

„Nur das, was unabhängig
und glücklich macht,
darf

Alles andere muss weg [...].

Auf das Entrümpeln nach dem Glückskriterium folgt die Entscheidung, an welchem Ort man die Dinge platziert, die bleiben dürfen.“



© bench_accounting@unishash.com

was ist bleiben.



»»» Magic Cleaning: Aus Aufräumen wird Glücklichein.

Wir alle tun es in verschiedenen Intervallen – manche täglich, manche wöchentlich, manche monatlich – die Rede ist vom Aufräumen. Kaum einer lernt es systematisch – der Irrglaube, man könne es einfach, verhindert den Ansatz. Viele entwickeln über die Jahre ihre eigenen mehr oder weniger erfolgreichen Methoden, wobei in der Regel auf eine Phase der Ordnung neues Chaos folgt. Die japanische Auf-

„Gleichzeitig gilt es, die Dinge, die man behalten und entsprechend geordnet hat, **bewusst wertzuschätzen.**“

räumexpertin Marie Kondo hat es genau auf diesen Jo-Jo-Effekt abgesehen: Mit ihrer KonMari-Aufräummethode, international auch als „Magic Cleaning“ bekannt, wird es kein weiteres Aufräumen geben. Einmal richtig vorgegangen, bleibt die geschaffene Ordnung bestehen. Für immer! Gleichzeitig befreit sie von Altlasten – in Kopf wie Regal – und löst, so garantiert es Kondo, eine Kette an bisher ungekannten Möglichkeiten aus. Man gewinnt Raum und Zeit für neue Vorhaben und wird nicht nur ein aufgeräumter, sondern auch ein glücklicherer und zufriedenerer Mensch als je zuvor. Also weg mit den verstaubten Ausreden und her mit den Boxen voll Potenzial!

Doch bevor es ans Aufräumen geht, müssen nach der KonMari-Methode zwei Schritte erfolgen: Es muss die innere Motivation klar formuliert werden – warum räume ich auf und was genau will ich am

Ende erreichen – und es muss erstmal entrümpelt und richtig weggeworfen werden. Und zwar konzentriert in einer zusammenhängenden Zeitspanne (über max. sechs Monate) und radikal. Nur das, was unabdingbar ist und glücklich macht, darf bleiben. Alles andere muss weg, in großen Müllsäcken verstaut und – in Familienhaushalten – ungesehen von anderen Augen. Denn mehr als die eigene Meinung zum Verbleib der Dinge gefährdet das Ergebnis! Auf das Entrümpeln nach dem Glückskriterium folgt dann die Entscheidung, an welchem Ort man die Dinge platziert, die bleiben dürfen. Und dabei gilt, dass man nicht nach Zimmern vorgeht, sondern nach in Kategorien eingeteilten Dingen. Die große Ordnung wird nur zimmerübergreifend erreicht! Gleiche Dinge sollten, nach Magic Cleaning, allesamt an einem Ort „wohnen“ und nicht auf verschiedene Stellen in Wohnung oder Haus verteilt werden. Gleichzeitig gilt es, die Dinge, die man behalten und entsprechend geordnet hat, bewusst wertzuschätzen. So bleiben Geräte, Stoffe und „Glücks“-Gegenstände gepflegt und nützlich. Durch diesen Prozess des radikalen Ausmistens und Ordners verspricht Marie Kondo einen Zuwachs an Vertrauen in das eigene Entscheidungs- und Urteilsvermögen. Dieses Vertrauen überträgt sich dann auch auf andere Lebensbereiche außerhalb von Kleiderschrank und Ordnerrücken. Man wird grundsätzlich zielgerichteter, konzentriert auf das Wesentliche, und damit zufriedener und glücklicher in den eigenen vier Wänden und darüber hinaus.

Lesetipp! Marie Kondo. Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert. Erstmals 2013 beim Rowohlt-Verlag erschienen. <<<