

40%

Hausarbeit
spart man sich,
wenn man
überflüssigen
Krempel
entsorgt

Endlich frei!

Aufgeräumt durchs Leben

Höchste Zeit zu entrümpeln? Unsere Autorin hat es
getan mithilfe einer **Expertin für Ordnung**.
Jetzt fühlt sie sich so gut wie schon lange nicht mehr

Coach



Erste Hilfe fürs Zuhause

Unsere Autorin Anja Matthies im Gespräch
mit Wiebke Unger (r.) von „Ordnungsglück.de“.
Die Expertin sieht ihre Aufgabe darin, ihre
Klienten bei der Ordnungsfindung zu begleiten
und Dinge, vor denen man allein zu großen
Respekt hat, gemeinsam anzugehen

Entrümpeln entlastet. Wegwerfen befreit. Aufräumen bereinigt. Den Alltag – und die Seele. Heißt es. Und es schwingt ein Aufruf mit, es zu tun. Gerade jetzt. An diesen grauen Tagen wiegt die Bürde des Alltags irgendwie schwerer als sonst. Es ist Herbst. Höchste Zeit, Ballast abzuwerfen.

Das meint übrigens auch Bestsellerautorin Susanne Fröhlich. In ihrem aktuellen Ratgeber „Kann weg!“ erklärt die 54-Jährige, wie beglückend eine große Aufräumaktion sein kann. Und sie ist mit ihrem Buch auf dem Weg in die Top Ten. Das hat mit diesem Thema schon manch einer vor ihr geschafft: etwa die Japanerin Marie Kondo mit „Magic Cleaning“ (sieben Millionen Leser weltweit) oder der Deutsche Werner Tiki Küstenmacher mit „Simplify Your Life“ (vier Millionen Leser). Sie treffen offenbar den Nerv der Zeit und bedienen die zunehmende Sehnsucht nach Überschaubarkeit und Ordnung in einer immer komplexer werdenden Welt.

Jeder weiß es doch längst: Man hat zu viel. Viel zu viel. Im Haus, im Kopf, im Terminkalender. Es scheint unerlässlich, etwas zu tun. Doch der Berg wirkt riesig. Wo fängt man an? Und wie? Am einfachsten ist es, einen Profi zurate zu ziehen. >

Weniger ist mehr:
Alte Sachen wegzuwerfen
und sich von Ballast
zu befreien macht Spaß

Kleinkram

Alles bekommt einen festen Platz – laut Expertin Unger die wichtigste Basis für dauerhafte Ordnung. Wenn etwa der Haustürschlüssel immer irgendwo abgelegt wird, gesellen sich andere Dinge dazu. Schon breitet sich das Chaos aus

Wie viele Schalen sind wirklich nötig? Geschirr, das keine Emotionen in einem auslöst, wird aussortiert. Und beim Verstauen gilt die Regel: Gleiches gehört zu Gleichem. So behält man den Überblick, was man besitzt, und schützt sich vor unnötigen Zukäufen

Küche



Schrank

Mehr Luft im Kleiderschrank: Es gilt, Teil für Teil in die Hand zu nehmen und gegebenenfalls zu verabschieden. Was übrig bleibt, wird wieder eingeräumt. Wiebke Unger zeigt, wie sorgfältig gefaltete und nach Farben sortierte T-Shirts übereinandergestapelt werden. Das sieht gut aus



