

Rachel Hoffman

Aufräumen für Faule

So bekommst
du das Chaos
in den Griff

mvgverlag 

© des Titels »Aufräumen für Faule« von Rachel Hoffman (ISBN Print 978-3-86882-865-8)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

1

LOSLEGEN

NETTER HINTERN, UND JETZT HOCH DAMIT!

Kommt dir das bekannt vor: Du blätterst durch Zeitschriften zum schöneren Wohnen oder surfst auf entsprechenden Webseiten und denkst dabei: »Das ist es. Ich mach das jetzt endlich. Ich krieg mein Chaos unter Kontrolle!« Du schaust dir ein Hochglanzfoto nach dem anderen an – lauter perfekt aufgeräumte Räume, ohne Unordnung oder Wirrwarr, klare Aufbewahrungslösungen, frisch glänzende Farbe, sonnendurchflutete Zimmer – und denkst: »Das ist jetzt nicht deren Ernst?«

Diese Fotos erscheinen als ein Ding der Unmöglichkeit. Himmel, sie *sind* unmöglich, wenn man im Besitz all jener Dinge ist, die unser modernes Leben ausmachen. Jedenfalls lebst du eindeutig nicht in der Welt, die auf diesen Bildern gezeigt wird. Du lebst in der echten Welt. In der chaotischen Welt voller schmutzigem Geschirr, Klamotten, die aus Wasch-

körben quellen, und Esstischoberflächen, die du seit Monaten schon nicht mehr vollständig gesehen hast. Du bist kein Chaot. Du hast nur einfach nicht die Zeit, das Geld, die Energie oder Lust, damit es bei dir wie auf den Hochglanzbildern aussieht. Du willst einfach nur an den Punkt kommen, an dem dich unerwarteter Besuch nicht in Panik versetzt und du den ganz normalen Alltag, ohne dich zu ekeln oder deprimiert zu werden, leben kannst. Denn tief in deinem Inneren weißt du, dass deine Wohnung nie wie in den Hochglanzmagazinen aussehen wird, und das ist deprimierend, entmutigend und letztendlich auch reichlich frustrierend.

Während du nun so durch die Zeitschriften blätterst und auf die Webseiten starrst, verlierst du das letzte Fünkchen Hoffnung: Für dein Zuhause besteht nicht der geringste Hoffnungsschimmer. Es wird nie *so* aussehen. Dir erscheint eine saubere, durchorganisierte Wohnung vollkommen außerhalb deiner Reichweite, und du glaubst, dass der Zustand des Chaos niemals besser als im Moment werden wird. Fühlst du dich in deinem Zuhause gefangen und hilflos, unfähig, etwas dagegen zu unternehmen? Dann gibt es jetzt gute Nachrichten! **Du liegst falsch!**

Zwischen einem wie gemalt aussehenden Heim, wie es in den Zeitschriften präsentiert wird, und einem funktionierenden, bewohnbaren Zuhause, für das man sich nicht schämen muss und das nicht stresst, besteht ein himmelweiter Unterschied. *Aufräumen für Faule* kann dir zeigen, wie du zu einem Zuhause kommst, das du liebst und das gemütlich ist. Denn deine Wohnung muss gar nicht wie auf den Fotos aussehen, damit du dich darin pudelwohl fühlst.

Du verdienst es, nicht im Dreck zu hausen, und mit etwas Anstrengung und Übung eignest du dir all die Fertigkeiten

und Gewohnheiten an, die es braucht, um ein Zuhause bewohnbar zu machen und ordentlich zu halten. Das wird Zeit erfordern, nichts wird einfach über Nacht besser, aber es *wird* auf jeden Fall besser.

Viele andere Haushaltsführungs- und Organisationssysteme wenden sich jeweils an einen speziellen Typ Mensch. Meist gehen sie von folgender Situation aus: Man ist verheiratet, hat Kinder, und ein Ehepartner ist für den Großteil der Haushaltsführung zuständig und hat dafür auch Zeit. Singles werden dabei genauso außer Acht gelassen wie Leute ohne Kinder, Studenten oder Menschen mit Haustieren, WG-Bewohner oder Leute, die Vollzeit arbeiten, studieren oder anderen Kram am Laufen haben. Ignoriert werden auch Menschen mit körperlichen oder psychischen Erkrankungen oder anderen Einschränkungen, die eine aufwendige, umfangreiche Haushaltsführung nach wenigflexiblen Vorgaben nicht zulassen. Sie verlieren aus den Augen, dass es auch Menschen gibt, die in Mietwohnungen oder auf begrenztem Raum zur Untermiete leben. Vergessen werden Leute, die noch bei ihren Eltern wohnen, oder im Wohnheim mit Fremden. Vergessen wird, dass sich nicht jeder in das enge Korsett von Umständen und Möglichkeiten zwängen lässt, und vergessen wird ... dass man sich manchmal einfach nicht danach fühlt, Unordnung zu beseitigen. Im Grunde wird der Großteil der Menschen ignoriert, die in der realen Welt leben.

