

AUFRÄUMEN MIT MARIE KONDO

Wir verbringen alle viel mehr Zeit zu Hause wie vor der Coronakrise. Ging es Euch da auch schon einmal so, dass Ihr das Bedürfnis bekommen habt, aufzuräumen und auszumisten? Habt angefangen, dann wieder abgebrochen oder seid erst gar nicht in die Gänge gekommen? Dann haben wir hier die richtigen Tipps für Euch, wie man sein Zuhause ein für alle mal aufräumt. Mit der zertifizierten KonMari®-Beraterin werden wir Euch in den nächsten Monaten zeigen, wie man an ein Leben ohne unnötigen Ballast kommt, mit dem Fokus darauf, was man behalten möchte.

REDAKTION: SABINE HEISS

WER IST MARIE KONDO?

Sie ist eine japanische Beraterin und Bestsellerautorin, die lehrt, dass Aufräumen und Wegwerfen als Ausgangspunkt einer inneren Ordnung gilt. Dazu führt sie Methoden ein, um Ordnung zu schaffen und zu erhalten. Diese Methode legt den Schwerpunkt darauf, was man zu behalten beschlossen hat. Der Fokus liegt also nicht darauf, was man loswerden, entsorgen, spenden oder verkaufen will. Das alles basiert auf den Tugenden Respekt, Dankbarkeit und Freude, die sich auf diese japanischen Werte stützt:

Am Anfang steht die Vision

Begrüße dein Zuhause

Gehe logisch vor

Umgebe dich mit Freude

Behandle Gegenstände respektvoll

Bringe deine Vergangenheit in Ordnung

Verstaue Dinge aufrecht



WIE WÜRD EUER IDEALES LEBEN AUSSEHEN, WENN ES NUR NACH EUCH GINGE?

- ▶ Hättet Ihr gerne ein Zuhause, das Euch Freude macht und Euren Stil widerspiegelt?
- ▶ Ist Euer Kleiderschrank voll aber Ihr wisst jeden Morgen nicht, was Ihr anziehen sollt?
- ▶ Wollt Ihr mehr Zeit für Euch und Eure Hobbies haben, anstatt immer aufzuräumen?
- ▶ Wollt Ihr Euch zu Hause entspannen, anstatt vom täglichen Chaos gestresst zu sein?
- ▶ Möchtet Ihr am Ende des Monats mehr Geld übrig haben?
- ▶ Wollt Ihr sicher sein, die richtigen Entscheidungen zu treffen?

NACHGEFRAGT BEI ANGELIKA BRENNER

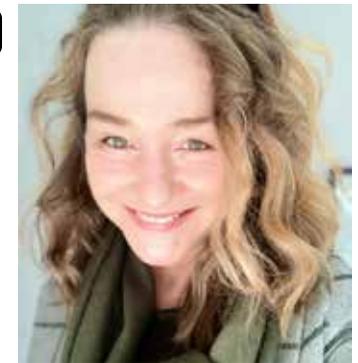
F+A

WIE KAM ES DAZU, DASS DU ZERTIFIZIERTE KONMARI®-BERATERIN GWORDEN BIST?

Seit ich Marie Kondo entdeckte und meine ganze Umgebung nach ihrer bahnbrechenden Methode dramatisch auf den Kopf stellte, umgebe ich mich nur noch mit Dingen, die ich wirklich brauche oder die mir Freude bereiten. Plötzlich ist Aufräumen und Putzen in einem Bruchteil der vorherigen Zeit erledigt. Dieses Mehr an Lebensqualität wollte ich meinen Kunden unbedingt vermitteln und daher nahm ich im November 2019 an der Ausbildung zur KonMari®-Beraterin in New York teil und habe im Januar 2020 den Zertifizierungs-Prozess abgeschlossen. Ich arbeite als erste KonMari®-Beraterin im Raum Baden-Württemberg und reise aber auch gerne weiter weg, um meinen Kundinnen und Kunden zu helfen.