Sie nennen sich „Ordnungscoach“, „Professional Organizer“ oder „Aufräumberater“. Die Schar derjenigen, die ihre Hilfe beim Ausmisten anbieten, ist groß. Der Stundensatz liegt bei 35 bis 100 Euro. Unsere Wahl fällt auf Wiebke Unger aus Hamburg. Ausweislich ihrer Website hat die 45-Jährige nach einem BWL-Studium über zehn Jahre im Marketing als Eventmanagerin gearbeitet, ein Kind bekommen, eine Zeit

lang in Australien gelebt und dort den Beruf des Professional Organisers kennengelernt. Ordnungsglück.de heißt ihr Internet-Auftritt. Das klingt zwar motivierend, aber ist Glück nicht vergänglich? Ein Ausnahmezustand? Unger lacht und sagt: „Ziel ist es, auf lange Sicht eine klare Linie in dem Zuhause, dem Dasein zu bekommen.“ Sie wirkt zuversichtlich und aufgeräumt – im Gegensatz zu meinem Domizil, wo wir gemeinsam aktiv werden wollen. Zunächst sollte man grundlegend entrümpeln. Ich fühle mich ertappt. Nicht dass ich auffällig unordentlich wäre. Aber zum richtigen Ausmisten bin ich 15 Jahre nicht gekommen. Nun geht es los – Kategorie für Kategorie: Kleidung, Bücher, Papiere, Kleinkram und dann Erinnerungsstücke.

Lediglich 20 Prozent seiner Sachen nutzt man

Laut Statistik besitzt jeder Bundesbürger rund 10.000 Gegenstände. Nach dem sogenannten Pareto-Prinzip nutzt jeder in 80 Prozent seiner Zeit nur 20 Prozent seiner Sachen. Oha! Das bedeutet, dass der Großteil der Dinge nicht verwendet wird, zumindest nicht oft. „Ballast abwerfen befreit!“ Davon ist Unger überzeugt: „Man verliert zunehmend den Überblick und hat deshalb das unguete Gefühl, dass irgend-

etwas gerade ‚anbrennen‘ könnte. Das hindert einen daran, sich zu entspannen, und trägt zu einem schlechten Gewissen bei, weil man sich eigentlich kümmern sollte.“

Mit Begleitung auf dem Weg zur Ordnung

Im Schnitt haben Frauen hierzulande laut Greenpeace 119 Kleidungsstücke, also Mäntel und Jacken, Oberteile, Hosen, Röcke, Kleider und Schuhe, Männer 73 Teile. In meinem Kleiderschrank herrscht das Chaos. Wahrscheinlich könnte ich meine Garderobe auf ein Fünftel reduzieren und würde kaum etwas vermissen. Könnte. Ich spüre den Blick von Wiebke Unger im Nacken, als ich halbherzig eine Lederjacke wieder einräume. „War doch teuer. Irgendwann trage ich sie noch mal“, murmele ich. „Irgendwann kommt nie“, hält sie dagegen, fügt aber wohlwollend hinzu: „Häng sie so auf, dass der Haken des Kleiderbügels ausnahmsweise mit der Öffnung nach vorn zeigt. Mal sehen, wie lange das so bleibt.“ Auch nie getragene Kleidungsstücke machen das Leben unübersichtlich. Am Ende ist der Schrank um ein Drittel leerer. Was ist drin? Nur noch Lieblingskleidung, in Modulen aufgehängt und zusammengelegt. Farblich von dunkel nach hell.

„Aufräumen bringt Spaß“, behauptet Unger. Stimmt, besonders beim Papierkram. Das Wegwerfen fällt mir leicht: Uni-Unterlagen, alte Rechnungen, Quittungen, Kontoauszüge von vor 20 Jahren. Alle Zweifel, die Dokumente noch einmal zu benötigen, sind ausgeräumt. Auch dafür sorgt Coach Unger. Für mehr Platz im Kopf. Ihr Blick fällt auf ungeöffnete Briefe: „Gefährlich! Denn dadurch verliert man

den Überblick“. Künftig stehen drei Boxen auf dem Schreibtisch. Auf der oberen steht „Erledigen!“, auf der mittleren „Wiedervorlage“ und auf der unteren „Ablage“.

Unger empfiehlt, „To-do“-Listen zu führen. Das Aufschreiben hilft, den Kopf und die Gedanken frei zu bekommen. Und die Freude über ein Häkchen hinter erledigten Dingen ist groß.

