

Stand: 29.04.2020 11:06 Uhr | Archiv

# Ordnung schaffen mit der KonMari-Methode & Co



Erst ausmisten, dann aufräumen.

Ausmisten und Ordnung in die Wohnung bringen steigert nicht nur das Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden, sondern hilft oft auch unnötigen Ballast abzuwerfen. Es gibt viele verschiedene Methoden Ordnung zu schaffen. Aufräumen liegt sogar im Trend: Zahlreiche Ratgeber dazu finden sich auf den Bestsellerlisten und auch die soziale Netzwerke sind voll mit Tipps. Einige Systeme stellen wir kurz vor.

## KonMari-Methode: Mit Glücksgefühl zur aufgeräumten Wohnung

Wer das Aufräumen scheut, weil sie oder er glaubt, sich von vielen Dingen verabschieden zu müssen, kann zur KonMari-Methode greifen. Beim System der japanischen Bestsellerautorin [Marie Kondo](#) liegt der Fokus anders: Es geht darum, nur die Dinge zu behalten, die einen glücklich machen.

### Keine Freude an dem Teil? Weg damit!

Beim Ausmisten geht sie nach Kategorien vor, nicht nach Raum. Man sammelt zum Beispiel die Kleidung aus dem ganzen Haus zusammen und legt sie auf einen großen Haufen. Nun beginnt das Aussortieren: Jedes Kleidungsstück wird einzeln in die Hand genommen. Dann stellt man sich folgende Fragen: Macht dieses Kleidungsstück mich glücklich? Brauche ich es zum jetzigen Zeitpunkt? Alles, was keine Freude bereitet und was nicht passt, wird weggegeben, aber erst nachdem man sich bei dem Kleidungsstück bedankt hat.

### Ein festes Zuhause für alles



Als nächstes bekommt jedes Teil einen festen Platz, an den es immer wieder zurückgelegt werden muss. Marie Kondo faltet Kleidungsstücke so, dass sie nebeneinander in Schubladen gestellt werden können, damit sie jederzeit leicht erreichbar sind. Aufeinander gestapelte Wäschetürme neigen zum Umfallen

Nebeneinander statt übereinander - so hat man alle Kleidungsstücke im Blick.

und die Suche nach dem Lieblings-Pullover beginnt von Neuem.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_giymWnqpw](https://www.youtube.com/watch?v=_giymWnqpw)

Dieses Element liegt auf Servern von Datawrapper.de. Sie können die Einbettung auf unserer [Datenschutzseite](#) deaktivieren.

Auch die Reihenfolge beim Entrümpeln nach Kategorien ist wichtig: Zuerst ist Kleidung dran, dann kommen die Bücher, Papiere, Kleinkram und zum Schluss Erinnerungsstücke. An diese Abfolge sollte man sich halten, so Marie Kondo. Mit der Zeit lerne man, leichter loszulassen. Für alle Kategorien gilt, dass sie nach Gebrauch an ihr Zuhause zurückgelegt werden sollten.

## Aufräumtrend und Lebensphilosophie: "Death Cleaning"



Ähnlich wie Marie Kondo geht auch die Schwedin Margareta Magnusson vor - nur sie formuliert sie ihre Richtlinien etwas radikaler: "Döstädning" heißt ihr Ratgeber, ein Wortschöpfung aus den schwedischen Worten für "sterben" und "Sauberkeit". Demnach soll das Hab und Gut auf die Dinge reduziert werden, die Freude bereiten und das Leben verschönern. "Sammle nichts, was du nicht magst. Jemand wird sich eines

Tages um all das kümmern müssen". Aussortiert wird alles Unnötige, um das sich Angehörige kümmern müssen, wenn man stirbt. Was uns schon zu Lebzeiten nervt, wäre sicher auch für die Hinterbliebenen eine echte Herausforderung. So wird die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod zu einer Lebensphilosophie, die das Leben im Hier und Jetzt erleichtern kann. Wie Kondo rät Magnusson davon ab, beim Aussortieren mit Fotos zu beginnen, weil man dabei oft an alten Erinnerungen hängen bleibt.

f

Ich bin damit einverstanden, dass mir Inhalte von Facebook angezeigt werden.

Mehr dazu in unserer [Datenschutzerklärung](#).

