



SWR2 Wissen

Weg damit!

Aufräumen als Lebensphilosophie

Von Sven Ahnert

Sendung: Freitag, 11. Oktober 2019, 08.30 Uhr

Redaktion: Ralf Kölbel

Regie: Nicole Paulsen

Produktion: SWR 2019

Das große Reinemachen von Haus und Seele hat sich zu einem geschäftsträchtigen Modetrend entwickelt. Doch macht eine aufgeräumte Wohnung auch automatisch glücklicher?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Atmo: Musik Shinto Gong

Zitatorin:

Was aber können Sie tun, um herauszufinden, was Sie jetzt brauchen? Natürlich erst mal die Dinge wegwerfen, die Sie nicht brauchen!

Atmo: Musik Shinto Gong

Sprecherin:

Eine Japanerin macht reinen Tisch: Marie Kondo, die Ikone einer globalen Aufräum-Bewegung, steht hoch im Kurs. Sie ist derzeit die populärste Aufräum-Expertin, ihre Bücher, allen voran „Magic Cleaning“, führen die Bestsellerlisten an. Doch sie ist nicht allein: Meist weibliche Aufräum-Coaches verfassen Ratgeber, beraten Aufräumwillige im Internet, in Videos, Blogs, oder eigenen Podcasts. Sie kommen sogar, wenn das Honorar stimmt, in die eigenen vier Wände, um das kluge Aussortieren zu lehren. Dabei geht es in der Regel nicht nur um das disziplinierte Ordnen und Ausmisten, sondern auch um ein Glücksversprechen: Dem wohlsortierten Haushalt soll ein gelingendes Leben folgen.

Musikazent: Shinto Gong

Ansage:

„Weg damit! Aufräumen als Lebensphilosophie“. Eine Sendung von Sven Ahnert.

1. O-Ton - Haringke Fugmann:

Ihr wesentliches Kriterium ist: Es muss einen glücklich machen, wenn man dieses Ding in die Hand nimmt. Das ist der Kern der KonMari-Methode, also man nimmt jeden Gegenstand, den man besitzt, in die Hand und spürt dann in sich rein: Macht mich das glücklich. Wenn es so ist, dann darf der Gegenstand bleiben. Alles andere kommt weg.

Sprecherin:

Der Religionswissenschaftler Haringke Fugmann hat in Marie Kondos Aufräum-Konzept einen spirituellen Hintergrund ausfindig gemacht: Marie Kondos „Magic Cleaning“ soll letztlich dabei helfen, einen magischen, geradezu „heiligen“ Ort zu erschaffen. Die Methode lädt ein zum Dialog mit den Dingen in der Schublade.

2. O-Ton - Haringke Fugmann:

Die KonMari-Methode ist der Versuch, oder der Anspruch dahinter, ist die einzige und gültige Methode, um überhaupt richtig aufzuräumen. Entwickelt von einer jungen Japanerin, die seit ihrer frühen Kindheit damit beschäftigt war, irgendwie im Haus herumzuwerkeln, aufzuräumen, Dinge zu verbessern, zu optimieren und so weiter. Und im Lauf der Zeit ist sie eben auf diese Methode gekommen und ist der Ansicht, das wäre jetzt die einzig wahre Methode, um das Zuhause endlich mal sauber und ordentlich und aufgeräumt hinzukriegen.

Zitatorin:

Meiner Meinung nach ist das Aufräumen der kürzeste Weg zur Selbsterkenntnis. Ihr Besitz, also alles, was Sie umgibt, erzählt ihnen die Geschichte Ihrer Entscheidungen.

