

Die Abmagerungskur für Ihre Wohnung

5

Regeln, wie vollgestopfte Räume einfach „entkrempt“ werden

Jetzt ist genau die richtige Zeit dafür! So wie Sie im Frühjahr Ihren Körper in Form bringen, so sollten Sie es auch mit

Ihrer Wohnung tun. Denn Ballast abwerfen schafft nicht nur Platz zum Leben, es befreit auch die Seele. Hier

sind fünf Regeln, mit denen Sie aus einem vollgestopften Zuhause ein wohnliches Heim machen können.



Bloß nicht lange überlegen: Wer Krempel effektiv loswerden will, sollte sich beim Aussortieren schnell entscheiden

Foto: plainpicture/P. Usbeck



Buchautor und Aufräum-Experte Richard Witthüser

Wer aufräumt, sortiert auch sein Inneres

Organisation und Ordnung sind seine Leidenschaften: Der studierte Kunsthistoriker Richard Witthüser (36) ist Autor des Buches „Die Wohnungsdiät“. Darin schildert der Kölner auf amüsante Art, wie man sein Zuhause entkrempt.

An wen richtet sich Ihr Buch?

An alle, die sich in ihrer Wohnung nicht mehr wohl fühlen, denen die Dinge, die sie umgeben, mehr Last als Freude bereiten.

Ginge Aufräumen aber nicht auch ohne Anleitung?

Es geht nicht nur ums Aufräumen. Es geht darum, dass man seinen persönlichen Bezug zu den Dingen neu fasst, die Welt nicht nur im Äußeren, sondern auch im Inneren sortiert. So gewinnt man wieder mehr Platz fürs Leben. Und das, was man hat, kann man dann wieder genießen.

Ziemlich viel Psychologie.

Regel 3

Ihr Hab und Gut hat Ihnen zu dienen und nicht umgekehrt

Das Schwierigste an der Wohnungsdiät ist die Entscheidung, was Krempel ist und was nicht. Ihre Habe muss also sortiert werden. Stufen Sie alles als Krempel ein, das Sie beim Gebrauch oder schon beim Anschauen nervt, das Sie nicht glücklich macht, das Sie noch nie benutzt haben, das Sie schlicht nicht mögen, das Sie nicht vermissen würden, das kaputt/alt/schäbig/halb fertig ist, das Sie sinnloserweise mehrfach haben, wofür Sie keinen schönen Platz finden.

Wichtigstes Werkzeug sind dabei Ihre sechs Sortierkisten: die **Müllkiste** – sie ist für alles, das definitiv weggeworfen oder recycelt wird; die **Neuer-Ort-Kiste** – sie ist für Dinge, die Sie behalten wollen, die aber nicht dahin gehören, wo Sie sie eben gefunden haben; die **Verwerten-Kiste** – dort hinein kommt, wofür Sie über ebay, Flohmärkte oder über Wohltätigkeitssammlungen neue glückliche Besitzer finden können; die **Unklar-Kiste** – sie ist für Sachen bestimmt, über deren

Sinn Sie länger als zehn Sekunden nachdenken müssen. Langes Grübeln würde Sie aber nur aus dem Rhythmus bringen. An diese Dinge gehen Sie besser später nochmal gesondert ran; die **Reparieren-Kiste** – sie ist für alles, bei dem sich eine Reparatur lohnt oder die Sie mal ausgiebigen und bislang nicht zurückgegeben haben; die **Schatzkiste** – in sie kommen Dinge, zu denen Sie eine starke emotionale Verbindung haben.

■ Spezial-Tipps für die Krempeltypen:

Purist: „Das war teuer“ ist kein Argument, etwas zu behalten.

Bohème: Nur 20 Prozent der Dinge, die wir besitzen, brauchen wir tatsächlich. Daher liegen Sie mit „Im Zweifel weg“ meist richtig.

Schlamper: Zwingen Sie sich zu einem Sortier-Rhythmus. Überprüfen Sie zum Beispiel alle 20 Minuten, ob Sie noch sortieren oder gar träumen oder kramen.

Sammler: Entscheiden Sie sich schnell und intuitiv. Langes Abwägen ist beim Sortieren nicht angebracht.

Regel 4

Machen Sie immer nur eine Baustelle auf

Sie sollten sich beim Ausmisten Ihrer Wohnung zwar alle Zimmer einschließlich Keller, Dachboden und Garage vornehmen, aber immer schön der Reihe nach. So verbuchen Sie Zwischenerfolge und haben nie das Gefühl, im Aufräum-Chaos zu versinken. Legen Sie die Reihenfolge der zu entrümpelnden Zimmer nach ihrer Wichtigkeit für Sie fest. Für Wohlfühlräume wie Wohn- und Schlafzimmer werden Sie mehr Zeit brauchen als für Funktionsräume wie Küche, Bad oder Büro. Kontrollieren Sie dann jedes fertige Zimmer, ob Sie es jetzt als ordentlich empfinden. Das muss übrigens nicht bedeuten, dass Ihre Zimmer nun asketisch leer sind. Ordnung liegt im Auge des Betrachters, sie herrscht allerdings grundsätzlich dann, wenn jedes Ding seinen festen Platz hat.

Regel 5

Geraten Sie nicht wieder in die Krempelfalle

Wie nach der Abmagerungskur für den Körper darf man auch bei der Wohnungsdiät nicht wieder in schlechte Gewohnheiten zurückfallen. Also: Dinge nach Gebrauch gleich wieder an ihren Platz legen, für Neues erst Altes entsorgen, Sonderangebote nur nutzen, wenn Sie sie genau jetzt brauchen, unerwünschte Geschenke aus dem Haus schaffen.

■ Spezial-Tipps für die Krempeltypen:

Purist: Überlegen Sie vor einer Anschaffung: Will ich ein Statussymbol oder ein funktionierendes Produkt?

Bohème: Es ist nicht unhöflich „nein“ zu sagen, sondern Ihre einzige Chance.

Schlamper: Laden Sie spontan Freunde ein und genießen Sie, dass Sie keinen Aufräumstress mehr haben.

Sammler: Sie wissen, dass man nichts geschenkt bekommt, auch der „Gratis-CD-Player“ zum Teppich ist nicht wirklich kostenlos.

Haben Sie sich dafür den Rat eines Fachmanns eingeholt?

Ja, eine sehr gute Freundin von mir ist Psychologin. Sie hat mich beim Test und der Entwicklung der Tipps unterstützt. CK.



Buch-Tipp

Mehr Tipps zum lustvollen Entrümpeln der Wohnung sowie ein amüsanter und effektives 24-Stufen-Programm finden Sie in: *Die Wohnungsdiät – Endlich Platz für mich* von Richard Witthüser und Bernd Klapproth, Königfurt Verlag, 9,90 Euro, ISBN 3-89875-127-9.