WAS MACHT FÜR DICH DIESES KONZEPT AUS?

Mein größtes Problem führte am Ende zu meiner wichtigsten Transformation. Ich freute mich beim Nachhausekommen darauf, in entspannter und aufgeräumter Umgebung kreativ zu werden. Malen, Nähen, Basteln, Singen, Lesen und Dekorieren sind meine Leidenschaften. Meist musste ich aber erst einmal aufräumen; viele Dinge wieder an ihren Platz bringen, Geschirr, Kleider und Dokumente ordnen. Für mich ist



Unordnung wie ein unangenehmes Rauschen. Ich muss sofort dagegen angehen. Und nach 2 bis 3 Stunden Ordnung schaffen war es dann aus mit der Lust auf Kreatives.

WAS TREIBT DICH AN?

Nach einer über 20-jährigen Karriere als Künstlerin, Leiterin einer Kunstschule und Interior Designerin kanalisierte ich meine Leidenschaft, ändern zu helfen, indem ich ein Zuhause mit friedlicher und fröhlicher Ausstrahlung schaffe.

FÜR WEN IST DIESES AUFRÄUMEN GENAU RICHTIG?

Ein neuer Mensch an der Seite, vielleicht Familienzuwachs oder ein Kind wird erwachsen, ein neuer Job, der Umzug in eine kleinere Wohnung oder ein Umzug generell. Oder man ist durch ein neuartiges Virus mehr zu Hause als zuvor und bemerkt, wieviel sich über die Jahre angesammelt hat und dass man sich nicht mehr wohlfühlt. All das sind wunderbare Gelegenheiten, Bilanz zu ziehen und für sich selbst herauszufinden, was man im neuen Lebensabschnitt nun um sich haben will und wieviel Zeit man damit verbringen will, diese Dinge zu pflegen, sie ständig aufzuräu-

DAS AUFRÄUM-JOURNAL

Wie man sein Zuhause, seinen Kopf und sein Leben ein für alle mal aufräumt, steht step by step im Aufräum-Journal. Angelika Brenner hat es entworfen und wir haben die Gelegenheit, es schon vor der Veröffentlichung zu testen.

Mit dem Handbuch wird jeder Aufräumwütige an der Hand genommen:

- ▶ Wo fange ich bloß an?
- ▶ Trainiere deinen Entscheidungsmuskel
- ▶ Visualisiere dein bestes Leben
- ▶ Plane dein Aufräum-Event



Die Aufräummethode umfasst die folgenden Grundsätze:

1. Alles auf einmal, in kurzer Zeit und perfekt aufräumen
2. Alle Dinge zum Aufräumen werden auf einem Haufen gesammelt
3. Entscheiden, was behalten wird, aufgrund der Frage: Macht es mich glücklich, wenn ich diesen Gegenstand in die Hand nehme?
4. Jeder Gegenstand, den man behält, bekommt seinen Platz zugewiesen
5. Alle Dinge müssen dort richtig verstaut werden



Sabine Heiss
Redaktion

HEUTE BEGINNT DER REST UNSERES LEBENS

Los geht das Experiment, wir räumen unser Haus auf. Dazu habe ich mich darauf eingelassen, das Ganze zusammen mit Angelika exemplarisch in unserem Haus zu machen. Denn am greifbarsten wird es doch immer, wenn man es an einem Beispiel erlebt.

Was hat mich davon überzeugt?