In der Küche wartet ein Schrank voller Tassen, Teller, Schalen und Gläser. Erst als

das ganze Geschirr auf dem Küchentisch steht, begreife ich, wie viel sich angetürmt hat. Und dass einiges davon keine Gefühle bei mir auslöst. Warum also daran festhalten? Entscheidend sei, meint Unger, nur noch die Sachen zu behalten, die mir wirklich Freude machen oder die ich oft benutze.

Nur behalten, was einem Freude macht!

Meine Bücher. Mit ihnen bin ich verweist – wirklich und in meiner Fantasie. Sie haben mir wertvolle Gedanken geschenkt. Was der Coach dazu sagt, klingt deutlich:

„Problematisch ist das Behalten alter Bücher deshalb, weil sie uns nicht erlauben, Platz für neue Ideen und Denkweisen zu schaffen.“ Tatsächlich bringt das Sortieren neue Erkenntnis: Die Liebe zu vielen Werken ist erloschen. Also weg damit. Jetzt schaue ich wieder auf luftige Regale und verstehe langsam, was Unger mit dem Blick für das Wesentliche meint.

Es macht schon Sinn, dass sie an meiner Seite ist. Einer anderen Person zu erklären, warum ich etwas behalten will, ist schwierig, aufschlussreich und manchmal auch ein bisschen peinlich. Was für mich völlig legitim erscheint, kann lächerlich klingen, >

Liste

Ungers Tipp: To-do-Listen führen! Sie sollten einfach und überschaubar sein. Was aufgeschrieben ist, flattert nicht mehr als unerledigt im Kopf herum, sondern wird Punkt für Punkt abgearbeitet



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo®
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut



*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidooides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel - Ettlingen U/01/10/17/06



Schreibtisch

Schluss mit den alten Papierstapeln: Es geht darum, die Berge von Rechnungen, Gehaltszetteln, Werbepost, Versicherungs- und Elternbriefen zu sortieren, um den Schreibtisch freizulegen, und Systeme zu entwickeln, um zukünftige Anhäufungen zu vermeiden. Etwa das Abheften in Ordnern

wenn es laut ausgesprochen wird: „Falls ich irgendwann mal eine Cocktailparty mache, brauche ich einen Shaker und einen Doppelmessbecher.“ Unger fordert mich auf, jedes einzelne Objekt zu hinterfragen, auch Erinnerungsstücke. Keines bekommt einen Freifahrtschein. Jeder Gegenstand muss einen guten Grund haben, zu meinem Haushalt zu gehören. Hat er den, gehört er an „seinen“ Platz.

Apropos: Wo liegt eigentlich der Schlüssel? Studien haben ergeben, dass wir 19 Prozent unserer Zeit nur mit Suchen verbringen. Wie unnötig. Alles bekommt nun einen festen Ort. Das sei, so der Coach, die wichtigste Basis für dauerhafte Ordnung.

Erkennen, was das Leben liebenswert macht

Das radikale Entrümpeln ist ein sehr persönlicher Prozess. Es bleibt nicht aus, dass der Coach in mein jetziges Leben eintaucht. „Mit jeder positiven Veränderung der äußeren Ordnung geht eine Veränderung im Inneren einher“, erklärt Unger. Das Ziel sei nicht nur eine aufgeräumte Wohnung, sondern auch der Anstoß zu einer aktiven Persönlichkeitsentwicklung. Im Raum steht die Frage: In welcher Umgebung und mit welchen Dingen möchte ich in Zukunft leben?