Da nur wenige Menschen geeignet sind, den starren Vorgaben der Methoden dieser traditionellen Haushaltsführung zu entsprechen, hat es auch wenig Sinn, ihnen nachzueifern und darauf zu hoffen, dass sie ans Ziel führen. Ein absolut perfektes Vorzeigehaus ist bewundernswert, aber, mal ganz ehrlich, die Realität sieht für die meisten von uns anders aus. Und das ist

in Ordnung! Der erste Schritt, um das Chaos in etwas zu verwandeln, mit dem wir zufrieden und glücklich leben können, ist die Erkenntnis, dass wir die Art und Weise, wie wir Haushaltsführung und Aufräumen angehen und wie wir sie in unseren Alltag integrieren, überdenken müssen.

Dieses Buch zeigt, wie man Putzen und Organisieren in ein turbulentes, geschäftiges Leben einbindet und mit all den schönen Dingen arbeitet, die das Leben bereitstellt und die einen bisher eher aufgehalten haben. Statt sich davon einschüchtern zu lassen, wie das Zuhause von anderen vermeintlich aussieht, lernt man, an einen Punkt zu kommen, an dem man mit den eigenen vier Wänden glücklich ist und sich wohlfühlt. Denn in den seltensten Fällen stimmt die reale Welt mit dem überein, was in Hochglanzmagazinen und auf schicken Webseiten gezeigt wird. Es ist also überhaupt nicht so einschüchternd, wie man denkt – und ich wette mal ganz frech, dass bisher niemand die Putzregeln auf ein System heruntergebrochen hat, dass in deiner Welt funktioniert. Nur deshalb erscheint es einfacher, das Ganze als unmöglich vom Tisch zu wischen ... und nie anzufangen. Nur deshalb bist du da gelandet, wo du jetzt bist: Du fühlst dich überfordert, entmutigt, als Verlierer und hasst dein Zuhause.

Vielleicht sollten wir mit der Tatsache anfangen, dass Hausputz meistens nervt. Entschuldigung, aber genau das tut er doch! Die Wohnung sauber und aufgeräumt zu halten, ist nicht unbedingt schwierig, aber selten mit Spaß verbunden. Und es gibt immer Dinge, die wir lieber tun. Vor die Wahl gestellt, entscheiden sich die wenigsten fürs Putzen oder Aufräumen. Es erscheint als gigantische Zeitinvestition, noch dazu bar jeglichen Spaßes, Sonnenlichts und irgendwelcher Dinge, die man mag.

Aber es gibt keinen vernünftigen Grund, warum Putzen und Aufräumen all die kostbare Zeit auffressen sollte. Bei-
des kann in kleinen Zeiteinheiten erledigt werden, und zwar
zwischen all den angenehmeren und wichtigeren Dingen, die
im Leben passieren. Wichtig ist einfach zu erkennen, dass du
nicht hoffnungslos verloren bist! **Du kannst deine Lebens-
situation immer verbessern, nur musst du ein wenig Ar-
beit investieren, um dahin zu kommen.**

Wir sind oft beschäftigt und manchmal auch faul. Kein
Grund, das zu beschönigen. Aber wäre es nicht schön, am
Ende eines langen Tages nach Hause zu kommen und sich
nicht deprimiert, angeekelt oder abgelehnt zu fühlen? Die we-
nigsten Menschen putzen gerne regelmäßig (ganz ehrlich, die
sind mir sogar suspekt!). Viel besser ist es also zu akzeptieren,
dass es nicht der interessanteste oder erfüllendste Teil des Ta-
ges sein wird, und mit diesem Wissen weiterzumachen und es
anzugehen, sodass man schließlich all die Dinge tun kann, die
man wirklich tun *will*.