Sprecherin:

Schöne neue Aufräumwelt? Das große Reinemachen von Haus und Seele hat sich zu einem Modetrend entwickelt, der praktisch in allen westlichen Industriegesellschaften die Runde macht. Im Fokus ist der gehobene Mittelstand. Meist junge urbane Menschen gehören zur bevorzugten Zielgruppe der Aufräum-Profis. Die Klienten wollen Ihren Plunder, englisch „Clutter“, nach einem klugen Plan entsorgen. Im Jargon der Experten heißt das: Den Haushalt verschlanken. Die Japanerin Marie Kondo hat 2011 daraus ein lukratives Geschäftsmodell entwickelt, das unter dem Namen „KonMari-Methode“ weltweit präsent ist. Aufräumen ist für Kondo nicht nur die pragmatische Entscheidung, sich vom häuslichen Gerümpel zu trennen, sondern ein Weg zu einem besseren Leben. Es soll nicht weh tun, sondern Spaß machen: Spark Joy, lautet ihr Motto.

Musikakzent / Akzent aus Netflix-Show**Sprecherin:**

Marie Kondo ist Bestseller-Autorin, Netflix-Star und gehört derzeit zu den einhundert einflussreichsten Menschen. Ihre Ratgeber-Bücher, darunter „Life-Changing, Magic of tidying Up“, zu Deutsch: „Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert“, haben sich zehn Millionen Mal verkauft. Die Millionärin gibt Seminare, vertreibt ihre Produkte im Internet und bildet weltweit ein Netz von Beraterinnen aus, die in die eigene Wohnung kommen, um beim Aufräumen zu helfen. Eine von ihnen ist Patricia Knötzsch, sie lebt in der Nähe von Hamburg und hat bei Marie Kondo das Handwerk des Entrümpelns gelernt. Auf einem Seminar in New York hat sie Marie Kondo sogar persönlich getroffen.

3. O-Ton - Patricia Knötzsch:

Sie ist eine recht zierliche kleine Person, die wie so ein Schmetterling mit einer ganz tollen Aura durch den Raum schwebt. Viel sagen tut sie nicht. Aber sie lächelt immer und sie ist einfach eine nette Person, aber die nicht an sich heranlässt. Aber trotzdem eine tolle positive Energie ausstrahlt. Sie ist nicht irgendwie fremd oder unnahbar, ist schon irgendwie eine tolle Aura, die sie hat und ja eigentlich zu sehen ist: Da ist sie schon wie ein Superstar. Alle freuen sich, alle feiern Sie.

Sprecherin:

Patricia Knötzsch ist gelernte Kauffrau und von Haus aus ein eher ordentlicher Mensch. Durch einen persönlichen Schicksalsschlag ist sie mit der KonMari-Methode in Kontakt gekommen und hat sogleich Feuer gefangen.

4. O-Ton - Patricia Knötzsch:

Ich war wie vom Blitz getroffen und habe mir das Buch zwar bestellt, aber ich hätte ja noch warten müssen – da war ein Wochenende zwischen – solange wollte ich gar nicht warten, und hatte mir auf Youtube das Audio Book angehört. Dann auf

YouTube auch die Falt-Methode, die kleinen Clips dazu angesehen und am gleichen Abend KonMari in meinem Kleiderschrank gemacht.

Sprecherin:

Weltweit gibt es bis heute über 200 KonMari-Consultants, die als zertifizierte Trainer nach der KonMari-Methode Klienten beraten dürfen. Der Weg dahin geht über ein Seminar, das Marie Kondo in New York anbietet. Die Kosten von 2000 Euro pro Seminar tragen die Aspirantinnen.

5. O-Ton - Patricia Knötzsch:

Es geht über ein Wochenende. Danach fliegt man wieder nach Hause. Dann muss man Praxis-Stunden, sogenannte Probe-Stunden, bei mindestens zwei verschiedenen Kunden absolvieren, und darüber ausführlich berichten. Diese Berichte schickt man dann zur Firmenzentrale von Frau Kondo. Die werden dann bewertet. Eventuell gibt es Rückfragen. Man muss das genau beschreiben, wie man die Session durchgeführt hat und wie der Kunde sich verhalten hat, und darüber berichten. Dann, nachdem man 50 Praxis-Stunden absolviert hat, wird man zu einem Examen zugelassen. Dann kommt noch eine Prüfung und erst dann ist man zertifiziert.