## Spielerisch entrümpeln mit der 30-Tage-Challenge



Die Blogger Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus aus Amerika gehen spielerisch an das ungeliebte Entrümpeln heran: mit einer Challenge, die sich über 30 Tage erstreckt. Am ersten Tag wird eine Sache aussortiert, am zweiten zwei Dinge, am dritten drei. Am 30. Tag sind es dann 30 Dinge. Wer das schafft, wird am Ende 465 Habseligkeiten los. Wichtig ist, dass

Die Trennung fällt schwer: Jeden Tag müssen Dinge verschwinden.

dort versauern. Diese Methode kann man auch gut mit dem Partner, Freunden und Familie umsetzen und daraus einen kleinen Wettkampf machen: Nach 30 Tagen geht es einfach weiter. Wer am längsten durchhält, bekommt eine vorher vereinbarte Belohnung. Auch deutsche Blogger haben den Aufräum-Trend längst für sich entdeckt und motivieren mit Checklisten und Podcasts zum Entrümpeln. Wie zum Beispiel Sabine Haag, die auf ihrem Blog "[Ordnungsliebe](#)" Aufräum-Tipps und kreative DIY-Ideen vorstellt.

die Sachen vor Mitternacht aus dem Haus sein müssen, da sonst die Gefahr droht, dass sie schnell wieder im Schrank verstaut werden und

## Alles muss raus: Die Tabula-rasa-Methode



Schluss mit zu viel Zeug! Ob Bücher oder Kleidung - vieles wird gar nicht benötigt.

Im Dokumentarfilm "My Stuff - Was brauchst du wirklich" (2015) räumt ein Mann seine komplette Wohnung leer und nimmt sich vor, jeden Tag nur einen Gegenstand zurückzuholen, den er braucht. Davon hat sich Blogger Christof Hermann inspirieren lassen und in seiner Wohnung "Tabula rasa" gemacht. Um die Aufräummethode alltagstauglich zu gestalten, sollte man sich immer nur einen kleinen Bereich auf einmal vornehmen, zum Beispiel das

Arbeitszimmer, den Kleiderschrank oder auch nur eine Schublade. Dieser Bereich wird komplett leer geräumt und geputzt. Alle Gegenstände werden aus dem Sichtfeld geschafft, sollen aber noch gut erreichbar bleiben.

In den nächsten Tagen und Wochen holt man sich nur zurück, was man wirklich benötigt und sortiert es wieder ein. Das macht man über einen vorher bestimmten Zeitraum weiter. Danach werden alle Sachen durchgeschaut, die nicht zurückgeholt wurden - die meisten davon können sicher bedenkenlos entsorgt werden. Wer sich unsicher ist, packt die Gegenstände erstmal in einen Karton und stellt diesen beiseite. Dann sollte aber auch ein Termin zum endgültigen Weggeben festgelegt werden. Auf unterhaltsame Weise beschäftigt sich auch der Film "100 Dinge" von Florian David Fitz und Matthias Schweighöfer mit dem Thema.

## Die Formel zum Glück: Dan-Sha-Ri

Neben Marie Kondo gibt es noch eine japanische Aufräumtrainerin: Hideko Yamashita (Autorin von "Dan-Sha-Ri: Das Leben entrümpeln, die Seele befreien"). Sie hat beobachtet, dass die meisten Menschen nur 20 Prozent ihrer Habseligkeiten in 80 Prozent der Zeit nutzen. Wer an alten Erinnerungsstücken oder guten Vorsätzen hängt, kann kein (sorgen-)freies Leben führen. Drei Schritte sind laut Yamashita notwendig, um sich von materiellem, aber auch seelischem Ballast zu befreien: Verzicht auf Dinge (Dan), Wegwerfen (Sha), Freiheit genießen (Ri).

Um mehr im Hier und Jetzt zu leben, empfiehlt sie die 12-12-12-Methode: Danach wird ein Dutzend Sachen weggeworfen, ein anderes Dutzend wird gespendet und weitere zwölf Teile dem eigentlichen

Besitzer wiedergegeben. So ist die Wohnung mit einem Schlag 36 Sachen leichter. Nach dem Aussortieren geht es weiter mit dem Entrümpeln: Manche Dinge sind zu schade für den Müll. Sind die Gegenstände gut erhalten, können sie verkauft, gespendet oder verschenkt werden. Auf Facebook gibt es "Zu verschenken"-Gruppen, zum Beispiel in [Schwerin](#), [Rostock](#), [Greifswald](#) oder anderen größeren Ortschaften.



### Richtig ausmisten: Tipps zum Entrümpeln

Den Haushalt entrümpeln möchten viele. Doch wohin mit alten Klamotten, Handys, Fahrrädern und Büchern? Und wo bekommt man noch Geld für die gebrauchten Sachen?



Dieses Thema im Programm:

NDR 1 Radio MV | Die Frühaufsteher | 29.04.2020 | 05:00 Uhr

Haushalt

## MEHR VERBRAUCHERTIPPS →



### Gutscheine als Geschenk: Was ist beim Kauf zu beachten?

Gerade in Corona-Zeiten sind Gutscheine das Geschenk der Wahl. Wer sie zu Weihnachten schenkt, sollte einiges beachten.

### Ärger mit Paketdienst: Das sind die Rechte der Kunden



### Nussknacker: Welcher knackt am besten?



### Teelichte - Beim Kauf auf Alu-Schalen und Duftstoffe verzichten



### Honig: In Deutschland selten ein regionales Produkt

8 Min ▶



### Online-Shopping: Hier lauern fiese Fakeshop-Fallen

8 Min ▶