

WEG MIT STAUB UND BALLAST

●rdnung für die Wohnung – und die Seele. Mentales Entrümpeln, körperliches Ballastabwerfen, gewissenhaftes Saubermachen: wie der Frühjahrsputz im engeren und weiteren Sinn gelingt.



Themen: **FRÜHJAHRSPUTZ, PUTZEN, KÖRPER, GEIST, SEELE, REINIGUNG, LEBEN**



Ordnung für Wohnraum und Seele schaffen. © Shutterstock

Aufräumen, umräumen, aussortieren, putzen. Alljährlich im Frühling werden viele von einer regelrechten Aufbruchstimmung erfasst. Wohnung sauber, Herz glücklich? So einfach ist es freilich nicht. Dass aber das sogenannte „Decluttering“ sich auf unser Wohlbefinden auswirkt, daran lässt Lebenscoach und Motivationstrainer Roman Braun keinen Zweifel. Ernüchterung für alle Chaoten: „Ein ungeordnetes Heim und ein ungeordneter Geist haben sehr wohl miteinander zu tun.“ Allerdings folgt die Entlastung auf den Fuß: Chaos und Ordnung dürfen sich ruhig phasenweise abwechseln.

„Für mich ist Struktur sehr wichtig, da kann ich auch meine Gedanken besser ordnen. Ordnung ist für mich das halbe Leben, ansonsten könnte ich mein Arbeitspensum nicht einmal ansatzweise so gut bewältigen“, sagt Anita Frauwallner, Geschäftsführerin des Instituts Allergosan, die auch das körperliche Ballastabwerfen stets im Blick hat. Das Geheimnis liegt für sie im Darm: „Die Einnahme von hochaktiven Mikroorganismen in Form von Darmbakterien hilft mir, meinen stressigen Alltag locker zu bewältigen und abends entspannt einzuschlafen.“



Schubladendenken. © Shutterstock

Entrümpeln tut in jedem Fall gut – körperlich, mental, räumlich. „Wohnung und Haus sind gewissermaßen unser erweitertes Fell“, sagt Braun. Mit dem Freimachen von Altem werden wir offen für Neues. Dabei sollte man sich allerdings nicht selbst überfordern und gleich die ganze Wohnung vornehmen. Auch eine einzige Schublade noch vor dem Schlafengehen auszuräumen, sich von Unnötigem zu trennen und den Rest wieder einzuräumen, hat bereits einen positiven Effekt: Man hat etwas zum Abschluss gebracht.

Die Trennung von manchen Dingen, die man eigentlich nicht mehr braucht, darf ruhig ein bisschen schwerfallen: „Wir spüren intuitiv, dass es sich um etwas Wichtiges handelt. Das sind oft alltägliche Gegenstände. Wir erleben sie als erweiterte Persönlichkeit“, so Braun. Ein Foto davon zu machen, kann also tatsächlich den Abschied erleichtern. Das Mantra dazu: „Es war sehr schön. Und es ist vorbei.“

Für das große Saubermachen muss die Stimmung passen. „Lieber keinen Fixpunkt im Terminkalender festsetzen, sondern für die nächsten zwei bis drei Wochen vornehmen. Das erhöht die Chancen auf Umsetzung“, rät Braun. Für das Leben mit Kindern empfiehlt er bei Bedarf: Playlist mit drei coolen Liedern zusammenstellen, ganz laut aufdrehen und zehn Minuten gemeinsam hochaktiv sein. Das vertreibt Miesepeter-Aufräumstimmung.

Kann man auch Gefühlsunklarheiten aufräumen? Um näher an die Lösung eines Problems zu kommen, rät er zu folgender Technik. Sich ein Bild zum Drama im Kopf ausdenken und es weit von sich wegschieben. So gewinnt man Abstand und nimmt sich selbst wieder als Akteur wahr.



Emotional aufräumt. © Shutterstock

Die Vielfalt an Kräften, die in positiver wie negativer Weise ständig im Alltag auf uns wirken, kann man sich in der Erlebnisausstellung im Kräftereich in St. Jakob im Walde vor Augen führen. Vom Mond über Träume bis hin zum Wasser gilt es herauszufinden, welche Energien man sich zunutze machen kann. „Farben üben beispielsweise eine immense Kraft auf den Menschen aus“, sagt Geschäftsführer Jörg Pfeifer, „ein blinder Mensch nimmt einen roten Raum wärmer wahr als einen blauen.“ Die Farbe Gelb muntert auf, stärkt die Konzentration und die Nerven – passt also für Arbeitsumgebungen besonders gut.

Derart gestärkt kann man zur Tat schreiten. Reinigungsprofi Jasmina Gutleben, Geschäftsführerin von „Saubere & Co“, rät zu einer klaren Struktur in puncto Putzvorgang: „Man sollte systematisch zum Wasser hin arbeiten.“ Das heißt: Dort, wo das Schmutzwasser entsorgt wird, zuletzt saubermachen, um doppelte Arbeit zu vermeiden. Sie rät dringend dazu, Handschuhe zu tragen: „Fettlöser lösen nämlich auch die Fettschicht der Haut“, erklärt sie. Die Materialien der zu putzenden Objekte gilt es ebenfalls zu schützen: „Topfschwämme mit einer grünen rauen Seite zerstören fast alle Oberflächen“, gibt Gutleben zu bedenken. Bei geölten Holzoberflächen von Kästen oder Böden sind Microfaser-Tücher keine gute Wahl, denn auch sie nehmen das Öl mit auf. Übertreiben sollte die Putzerei nicht: „Es besteht keinerlei Notwendigkeit, den gesamten privaten Haushalt zu desinfizieren.“



MAG. ELKE JAUK-OFFNER
Redaktion