Sprecherin:

Mit einem Zertifikat in der Hand dürfen sodann die frischgebackenen Beraterinnen in Eigenregie ihr Aufräum-Geschäft betreiben, das allerdings die Grundregeln der KonMari-Methode im Auge behalten sollte.

Zitatorin:

1. Aufräumen fest vornehmen
2. Konkretes Bild vom „Ideal Lifestyle“ machen
3. Aussortieren komplett beenden, danach alte und neue Stammplätze finden
4. Aussortieren nach Kategorien - nicht nach Räumen
5. KonMari-Reihenfolge einhalten
6. Joy Check - jedes einzelne Teil in die Hand nehmen.

Sprecherin:

Auch wenn jede Beraterin ihren eigenen, auch regional bedingten Beratungs- und Aufräumstil pflegt, sind die KonMari-Consultants an die Marke „KonMari“ gebunden.

6. O-Ton - Patricia Knötzsch:

Nee, eine KonMari-Polizei gibt es nicht, aber wir haben schon einen Vertrag unterschrieben, dass wir nach ihren Ideen praktisch ihre Methode in ihrem Sinne weiterführen müssen. Dazu haben wir uns vertraglich verpflichtet.

Sprecherin:

500 Euro kostet die Berater-Lizenz im Jahr, und über jeden Besuch wird ein Protokoll angefertigt, das an Marie Kondos Firma, KonMari Media, verschickt wird. Jeder Hausbesuch folgt einem klaren Schema, das von der richtigen Wäsche-Faltung bis zum definierten Glücksgefühl, dem Joy Check, alles abdeckt. Vor dem Hausbesuch, macht sich Patricia Knötzsch ein Bild über die Lebensumstände der betreffenden Person: Gab es dramatische Lebensveränderungen, einen Todesfall, eine Trennung oder einfach den Wunsch, das Leben zu verändern? All das kennt Patricia Knötzsch aus ihrer Beratungspraxis. An einem sonnigen Vormittag im Mai besucht sie eine Kundin in Hamburg-Bergedorf. Bärbel ist eher ein leichter „Fall“ für die Beraterin:

7. O-Ton - Szene Patricia / Bärbel:

P: Schönen guten Tag, Patricia Knötzsch, ihre KonMari-Beraterin. **B:** Wir können uns beim Vornamen nennen, das finde ich ein bisschen entspannter. Kommen Sie rein.

P: Ich bin Patrizia. ich freue mich auch. **B:** Aufgeregt bin ich schon, weil ich nicht so richtig weiß, was kommt jetzt auf mich zu. Aber ich will mich auch ein bisschen überraschen lassen. **P:** Dann gucke ich mir das erst einmal an. **B:** Das ist meine kleine Wohnung, Sie sind jetzt schon gleich in meinem Schlafzimmer. Das ist ja auch das corpus delicti, was wir angehen wollen. Ich habe nicht allzu viel Platz und das ist auch mein Hauptanliegen. Um mich nicht zu sehr fest zu rummeln wie der Vierländer sagt, in dieser Wohnung.

Sprecherin:

Kundin Bärbel ist finanziell unabhängig, modebewusst und auf der Suche nach der perfekten Ordnung, in der Wohnung und im eigenen Leben.

8. O-Ton - Bärbel:

Und zwar bin ich so ein Mensch, der spürt auch immer irgendwas in dem Umfeld, was nicht in Ordnung ist. Und ich habe einfach gemerkt, speziell hier in meinem kleinen Wohnbereich. Ich hatte versteckt hinter einer Schranktür ein Ding, was eigentlich aus meiner Vergangenheit ist, die ich nicht mehr haben wollte. Dieses Teil! Als ich das gelesen habe, dass man auch solche Sachen nicht hinter der Schranktür haben soll, bin ich aufgesprungen, habe dies Teil entsorgt und habe eine Befreiung gespürt, eine wahnsinnige Befreiung und dadurch bin ich noch mehr von dem Buch überzeugt, dass da auch was dran ist.