Das achtsame Verabschieden von Sachen, das Loslassen sind grundlegende Werte. Die Dinge rücken sich zurecht. Die Welt wirkt klarer. „Wer das ausblendet oder

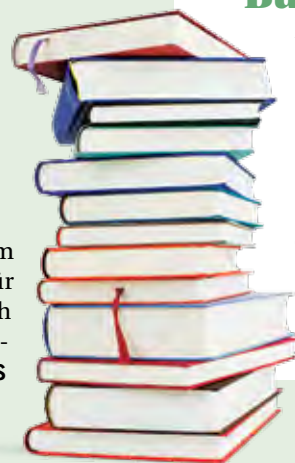
vermeidet, verschwendet kostbare Energien und macht sich das Dasein schwer“, weiß Unger. Zugegeben, ich fühle mich gelegentlich antriebslos, träge und müde. Sind das Warnzeichen? Folgen eines über-vollen Tages und überfrachteten Lebens?

Der Messie lauert aber auch im Herzen: Überall türmen sich Gedanken und Ideen, die ich mit mir herumtrage. Der Wunsch, einmal im Monat ins Theater zu gehen, der Traum, irgendwann einen Marathon zu laufen, werden zur Belastung, wenn es nur unrealistische Hirngespinnste sind. Und was ist mit der Gepflogenheit, die Kinder, die längst Teenager sind, ans Vokabellernen zu erinnern oder ihren Krempel wegzuräumen? Gewohnheiten, die ich nicht mehr brauche, die mir nicht mehr guttun.

Loszulassen heißt auch, sich von Schuldgefühlen, Ängsten und Selbstzweifeln zu befreien! Nur dann ist wieder mehr Speicherkapazität für Freude, Entspannung, Zufriedenheit und Leichtigkeit da.

Natürlich geht das nicht von heute auf morgen. Immerhin habe ich jetzt schon einmal ordentlich Platz geschaffen für alles, was zählt, was mich glücklich macht, was mich bereichert. Ich habe wichtige Entscheidungen getroffen. Das gibt mir Luft zum Atmen und frische Energien für das Heute und das Morgen. Ich fühle mich gut – und frei. Endlich wieder.

ANJA MATTHIES



Wie Sie Sachen loswerden

Medikamente

Es gibt keine einheitliche Regelung zur Entsorgung von alten Medikamenten und Arzneimitteln. Manche Apotheken bieten die Rücknahme an. Achtung: Tabletten, Tropfen oder Zäpfchen der Umwelt zuliebe nie über die Toilette oder Spüle entsorgen! Wohin damit, erfährt man auch unter arzneimittelsorgung.de

Altkleider

Um sicherzugehen, dass Kleidung auch bei Bedürftigen ankommt, bringt man sie am besten direkt zu den Kleiderkammern und nicht zum Container. Man findet Adressen in der Nähe unter drk.de oder caritas.de. Auch Oxfam-Läden und Sozialkaufhäuser nehmen ausrangierte Kleider an: etwa WarenGut Hamburg, Fairkaufhaus Berlin oder diakonia München.

Matratzen

Matratzen zählen zum Sperrmüll. Bei seiner Stadtverwaltung kann man sich über Abholungstermine informieren bzw. einen vereinbaren. Alternativ lässt man seine alte Matratze von einem Spediteur oder renommierten Matratzenhändler abholen, wenn eine neue Matratze angeliefert wird. Die Kosten: 25 bis 75 Euro.

Handy/Elektrogerät

Alte Handys, kleine Elektrogeräte, leere Druckerpatronen oder Computerbauteile in einen Maxibrief stecken, eine kostenfreie Versandmarke (zum Herunterladen unter electroreturn.de) aufkleben und damit zum nächsten Briefkasten oder zur Postfiliale gehen. Man kann sein Handy auch spenden: Mehr dazu etwa unter nabu.de. Größere Elektrogeräte wie Fernseher oder Kühlschränke müssen Elektromärkte beim Neukauf eines entsprechenden Produkts zurücknehmen.

