

# Frust macht sich aus dem Staub

## Putzen als Passion.

Hochsaison für sogenannte Ordnungcoaches, auch Philosophen beschäftigen sich inzwischen mit dem positiven Effekt des Saubermachens



VON GABRIELE KUHN

Abstauben, ausschütteln, ausmisten: Für viele Menschen ist der Frühjahrsputz ein Muss, wie eine aktuelle Umfrage im Auftrag der Allianz-Unfallversicherung zeigt. In gut drei Viertel aller österreichischen Haushalte wird im Frühling geschrubbt und umgeräumt. Das macht viele zufrieden, die Anstrengung lohnt sich, die Effekte sind rasch zu sehen, auch ohne pathologischen Putzzwang.

Kein Wunder, dass das jahreszeitbedingte Sehnen nach Sauberkeit und Übersicht auch bei Ordnungcoach Petra Gruber für fröhliche Hyperaktivität sorgt: „Im Frühjahr bekomme ich die meisten Anfragen, wobei ich die Begriffe ‚Putzen‘ und ‚Ordnen‘ streng auseinanderhalte. Frühjahrsputz bedeutet für mich viel mehr, als nur den Schmutz wegzuwischen. Er bringt eine neue Ordnung ins Leben, dabei geht es auch darum, sich von Altem zu trennen.“

Das Loswerden und Loslösen sei aber nur ein Kapitel, in

## Drei Putztipps

### 1. Putzen nach Plan

Nach System wischen: Zuerst wird von oben nach unten geputzt. Dann von hinten nach vorne. Und zu guter Letzt von links nach rechts. Mit dieser Strategie wird kein Winkel übersehen, zudem verhindert das Konzept, dass der saubere Boden erneut verschmutzt

### 2. Hausmittel statt Chemie

Altbewährt ist die Reinigungswirkung von Produkten, die es in jedem Haushalt gibt. So löst z. B., Essig Kalkränder, während Soda bei Eiweiß und Fettschmutz am Herd oder an der Kleidung hilft. Backpulver bleicht verschmutzte Fliesenfugen

### 3. Vorsicht

Haushaltsunfälle können bitter ausgehen. Das Kuratorium für Verkehrssicherheit empfiehlt etwa: Pausen einlegen, Stolperfallen wie lose Kabel oder Teppiche beseitigen, Schuhe mit rutschfesten Sohlen tragen

den Fokus rücken auch die vielen kleinen Reparaturen, die, im Sinne einer Instandhaltung, endlich erledigt gehören. Kaputte Glühbirnen, Löcher in der Wand, schiefe Bilder.

Die Guten in Kröpfchen, die Schlechten ins Töpfchen – ungefähr so kann man sich das Prinzip „Ausmisten“ vorstellen. Weg mit dem, was herumkugelt, aber keiner braucht. Allem, was schön und gut ist, einen fixen, definierten Aufbewahrungsplatz zuweisen. Dazwischen darf und soll geputzt werden, Motto: weniger Dreck, weniger Zeugs – mehr Raum, mehr Luft zum Atmen. Häufig eine Herkulesarbeit: „Weil das Aussortieren und Neuordnen viel zu oft auf die lange Bank geschoben wird. Der Berg wächst und wächst, bis er so groß geworden ist, dass allein der Gedanken an das Schaffen von Ordnung komplett überfordert.“

Aber dann: Glücksgefühl! Das Frühjahr gilt als idealer Zeitpunkt, es endlich anzugehen: „Körperliche und psychische Energien kommen

jetzt wieder zurück, das Leben wird heller, auch auf die finsternen Ecken fällt wieder Licht“, so Gruber.

Am Ende ist auch hier alles Psychologie, obwohl wissenschaftliche Studien dazu fehlen. Immerhin widmet sich „Feng Shui“, die daoistische Harmonielehre Chinas, dem Thema. Im Frühling dominiert das Element Holz, es steht für Wachstum, Expansion, Vitalität und Kreativität. Und für Aufbruch – in dem Fall in eine ordentlichere und saubere Zukunft. Da ist es nicht egal, wie es in einer Wohnung aussieht. Viel Schmutz, viel Zeugs erzeugen negative Energien. Also: Fenster auf, Dreck raus, Frühling rein, endlich wieder durchatmen.

## Cleanfluencer

Sogar die Philosophie hat sich bereits mit dem Putzen beschäftigt. Im Buch „Putzen als Passion“ beschwerte sich die Philosophin Nicole Karafyllis unter anderem darüber, dass viel zu wenig über Schmutz oder schlichtes Putzen sinniert würde. Dabei wäre das



„Der Frühjahrsputz bringt neue Ordnung ins Leben, dabei geht es auch darum, sich von Altem zu trennen“

Petra Gruber  
Ordnungcoach

LOSI SPEICHT

angesichts eines wachsenden Bergs von Konsumgütern dringend angesagt. Das war vor zehn Jahren, heute kümmern sich „Cleanfluencer“ in den sozialen Medien um das Wisch und Weg. Sie zeigen auf Tiktok oder Instagram, wie man Flecken entfernt und welche Putzmittel den optimalen Blitzblank-Effekt bringen. Oder aber, wie eine

Wohnung aussehen sollte, damit die Energie optimal fließt und alle Bewohner zufrieden sind.

Dass das Aussehen von Zimmer, Küche, Kabinett eine große Wirkung hat, davon ist auch Petra Gruber überzeugt: „Die Wohnung spiegelt viel, in beide Richtungen. Wie sie aussieht, lässt einen Rückschluss zu, wie es einem Menschen gerade geht. Und umgekehrt: Wenn ich an der Wohnung etwas verändere, wirkt das auf die Bewohner“, erklärt sie.

## Mit System arbeiten

Ihr wichtigster Tipp: „Gehen Sie es mit System an. Am besten mit der guten alten To-do-Liste, während man durch die Räume geht und Problemecken aufspürt, die vom Chaos befreit werden wollen.“

Die Belohnung „danach“ folgt prompt: „Die meisten fühlen sich sehr erleichtert, weil das Zuhause endlich wieder das ist, was es sein sollte: eine Oase, in der man sich wohlfühlen und sich vom Alltag erholen kann.“