Sprecherin:

Nach der Begrüßung, einer Tasse Kaffee, geht es ins Schlafzimmer. Dort wird im Handumdrehen der Kleiderschrank ausgeräumt, alles aufs Bett gelegt und nach dem KonMari-Prinzip sortiert.

9. O-Ton - Szene Patricia / Bärbel:

P: Bei KonMari ist es ja so, dass wir erst einmal alles rausnehmen, was sich im Kleiderschrank befindet. Und dann dürfen Sie sich das erst mal angucken und das wird sie auch schocken von der Menge, weil sie denken dann, **B:** Oh Gott, das ist ja ganz schön viel. **P:** Das ist Absicht. Und dann gehen wir nach Unterkategorien vor, damit fangen wir an, und enden dann praktisch bei den Jacken, um das dann nach der KonMari-Methode einzeln zu prüfen. Dieser Joy Check heißt: Jedes einzelne Teil

wird überprüft, ob das Freude bringt, ob man es gern behalten möchte oder eben nicht.

Sprecherin:

Hemden, Kleider, Röcke, Jacken, Wäsche-Teile: Alles stapelt sich zu einem Wäscheberg. Patricia Knötzsch wird Bärbel gezielt nach dem persönlichen Wert Ihrer Kleidungsstücke fragen: Erzählen sie Geschichten, hängen Erinnerungen daran oder ist es nur textiler Ballast?

10. O-Ton - Atmo Bärbel / Patricia:

P: Sind Sie damit einverstanden? **B:** Ich bin gespannt, ob ich überhaupt auch den Mut aufbringe, mich von etwas zu trennen. **P:** Da helfe ich natürlich gern. Aber ich werde Ihnen die Entscheidung nicht nehmen, sondern mit ein paar Fragestellungen vielleicht ihnen dazu verhelfen, für sich die richtige Antwort zu finden. Gut. Dann würde ich sagen: Fangen wir an, legen wir los.

Sprecherin:

Das betreute Aufräumen nach Marie Kondo ist keine Sache für das freie Wochenende, sondern ein Kraftakt, der viele Monate in Anspruch nehmen kann.

11. O-Ton - Patricia Knötzsch:

Frau Kondo rät, das innerhalb eines halben Jahres komplett zu beenden. Von Anfang bis Ende. Das wäre der Idealfall. Nun ist es ja so, wir Menschen sind unterschiedlich. Es gibt Kundinnen, die haben einen Kleiderschrank, und es gibt welche die haben acht. Dann gibt es welche, die haben ein Riesen-Wohnzimmer voll mit Papier, weil es das Büro ist und andere haben zwei Ordner. Das variiert.

Musikakzent / Shinto-Gong

Sprecherin:

Offensichtlich besitzen wir zu viele Dinge. Nach einer Schätzung hat jeder Mensch in der westlichen Hemisphäre zehntausend Dinge gehortet. Der Überfluss und das Verhältnis zu diesen Dingen belastet nicht nur die Umwelt, sondern auch das Wohlbefinden der Menschen. Neben den zahllosen Ordnungs-Ratgebern, gibt es eine Fülle Sachbücher und Blogs, die das Thema „Dinge-Diät“ diskutieren. Haringke Fugmann, Experte für Weltanschauungs-Fragen bei der evangelischen Kirche in Bayern, hat einige Blogger und Autoren unter die Lupe genommen:

12. O-Ton - Haringke Fugmann:

Das Überthema würde lauten: Minimalismus, also der Versuch, sich zu begrenzen, in seinem Konsum zu begrenzen, in seinem Besitz und auf die Weise eine Steigerung von Lebensqualität zu erwerben. Nun gibt es diesen Minimalismus in sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Jeder erfindet da sozusagen für sich den eigenen gangbaren Weg. Deswegen lässt er sich nicht wirklich auf eine Formel herunterbrechen.

