausfischte. Dann breitete sie

diese alle nebeneinander vor sich aus, tauschte noch einmal die Reihenfolge 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 beigefarbenen Mohair-Pullover und einen Rock mit einem blauen Blumenmuster ausgewählt.

«Das ist es», erklärte ich ihr, «das ist das Glücksgefühl!»

Kein Scherz! Der beste Trick, um herauszufinden, was uns glücklich macht und was nicht, besteht darin, die Dinge miteinander zu vergleichen. In der Tat finden wir es meist gar nicht so einfach, zu entscheiden, ob uns etwas gefällt oder nicht. Außer vielleicht in Fällen, die ganz klar auf der Hand liegen. Doch wenn wir plötzlich vor der Aufgabe stehen, unsere drei Lieblingsstücke zu präsentieren, wird es leichter. Wir stellen die Stücke einander gegenüber und erkennen eine Art «Rangfolge». Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, Dinge derselben Kategorie in einem Rutsch zu sortieren – und eventuell auszurangieren.

Übrigens kann man diese Rangfolgen-Methode auch bei anderen Kategorien anwenden. Probieren Sie diese Strategie doch einmal aus, falls Sie Zweifel im Hinblick auf

Bücher oder Hobbyzubehör hegen. Sie werden erstaunt sein, mit welcher Klarheit Sie auch hier Ihre drei Lieblingsbücher oder Ihre drei besten Bastelutensilien heraussuchen 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, welche Dinge uns Freude bereiten und welche nicht. Und wie leicht es uns dann fällt, uns vom Rest dieser Kategorie zu trennen.

Im ersten Schritt beschäftigen wir uns mit der Kleidung, bei der es einen simplen Trick gibt, nämlich sich zunächst all die Stücke vorzuknöpfen, bei denen die Entscheidung am leichtesten fällt: Man fängt ganz einfach erst einmal mit den Kleidungsstücken an, die dem Herzen buchstäblich am nächsten getragen werden.

Was glauben Sie, warum das so ist? 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. Denn sie sind im wahrsten Sinne des Wortes «dem Herzen näher». Unterhemden und BHs werden natürlich noch dichter am Herzen getragen, aber da man normalerweise nicht so viele davon besitzt, dass

man mit den wenigen Exemplaren eine gescheite Rangfolge erstellen könnte, lautet meine oberste Regel: bei der Oberbekleidung anfangen.

Bleiben am Ende dieses Auswahlverfahrens Stücke übrig, von denen Sie auch mit Hilfe 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 einen das Kleidungsstück glücklich macht oder nicht. Es ist also gut, sich auf verschiedene Art und Weise mit der Sache auseinanderzusetzen: berühren, umarmen, ganz genau anschauen etc. Natürlich kann man einzelne Teile auch anprobieren und sich darin bewegen. Aber Achtung: Dies kostet erstens viel Zeit und lenkt zweitens von dem ursprünglichen Plan ab, den Kleiderberg schnell und in einem Rutsch schrumpfen zu lassen. Kommen mehrere Kandidaten für eine Anprobe zusammen, ist es am effektivsten, dafür einen Extrahaufen zu bilden und diese Stücke dann alle nacheinander zu beurteilen.

Anfangs brauchen meine Klientinnen und Klienten manchmal etwas länger, bis sie das Konzept des «Glücklichmachens» verstanden haben. Eine Klientin tat sich mit der allerersten Entscheidung für oder gegen ein Kleidungsstück so schwer, dass sie ganze 15 Minuten brauchte! Das ist am 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! Wenn Sie dranbleiben, werden auch Sie bald dieses Stadium erreicht haben.

«Das kann man bestimmt noch mal gebrauchen» ist absolut tabu

«**W**as soll ich denn mit den Dingen tun, die mir überhaupt nicht gefallen, die ich aber brauche?» Das ist eine der wichtigsten Fragen meiner Klientinnen und Klienten. Wir alle kennen den leichten Missmut angesichts «praktischer» Kleidung, wie etwa die Thermo-Unterwäsche für die kältesten Tage im Jahr. Gleiches gilt für kleinere Werkzeuge wie Scheren und Schraubendreher.

«Das macht mich zwar überhaupt nicht glücklich, aber irgendwie braucht man doch immer mal Klebstoff, ein paar Nägel oder eine Zange ...» In solchen Situationen lautet mein Rat: «Es ist völlig in Ordnung, Dinge, die Sie ganz und gar nicht glücklich machen, einfach wegzuwerfen!» Wenn Sie nun den Eindruck haben, dass Sie sich tatsächlich mühelos davon trennen können, dann ab in die