

Raus mit dem Mist!

ENTRÜMPELN. *Wie man sich und seine Wohnung von unnützen Dingen befreit. Und damit Platz für Neues schafft.*



VON RENATE HERZOG
UND ASTRID MÜLLNER

Endlich weg mit dem Ballast“, „Aufgeräumt macht glücklich“, „Nie wieder Chaos“: Die Liste der Ratgeber für effizientes Entrümpeln ist fast so lang wie jene unserer Neujahrsvorsätze.

Damit es mit dem Ausmisten auch klappt, empfehlen Autoren verschiedenste Strategien. Gerne zitiert: die „Mount-Vernon-Methode“. Wie die Putzkolonnen bei der US-amerikanischen George-Washington-Gedenkstätte sollen die Wohnungs-Entrümpel mit drei Kisten arbeiten: Eine wird mit Sachen zum Wegwerfen befüllt, die zweite mit Dingen, die weggegeben werden. In Nummer drei kommen Gegenstände, die anderswo untergebracht werden sollen.

In der Ratgeberlektüre ebenfalls oft anzutreffen ist die Vesuv-Methode (siehe Infobox), die auch von Messie-Selbsthilfegruppen empfohlen wird.

Nicht nur in den Keller räumen

Feng-Shui-Experten befassen sich ebenso mit dem Thema Ausmisten. Und auch wer sich nicht mit dieser alten chinesischen Lehre anfreunden will, kann von den Empfehlungen profitieren – die

Grundzüge des Feng-Shui und der gute alte Hausverstand haben einiges gemeinsam.

„Beginnen sollte man mit einem Bereich, in dem man sich am häufigsten aufhält – und wo die Unordnung am meisten stört“, sagt Günther Sator von „Sator Living Feng Shui“. „Das kann etwa der Kleiderschrank sein, der Schreibtisch, der Vorraum oder auch das Wohnzimmer.“ Sator hält nichts davon, Sachen einfach nur von einem Raum in den anderen zu verfrachten – beispielsweise auf den Dachboden oder in den Keller. Denn: „Es sollte Platz für Neues geschaffen werden. Jedes Ding, das einem schon immer ein Dorn im Auge war, muss entfernt werden.“

Gleiches gilt für jene Gegenstände, die nicht mehr verwendet

werden. „Alles, was man über ein Jahr lang nicht in der Hand gehabt hat, sollte weg“, sagt Andreas Richter von „energi Lebensraum Consulting“. Alte Zeitungen, Berichte, Prospekte etwa sollten konsequent entsorgt werden. Und auch wenn's weh tut: Kleidungsstücke, die ein Jahr lang nicht getragen wurden, sollten, so Richter, raus aus dem Kleiderschrank, damit Neuerwerbungen Platz im Kasten finden.

Dem Sammlertrieb trotzen

Gerade dort, wo der Sammlertrieb am stärksten ist, besteht der größte Handlungsbedarf. So manchem fällt es besonders schwer, sich seines Bücherregals anzunehmen, obwohl der Lesestoff bereits in Zweierreihen gelagert wird. Auf

dem Flohmarkt oder über Versteigerungsplattformen im Internet finden Bücher neue Besitzer, die freien Stellflächen im Regal können mit frischer Lektüre befüllt werden. Schließlich will „Endlich weg mit dem Ballast“ auch ein Plätzchen in der Wohnung finden.

Ausmisten und aufatmen

Positiver Nebeneffekt der Ordnungsarbeit: „Entrümpeln befreit“, ist Sator überzeugt. „Man atmet danach regelrecht auf, man spürt, dass eine Belastung weggefallen ist.“ Nach Feng-Shui bedeutet dies: „Alle alte Materie ist gebundene, gestaute Lebensenergie. Sobald sie aus dem Haus ist, fühlt man sich daher befreit.“ Spürt man diese befreiende Wirkung, kann man sich auch gleich daranmachen, überflüssige Einrichtungsgegenstände aus den Zimmern zu verbannen.

Denn enge, durch Möbel verstellte Bereiche beeinträchtigen laut Richter das Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden. In den Wohnräumen sollten sich immer auch freie, offene Flächen finden, er rät davon ab, Wände vollständig zu verbauen.

BUCHTIPPS

■ „Endlich weg mit dem Ballast“ (mit Vesuv-Methode) und weitere Aufräumbücher von Sandra Felton, Verlag Brendow.

■ „Das Messie-Handbuch. Unordnung, Desorganisation, chaotisches Verhalten“ von Eva S. Roth, Klotz, ab 14,80 Euro.

■ Feng-Shui beim Entrümpeln: „Feng Shui. Die Kraft der Wohnung entdecken und nutzen“ von Günther Sator, Gräfe und Unzer, 20,50 Euro.

■ „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags“ von Karen Kingston und Alfred Knödler, Rowohlt, ab 9,95 Euro. [Pamela Moore/iStockphoto.com]