Musikakzent / Shinto-Gong

Sprecherin:

Im Fokus der meisten Ratgeber steht das Privatleben, das vom Makel der Unordnung befreit werden soll. Klimaschutz, Konsumverhalten oder andere brennende Themen werden weitestgehend ausgeblendet.

Aus ihrer psychotherapeutischen Arbeit mit Sucht- und Zwangsstörungen hat die Schweizerin Daniela Gisin ihre „Räum Dich Frei“-Methode entwickelt. Ihr Aufräum-Konzept ist als klassischer Ratgeber konzipiert und funktioniert wie ein Kochbuch.

Zitatorin:

Innerhalb von Stunden lernst Du, wie befreiend und mit Freude gepaart Freiräumen sein kann!

Sprecherin:

Daniela Gisin arbeitet in Zürich als Aufräum-Coach. Zupackend und ganz im Stil eines praktischen Ratgebers haben sie und ihr Ehemann ein Buch geschrieben, das die „Frei Räum Dich“-Methode vorstellt. Zukünftig bieten sie auch Webseminare an und coachen dann online.

13. O-Ton - Daniela Gisin:

Die Philosophie von meiner Methode, der "Räum Dich Frei"-Methode, ist immer der Fokus auf dem Guten. Wie bestimmen nicht, was weggehen soll, sondern wir bestimmen, was bleibt. Wir gehen hin und wählen die positiven Sachen, diejenigen die inspirieren, die glücklich machen, die für den Menschen wertvoll sind. Die wählen wir aus. Die nimmt der Mensch zu sich und der Rest, der liegenbleibt, wird dann entsorgt. Ein anderes Vorgehen als das was wir gewohnt sind.

Sprecherin:

Mit handgemalten Illustrationen, Checklisten und zweckdienlichen Hinweisen, wie man Gutes vom Schlechten trennt, bewegt sie sich auf der KonMari-Welle, allerdings ohne spirituelle Untertöne. Nach dem Strickmuster eines Kochbuchs lehrt sie ihrer Leserschaft das Handwerk des Ausmistens. So wie im Märchen vom Aschenputtel: Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen.

14. O-Ton - Daniela Gisin:

Wir haben dieses Buch für die geschrieben, die das alleine nicht schaffen und die an der Hand genommen werden möchten. Wir führen sie durch den ganzen Prozess durch. Vom ersten Gedanken an, vom ersten Wunsch bis zum auch "Zukünftig-Ordnung-halten", das ist ja auch ein Thema.

Sprecherin:

Legt man ihren Ratgeber beiseite und möchte Daniela Gisin in der eigenen Wohnung zur Seite haben, schlägt das mit 900 Schweizer Franken am Tag zu Buche. Sozialfälle oder Abiturienten gehören nicht zu ihrer Zielgruppe. Dennoch kennt sie auch Grenzfälle, wo der Lifestyle-Service in die Psychotherapie hineinragt. Bei einer Klientin war der Aufräumwunsch der Hilfescrei einer 25jährigen Alkoholikerin:

15. O-Ton - Daniela Gisin:

Als ich zum Aufräumen gekommen bin, hat sie dann als Erstes gesagt, dass wir all diese Flaschen wegschmeißen: Ich will diese Flaschen nicht mehr haben und kannst Du mir auch gleich helfen. Und dann haben wir das alles aufgeräumt und haben dann auch noch im Bereich Lebenscoaching drei Sitzungen zusätzlich gemacht, damit sie dann auch von dem Alkohol wekommt.