Hast du dir erst einmal die entsprechenden Fähigkeiten an-
geeignet, dein Zuhause nicht in eine Müllhalde zu verwandeln
und gleichzeitig Zeit zu finden, die Dinge zu tun, die dir Spaß
machen, dann bildest du Gewohnheiten für ein schönes Le-
bensumfeld aus, ohne dass diese dein Leben bestimmen. Du
wirst herausfinden, dass du eine Wohnung aufgeräumt gestal-
ten kannst, sodass es dich nicht stresst oder beschämt – und
das in nur wenigen Minuten pro Tag. Du kannst Leute einla-
den, wann immer du willst. Und bei unangekündigten Gästen
gerätst du nicht länger in Panik.

Am wichtigsten ist die Erkenntnis, dass wirklich nichts
nicht entrümpelt werden kann – mit ein wenig Anstrengung
und Motivation. Du musst es nur tun. Du musst dem Drang,

auf dem Sofa sitzen zu bleiben, am Computer herumzuspielen oder fernzusehen, widerstehen und aufstehen und etwas tun. Irgendetwas. Wenn du diese Motivation aufbringst, dir aber die Umsetzung unklar ist, musst du einen Weg finden, mit deinen Einschränkungen oder um sie herum zu arbeiten, denn sie haben dich in der Vergangenheit abgehalten. Bei *Aufräumen für Faule* (oder »AfF«) geht es voll und ganz darum, dir dabei zu helfen, genau das zu tun. Es geht darum, ein sanftes Feuer unter unseren Hintern zu entfachen und uns daran zu erinnern, dass wir ein Zuhause verdienen, in dem wir uns wohlfühlen und auf das wir stolz sein können. Dazu müssen wir uns einige neue Fähigkeiten aneignen und diese dann im Alltag auf eine Art und Weise anwenden, die in eine Verbesserung münden, ohne uns auszubrennen. Es gilt, jeden noch so kleinen Erfolg zu feiern, der sich, besonders wenn etwas vorher unmöglich erschien, großartig anfühlen wird.

WER BRAUCHT AUFRÄUMEN FÜR FAULE?

Viele verschiedene Typen von Menschen scheitern an den traditionellen Formen der Haushaltsführung und Organisation. Ich würde sogar darauf wetten, dass eine gesamte Generation erwachsen geworden ist, ohne die Fähigkeiten zur Gestaltung eines sauberen und aufgeräumten Zuhauses erworben zu haben, Fähigkeiten, die vorherige Generationen noch für selbstverständlich hielten. Während in den typischen Kernfamilien der Vergangenheit ein Elternteil (normalerweise die Mutter) die Aufgaben im Haushalt an die nächste Generation (meist die Töchter) weitergegeben hat, sind die heutigen Gegebenheiten so, dass genau das zu einem unpraktikablen,

unwahrscheinlichen und unerwünschten Szenario wird. Die Definition von »Familie« entwickelte sich mit der Zeit, aber die archaische Haltung in Bezug auf die Rollenverteilung im Haushalt veränderte sich kaum. Folglich sind viele Fähigkeiten im Haushalt verloren gegangen, sie blieben aus Zeitmangel, sich verändernden Prioritäten oder als unzureichendes Handwerkszeug auf der Strecke. Während wir uns von traditionellen Rollen im Haushalt verabschiedet haben und Strukturen übernehmen, die unserem Leben besser entsprechen, müssen wir gleichzeitig auch die Methoden anpassen, wie ein Haushalt geschmeidig geführt werden kann. Als Gesellschaft halten wir noch nicht mit der Realität Schritt, daher haben wir die Fähigkeit verloren, den Job zu erledigen, während wir uns leicht irritiert umschaun und uns fragen, wessen Job das überhaupt ist.

Traditionelle Haushaltsführungssysteme versuchen, das Leben der Menschen in strikte Strukturen von Routinen und Abläufen rund ums Putzen und Aufräumen zu pressen – und das ergibt für die meisten Menschen keinerlei Sinn mehr. Wäre es nicht sinnvoller, die Putzroutinen um das eigene Leben herum zu arrangieren? Heutzutage ist es wichtig, flexibel Routinen einzubauen, die im Alltag funktionieren, statt gegen ihn arbeiten; andernfalls wird nichts fertig. Das System von jemanden einzusetzen, der einen ganz anderen Lebensstil hat, ist ein bisschen wie das Tragen von Schuhen, die zwei Nummern zu klein sind: unbequem, unangenehm, drückend – ziemlich schnell wird man frustriert sein und aufgeben, wobei man sich schlechter fühlt als vorher. Deshalb ist es vielleicht an der Zeit, etwas anderes auszuprobieren – etwas, das speziell für Menschen, die an anderen Systemen gescheitert sind, konzipiert ist und darauf Rücksicht nimmt, dass jeder von uns noch jede Menge andere Sachen zu tun hat.