Schon im ersten Gespräch, in dem wir uns gemeinsam am Telefon überlegt haben, wie wir Euch diese Aufräummethode im Heft präsentieren können, hat mir der Gedanke, wie man an die Dinge herangeht, gefallen. Einen Gegenstand in meinem Haus in die Hand nehmen und mir überlegen, ob ich damit Freude verbinde. Wenn nicht, kann er weg. Damit Ballast loswerden? Hört sich gut an, denn tatsächlich, eigentlich quillt das ganze Haus über vor Dingen, die man nie nutzt. Im Gegenteil, wenn man vor dem Schrank steht, sieht man so viele Kartons, dass man völlig überfordert ist. Man kann sich für nichts entscheiden, denn man wird von zu vielen Möglichkeiten, auf die man eigentlich keine Lust hat, völlig ausgebrems. Man hat schon gar keine Lust mehr ein Spiel zu spielen. Wie schön wäre es, wenn man einfach wenige Spiele vor sich hätte, die einem alle Spaß machen? Das ist also mein Ansporn, all die Dinge aus unserem Haus zu verabschieden, die uns nur belasten. Ich bin sehr gespannt, wohin die Reise geht und nehme Euch gerne mit!

1. SCHRITT: AM ANFANG STEHT DIE VISION

1. Sich selbst zum Aufräumen verpflichten

KonMari® ist keine gelegentliche Methode, um Ordnung zu schaffen. Vielmehr stellt sie eine Chance dar, das ganze Leben neuzugestalten – allerdings nur, wenn man sich ihr ganz verschreibt und keine halben Sachen macht. Effizientes Aufräumen und Aussortieren kostet Zeit und Nerven. Daher ist die Absicht, ernsthaft aufzuräumen und die erforderliche Zeit und Mühe zu investieren, die erste Regel für das erfolgreiche Aufräumen nach der KonMari®-Methode. Am besten plant man ausreichend Zeit ein und nähert sich der Aufräum-Aktion mit klaren Visionen.

2. Den idealen Lebensstil visualisieren

Bei der KonMari®-Methode geht es nicht darum, alles einfach aus dem Weg zu räumen, das Zuhause für unangekündigten Besuch ordentlich erscheinen zu lassen. Es ist eine langfristige Praxis. Daher sollte vor dem Ausmisten immer visualisiert werden, wie das Traum-Zuhause aussehen soll und wie man dort gerne leben möchte. Wer eine klare Vision seines idealen Lebensstils vor Augen hat, geht motivierter und beschwingter ans Werk. Das Geheimnis liegt darin, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die man wirklich liebt und alles andere loszuwerden.

DER TIPP VON DER EXPERTIN

Werde Dir klar über das Ziel des Aufräumens, bevor Du anfängst. Nimm Dir etwas Zeit und überlege sehr genau, wie Du eigentlich gerne leben willst. Mit welchen Farben und Stilrichtungen möchtest Du Dich umgeben? Hättest Du gerne eine Yoga-Ecke? Was möchtest du sehen, wenn du morgens aufwachst? Den Blick auf einen ordentlichen Raum oder das Chaos, das aus allen Schubladen quillt? In welcher Schlafkleidung würde es dir gut gehen? Dem ausgeleierte Shirt oder einem Schlafanzug, den du dir gekauft hast, weil er dir gefällt? Aus welchen Tassen willst Du morgens Deinen Kaffee (oder lieber Tee?) trinken? Stell es Dir sehr lebendig vor und halte Dich vor allem nicht zurück. Wie soll Dein Leben aussehen, wenn es ganz nach Dir ginge? Das hilft, während des Aufräumens motiviert zu bleiben. Außerdem gibt es den Rahmen vor, welche Teile noch zu Dir passen und welche eben nicht mehr.

SO WAR DAS IN DER PRAXIS

In Angelikas Aufräum-Journal wird man echt toll an die Hand genommen, auf der Reise zu sich selbst: Was würde ich mir denn wünschen? Tatsächlich findet man das von Seite zu Seite, die man sich mit seinem Leben auseinander setzt, immer mehr. Es hat etwas von einem therapeutischen Ansatz, wenn man die ersten drei Lebensziele, die einem spontan einfallen, aufschreiben soll. Oder auch welche Lebensbereiche gut funktionieren und welche nicht. Tatsächlich ist diese Bestandsaufnahme vor dem großen Aufräumen ein mental anstrengender aber auch sehr erleuchtender Schritt, denn nur so kann man herausfinden, wohin die Reise in ein aufgeräumtes Zuhause denn gehen soll.