Bücher

Auf der Ankaufplattform momox.de scannt man mit dem Handy den Barcode ein oder gibt die ISBN ein. Dann packt man ein Paket und lässt es vom Paketdienst abholen. Der Erlös ist gering. Buchspenden nehmen etwa Oxfam-Läden, Sozialkaufhäuser, Organisationen wie buchspende.org oder buecherspenden.de an.

FOTOS: ANDREAS WEIHEUER FÜR HORZU (7), PLANPICTURE

RHEUMA UND ARTHROSE

Schluss mit Schmerzen



Endlich da: Die erste natürliche Rheumatablette

Chemische Salben und Tabletten unterdrücken für eine kurze Zeit die Schmerzen. Meistens bleiben die Entzündungen und der Schmerz kommt immer stärker zurück! Man braucht ein Mittel, das die Ursachen bekämpft.

Gezielt die Ursache behandeln

Geschwollene Finger, eine steife Hüfte oder schmerzende Knie – Rheuma und Arthrose beginnen meist schleichend und machen zunächst durch Anlaufschmerzen und Steifheit auf sich aufmerksam. Gemäß der Deutschen Rheuma Liga klagen mehr als 20 Millionen Deutsche über chronische Rheuma- und Arthroseschmerzen, eine wahre Volkskrankheit! Der Schmerz wird stetig schlimmer, wenn man nichts unternimmt! Unser Experte rät daher: „Rheuma muss so früh wie möglich an den Ursachen behandelt werden, um den Körper wieder in Balance zu bringen“. Es ist wichtig, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu stimulieren, um die Schmerzabwehr wieder zu stärken. Diesen Prozess gilt es zu starten.

Die Natur bietet die beste Alternative

Rheumagil wurde von deutschen Naturwissenschaftlern in umfassender Forschung entwickelt. Das Geniale daran: Es wirkt bei allen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (mehr als 100 Unterformen!) und ist somit eine wahre Allzwecklösung. Rheumagil, als rein natürliches Arzneimittel (Tabletten, PZN 12419773), hat eine intelligente Zweifach-Wirkung: es ist schmerzlindernd UND entzündungshemmend. Diese Wirkformel aus natürlichen Substanzen wurde als Proagil100® Komplex patentiert. Das Besondere, Rheumagil aktiviert den körpereigenen Selbstheilungsprozess und durchbricht den Schmerzkreislauf auf natürliche Weise.

Verzichten Sie auf Nebenwirkungen

Das deutsche Bundesinstitut für Arzneimittel hat Rheumagil vollumfänglich für alle Erkrankungen des



Bewegungsapparates zugelassen. In allen Fällen geht es um den dauerhaften Erfolg. Bekannte Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gibt es nicht. Nach kürzester Zeit ist Rheumagil bereits die Nummer 1 der Komplex-Arzneimittel bei Rheuma** und hilft so bereits tausenden Betroffenen.

Unser Tipp: Werden Sie aktiv!

Die Rheumagil Tabletten können täglich und auch begleitend zu anderen Therapieformen angewendet werden. Schmerzlinderung und mehr Agilität sind möglich, dank Rheumagil. Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich.

Mehr unter: www.rheumagil.de



Starke Naturformel: Proagil100® Komplex

Deutsche Apotheker erforschten für Rheumagil die Heilskraft der Natur und entdeckten die enorme schmerz- und entzündungshemmende Wirkung des Rhododendrons und Sumpfpfirs. In Kombination mit wertvollen Mineralien wurde so der einzigartige Proagil 100® Komplex entwickelt: Für natürliche Schmerzlinderung und Entzündungshemmung!

* Arztgestützte Therapiestudie; Behandlungsdauer 4 Wochen; chronische Rheumapatienten ** Homöopathika, rezeptfrei, Markt 02E2 – Pflichttext: Rheumagil; Homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Enthält Laktose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH · Helmholtzstraße 2-9 · 10587 Berlin

Merkzettel

Bleiben Sie agil – Rheumagil

Für Ihre Apotheke
Rheumagil Tabletten
PZN: 12419773