Sprecherin:

Rund zwei Millionen Menschen in Deutschland könnte man zumindest teilweise als Messies beschreiben. Messies sind Menschen, die zwanghaft Dinge sammeln, meist ziellos, und am Rande der Verwahrlosung leben. Bei den meisten als Messies bezeichneten Menschen liegt eine Zwangsstörung vor: Das pathologische Sammeln.

16. O-Ton - Alfred Pritz:

Das ist eine Krankheit, das ist nicht etwas, was man sozusagen freiwillig auf sich nimmt, das man sagt, dass ist chic, wenn ich alle Zeitungen aufhebe, sondern das wird zum Zwang.

Sprecherin:

Professor Alfred Pritz, Autor des Buches „Das Messie-Syndrom“, leitet die private Sigmund Freud-Universität in Wien. Dort gibt es ein eigenes Institut, das Messies Beratung und Lebenshilfe anbietet.

17. O-Ton - Alfred Pritz:

Die Ursache ist eigentlich multifaktoriell. Das heißt, es gibt verschiedene Aspekte. Ein vermuteter Aspekt ist, dass Menschen, die über nicht genügend Zuwendung verfügt haben, diese Gegenstände so besetzen, als seien sie sozusagen Teil des eigenen Ichs und können daher nicht einfach weggeworfen werden.

Sprecherin:

Oft sind es traumatische Erlebnisse aus der Kindheit, Erfahrungen mit Verlusten und häuslicher Gewalt, die als Auslöser für das pathologische Horten vermutet werden. Maßlos und für Außenstehende nicht nachvollziehbar, werden Dinge über Jahre angehäuft und verwandeln nicht selten eine Wohnung in eine regelrechte Müllhalde, die in den Augen der Betroffenen aber keine Müllkippe ist. Nicht selten sind die Grenzen zwischen Unordnung, Sammelleidenschaft und krankhaftem Horten fließend.

18. O-Ton - Alfred Pritz:

Er kann ein Messie sein, wenn er dadurch sein Leben massiv einschränkt. Dann ist er ein Messie. Wenn er aber ein Sammler geblieben ist, in dem Sinne, dass er sagt: Ich verfüge über meine Bücher und ich kann mich distanzieren, und ich muss nicht mein ganzes Leben in den Dienst dieser Aufgabe stellen, dann ist er kein Messie. Sie sehen schon an den Antworten. Das ist manchmal ein schmaler Grat.

Sprecherin:

Sabina Hirtz behandelt in ihrer psychotherapeutischen Praxis zahlreiche Messie-Fälle. Sie kennt die leichten Fälle, den pensionierten Akademiker zum Beispiel, der in

seiner Zettelwirtschaft nahezu ertrinkt, aber auch Härtefälle, die auf ein schweres Trauma schließen lassen.

19. O-Ton - Sabina Hirtz:

Dagegen schauen wir uns eine Dame an, die die ganze Wohnung – mit beispielsweise diesen Wochenzeitschriften die es gratis gibt, die sie auch aus anderen Haustüren mitnimmt – Gänge in ihrer Wohnung gemacht hat und ihr Bett zum Beispiel auch schützt mit diesen Zeitschriften, sagt sie bräuchte dieses Material um Feuer anzuzünden in ihrem Ofen. In Wirklichkeit einen Schutzraum sich gebaut hat und wirklich: Man konnte sich kaum vorstellen: Bücher, Zeitschriften, wirklich in Massen, fast bis an die Decke hochstapelt. Ich konnte nur noch durch Gänge durch diese Wohnung bis zu ihrem Bett gehen.

Sprecherin:

Hier endet die Welt der Aufräum-Berater, und Psychotherapeuten übernehmen die Arbeit. Mit einer originellen These zeigt Sabina Hirtz an, dass ein Aufräumberater reinstes Gift wäre für einen Messie. Hinter der schönen, so heilen Aufräum-Welt lauert vielleicht sogar eine andere psychosoziale Deformation:

20. O-Ton - Sabina Hirtz:

Ich würde sogar sagen, da sollte man aufpassen, weil dieses „Auf- einmal-ganz-klare-Ordnung-zu-haben“, kann nämlich genauso ein Schutz sein. Das heißt oftmals, also zwanghaft total ordentliche Wohnungen, kann auch etwas Unterdrücktes sein, das ist nämlich eine Symptom-Verschiebung. Da müssen wir natürlich auch darauf achten.

