

Weniger ist mehr

KAMPF DEM CHAOS. Aufgeräumte Wohnung, aufgeräumtes Leben? So weit die Theorie von Ordnungsexperten und Wohncoaches. Wie man es schafft, das Durcheinander in den eigenen vier Wänden ein für alle Mal zu besiegen und dabei auch noch glücklich wird. *Von Elisabeth Stolzer*





AUFRÄUMCOACH
MARTA KOPKA



MIT EINHEITLICHEN VERPACKUNGEN LASSEN SICH
AUCH LEBENSMITTEL ORDENTLICH ARRANGIEREN.

FOTOS: ISTOCK/THINKSTOCK

Die meisten von uns können es nicht leugnen: Aufräumen ist eine lästige Pflicht. Nach einem langen Arbeitstag noch Staubsaugen, putzen und den Müll runter bringen scheint ja auch nur wenig verlockend. Aufräum-Coach Marta Kopka sieht das ein bisschen anders, denn für sie tut das Aufräumen nicht nur der Wohnung, sondern auch der Seele gut. Die Wiener Unternehmerin hilft anderen Menschen dabei, wieder Ordnung in ihr Zuhause zu bringen. Gemeinsam wird dann professionell entrümpelt und aussortiert. „Viele Menschen fällt das Loslassen schwer. Sie hängen an etwas, das ihnen wichtig scheint, aber nicht mehr für ihr Leben relevant ist“, erklärt die Expertin. Wer jetzt vorwiegend

an Messies denkt, liegt falsch – solche Gegenstände gibt es bei genauerer Betrachtung bei uns allen. Ganz egal, ob es sich um verstaubte Babyklamotten oder die Möbel aus der Studentenzeit handelt. Und sie haben eines gemeinsam: Wir werden sie garantiert nie wieder verwenden. Warum also noch länger Zeit und Platz mit ihnen verschwenden?

Zusammen mit ihren Kunden sortiert Kopka diese Dinge aus und erschafft ein neues Ordnungskonzept. Denn wenn alles seinen fixen Platz hat, kann auch nichts mehr im Weg sein. Noch radikaler geht da die japanische Aufräumexpertin Marie Kondo vor. In ihrem Buch „Magic Cleaning“ mahnt sie dazu, alle Dinge zu entsorgen, die einem keine Freude bereiten. Um die Methode anzuwenden, muss man sich allerdings erst einen Überblick verschaffen, was man überhaupt besitzt. Bei rund 10.000 Gegenständen in ei-

nem durchschnittlichen Haushalt ein echtes Mammut-Projekt. Trotzdem ist ihre Methode so erfolgreich, dass das Time Magazine sie 2015 zu den einflussreichsten Personen der Welt zählte.

Es muss aber nicht immer ganz so radikal sein, denn schon kleine Aufräumerfolge machen uns glücklich. Marta Kopka erklärt: „Wenn wir aufräumen, sehen wir sofort das Ergebnis unserer Arbeit und das verschafft uns nicht nur äußere, sondern auch innere Ruhe. Außerdem können wir unsere Zeit mit viel sinnvollerem Dingen nutzen, wenn wir nicht ständig mit unnötigem Suchen beschäftigt sind.“ Klingt einleuchtend, schließlich führen auch kleine Schritte zum Ziel. Und mal ganz ehrlich: Wer fühlt sich in einem aufgeräumten und sauberen zu Hause nicht deutlich wohler als zwischen leeren Pizzaschachteln und turmhohen Wäschebergen? ❖