



Bild: stock.adobe.com, krone.at-Grafik

Kasten ausmisten

11.06.2018 14:00

# Closet-Detox: So wichtig ist Ordnung für die Seele

Jahr für Jahr überschwemmen neue Trends die Shops und laden zum Einkaufsbummel ein. Das Problem: Schnell droht der Kleiderschrank, aus allen Nähten zu platzen. Zeit, mal wieder ordentlich auszusortieren, denn die Ordnung im Kasten wirkt sich unbewusst auf die innere Balance und Zufriedenheit aus. Wie man das Aussortieren mit Taktik angeht, die Ordnung dauerhaft hält und warum man den Kleiderschrank sogar als Spiegel der Seele bezeichnen könnte? Aufräumcoach Marta Kopka aus Wien verrät im Interview die spannenden Details.

Jede Frau kennt das Problem: Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten, denn jede Saison werden neue Trendteile gekauft und der Sale verlockt zu spontanen Schnäppchen-Käufen.

**Kronen  
Zeitung**

Und weniger beliebte Stücke rutschen währenddessen weiter zurück im Schrank. Deshalb ist es besonders wichtig, sich regelmäßig von Stücken zu trennen. „Man sollte den Kleiderschrank regelmäßig aussortieren, damit mehr Platz

geschaffen wird“, rät Ordnungsexpertin Marta Kopka. „Oft ist die Kleidung einfach nicht mehr brauchbar, kaputt oder passt nicht mehr. Es ist befreiend und zeitsparend, das zu behalten, was man tatsächlich trägt, einem gefällt und in dem man sich wirklich gut fühlt“, erklärt Marta Kopka.



Bild: thinkstockphotos.de

Damit spricht die Expertin einen besonders wichtigen Punkt an. Das Aussortieren des Kleiderschranks ist eine Art Feel-Good-Treatment für die Seele. „Aufräumen ist absolut wohltuend für unsere mentale Gesundheit, da der Erfolg gleich erkennbar ist. Man hat ein gutes sowie zufriedenes Gefühl, ist stolz auf sich und die eigene Bewusstheit wächst.“

Doch wann ist es eigentlich Zeit, für ein bisschen Kleiderschrank-Detox? „Ein chaotischer Kleiderschrank kostet Zeit, Geld und viele Nerven. Deshalb sollte man sich regelmäßig an das Entrümpeln machen. Am besten dann, wenn die Jahreszeiten wechseln. Wenn man etwas Neues kauft, sofort etwas Älteres, vielleicht sogar Ähnliches entsorgen.“

**Kronen  
Zeitung**

Bild: ©takoburito - stock.adobe.com

### Aussortieren mit Taktik - der Aufräumcoach verrät, wie es klappt

Jeder geht anders an das Entrümpeln des Kleiderschranks heran. Während die einen entscheidungsfreudig sind, überlegen andere hin und her oder schwelgen in nostalgischen Erinnerungen. Egal, zu welchem Typ man zählt, Aufräumcoach Kopka meint, dass man sich für das Vorhaben mindestens vier Stunden Zeit nehmen sollte und erklärt, wie man es am besten angeht: „Zuerst sollte man eine Kleiderschrank-Inventur durchführen, Kleidungsstücke anziehen und sich konsequent fragen: Schmeichelt es meiner Figur und steht mir die Farbe? Wie oft habe ich es getragen? Entspricht es meinem persönlichen Stil? Würde ich es jetzt sofort tragen?“

Ihr Tipp: „Wenn diese Beurteilung schwerfällt, ist ein Foto hilfreich. Machen Sie ein Foto von sich und vergleichen Sie im Anschluss, welche Teile am besten aussehen. Den Rest kompromisslos vergessen.“ Eine Sache sollte man laut Marta Kopka aber dringend im Kleiderschrank behalten: „Stücke von berühmten Designern bitte aufbewahren. Sie sind wie eine finanzielle Anlage. Vor allem die Taschen, die keinerlei an Wert verlieren. Ganz im Gegenteil ...“



Motten sind nicht nur im Kleiderschrank ein Ärgernis ...

Bild: thinkstockphotos.de

### Ordnung, die bleibt: So organisiert man sich dauerhaft richtig

Das Ziel ist, eine Wohlfühlgarderobe zu kreieren, wie der Aufräumcoach aus Wien verrät. Das sind meistens 30 bis 50 Teile, die sich gut kombinieren lassen, in denen man sich wohlfühlt und die zum persönlichen Stil passen. Danach geht es an die systematische Ordnung: „Am effektivsten sollte man den Kleiderschrank nach Saison, Kleidungsart (sprich Blusen, Jeans, etc.) und Farbe organisieren.“ Die Expertin rät außerdem, dieser Regel zu folgen, um stets den Überblick zu bewahren: „Wenn ein neues Stück die Garderobe erobert, sollte man eine ähnliche Sache sofort entsorgen, spenden, etc.“ Oder aber weiter verkaufen - zum Beispiel in Österreichs neuem Second-Hand-Onlineshop remixshop.com.

krone.at