Musikakzent / Shinto-Gong

Sprecherin:

Ganz weit weg von der Messie-Welt liegt die spirituelle Sphäre der Marie Kondo. Ihre Methode scheint einem Ritual zu ähneln: Haringke Fugmann entdeckt in Marie Kondos Aufräumwelt Elemente japanischer Volksreligion – dem Shintoismus. In seinem Aufsatz „Aufräumen als heilige Handlung“ analysiert er Marie Kondos spirituelle Hintergründe.

21. O-Ton - Haringke Fugmann:

Sie beschreibt, dass Dinge eine Pause brauchen, also die Reisetasche, die braucht dann eben die Pause, die muss sich ausruhen. Sie beschreibt, dass Gegenstände Rudelwesen sind, also Socken zum Beispiel würden sich eben einsam fühlen, wenn sie alleine sind. Deswegen muss man sie mit anderen Socken zusammen aufbewahren. Das sind alles Metaphern, wo sie von einer starken Lebendigkeit der Gegenstände ausgeht. Ich vermute mal, dass das im japanischen Kontext nicht wirklich überraschend ist, sondern dass es wahrscheinlich da eher eine sehr populäre Vorstellung ist. Vor dem Hintergrund erklärt sich dann eben ihre Empfehlung, dass wenn man Dinge gehen lässt, sie wegschenkt, wegwirft und so weiter, dass man sie eben vorher auch segnen kann.

Sprecherin:

Auch wenn Marie Kondo mit ihrer Aufräummethode explizit keine esoterischen Ideen vermitteln will, streift sie doch spirituelles Terrain und hat scheinbar Höheres im Sinn. Besucht Sie eine Klientin, setzt sie sich zunächst auf den Boden, begrüßt die Wohnung und bedankt sich bei ihr. Und bei den Socken.

Zitatorin:

Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, sagen Sie der Kleidung, die sie ausziehen und wieder aufhängen, doch mal: „Vielen Dank, dass Du mich heute wieder gewärmt hast.“

Sprecherin:

Ein durchaus theatralischer Akt, den Marie Kondo inszeniert, dessen Wurzeln aber bis in den Shinto, reichen und Marie Kondos Erweckungserlebnis dokumentieren soll. Nach einem nervösen Zusammenbruch – als Folge einer Aufräumneurose – fand Sie angeblich den Schlüssel zu ihrer KonMari-Welt:

22. O-Ton - Haringke Fugmann:

Das ist eine Vorstellung, die man wahrscheinlich in Japan ganz normal findet, kann ich mir erklären, eben dass selbst Häuser, Wohnungen, Zimmer, ja sozusagen eine Art von Lebendigkeit oder von Göttlichkeit haben. Hier findet quasi eine Art Offenbarungserlebnis statt und in diesem Augenblick erkennt sie eben diese Schlüsselregel, die dann für ihre Aufräummethode so relevant ist. In dem Moment, wo sie dann wiedererwacht, hat sie eben diesen Schlüssel. Man muss den Gegenstand in die Hand nehmen und wenn er einen glücklich macht, dann darf man ihn behalten.

Sprecherin:

Haringke Fugmann sieht darin Bezüge zum Shintoismus, der im 19. Jahrhundert formulierte Staatsreligion Japans. Im Kern ist der Shinto eine unsystematische Religion, die Raum bietet für sehr individuelle Vorstellungen von Göttlichkeit und der Beseeltheit der Dinge.

23. O-Ton - Haringke Fugmann:

Es gibt im Shinto keinen Gründer. Es gibt so gut wie keine Lehren, die man glauben müsste, es gibt keine heiligen Schriften, die verehrt oder gelesen würden. Der Shinto passiert im Grunde genommen auf dem rituellen Tun in Schreinen. Man besucht einen Schrein und nimmt Teil an einem Ritual.

Zitatorin:

Das tieferliegende, geheime Thema meines Ordnungs- und Aufräumstils ist der geheiligte Raum. Es geht mir darum, Ihnen zu vermitteln, wie Sie ein Zimmer in einen geheiligten Raum verwandeln können und somit aus Ihrem Zuhause einen Kraft-Ort machen, an dem eine Atmosphäre der spirituellen Reinheit herrscht.

Sprecherin:

Ob das von Marie Kondo propagierte private Ordnungs-Glück dann spirituelle Gefühle vermittelt, steht auf einem anderen Blatt. Aus christlicher Perspektive

jedenfalls ist die Transformation der eigenen vier Wände in einen heiligen Schrein schwer nachvollziehbar, meint Haringke Fugmann und gibt vorsichtig zu bedenken:

24. O-Ton - Haringke Fugmann:

Ich kann mir gut vorstellen, dass das im Kontext einer shintoistisch japanischen Kultur gut verstanden wird, was sie damit meint. Aus einer christlichen Perspektive heraus würde ich immer sagen: Ich glaube wir als Menschen haben nicht die Verfügungsgewalt, um einen Ort heilig zu machen. Schon gar nicht dadurch, dass wir ihn einfach aufräumen. Das kann ich mir gut vorstellen, dass der dann irgendwie psychologisch angenehmer ist und vielleicht auch ästhetisch schöner, aber heiliger wird er aus meiner Sicht durchs Aufräumen an sich ganz bestimmt nicht. Da haben wir einfach unterschiedliche Vorstellungen von Heiligkeit.

Sprecherin:

Wer einen Ratgeber von Marie Kondo oder anderen Aufräumerinnen zur Hand nimmt, wird diese spirituellen Feinheiten möglicherweise gar nicht wahrnehmen oder einfach überlesen. Wenn es um das Loslassen von Dingen geht oder der Suche nach dem einfachen Leben, mag die Furcht vor dem überkomplexen Leben schon eher eine Rolle spielen, ergänzt Haringke Fugmann.

25. O-Ton - Haringke Fugmann:

Wir leben mittlerweile in einer globalen Gesellschaft, wo ganz viele Menschen den Eindruck haben, dass sie mit ihrem Alltag und der Komplexität in der sie leben überfordert sind. dass sie nicht mehr wirklich verstehen, wo oben und unten ist, was wirklich zählt im Leben, worauf man sich verlassen kann, wer sie eigentlich selber sind. In diesem sehr hochkomplexen Gebilde, was sich globale Welt nennt. Ich glaube, so ein Trend, ein Lifestyle wie der Minimalismus oder die KonMari-Methode bietet da die Möglichkeit, wenigstens für seinen eigenen Bereich das Gefühl zu haben: Hier bin ich der Herrscher meines Universums.

Sprecherin:

Das ist nicht wenig, und wenn die Ordnung in den eigenen vier Wänden stimmt, kann man das Chaos in der globalisierten Welt für einen Moment ausblenden. Vielleicht ist die Sehnsucht nach einem wohlsortierten Haushalt auch ein Kind des Digitalzeitalters, das analog zur Computerwelt, das Sortieren von Daten fast schon zu einer lebensnotwendigen Tugend erhoben hat. Der minimalistische Haushalt, mit seinen leeren, geometrisch geordneten Flächen gibt zumindest Halt und die Sicherheit, dass man Teil einer Gemeinde ist, die im Entrümpeln eine Art Heilsbotschaft erkennt. Vielleicht ist es aber auch ein elitäres Privileg, Wohnraum zu besitzen, den man leer stehen lässt. Eine neue Form von Luxus gewissermaßen.

* * * * *