



KonMari-Methode: Wie gut funktioniert das Aufräumen nach Marie Kondo wirklich?

📍 Siegburg 📍 Deutschland

👤 Jasmine Dünker 👤 Marie Kondo

Durch eine TV-Doku-Serie wurde die Japanerin Marie Kondo binnen Monaten weltberühmt. Sie habe das Aufräumen revolutioniert, konstatieren Fans. Und sie kommt damit zur richtigen Zeit, denn der Trend ist: Ausmisten, Aufräumen, mit weniger Dingen auskommen. Ziel der so genannten KonMari-Methode ist es, seine Habseligkeiten so zu ordnen, dass man nie wieder an diesen Punkt kommt, also dass man nie wieder aufräumen muss! Dabei soll man die Sachen nicht nach Räumen ordnen, sondern nach Kategorien vorgehen und nur das behalten, was man wirklich braucht oder was einen glücklich macht. Das klingt ohne weitere Erläuterungen etwas kompliziert. Und kann das wirklich gelingen?

Um der Methode auf den Grund zu gehen, hat sich *stern* TV die von Marie Kondo "zertifizierte" Aufräumexpertin Jasmine Dünker zur Hilfe geholt. "Es geht darum, durch äußere Ordnung wieder eine innere Ordnung herzustellen", erklärt sie. "Wir sortieren nicht nach Räumen und Schränken. Und es gibt auch nur fünf Kategorien, angefangen bei Kleidung, über Bücher, Dokumente bis hin zu persönlichen Erinnerungsstücken wie beispielsweise Fotos." Jasmine Dünker ist eine von vier KonMari-Beraterinnen in Deutschland und soll die Methode für uns praktisch umsetzen: bei der fünfköpfigen Familie Brummenbaum aus Siegburg. Was bei der Neusortierung ihres Haushalts herausgekommen ist? Sehen Sie selbst!

stern TV KonMari-Methode

"Entweder ich mag ein Teil, oder ich brauche es. 'Vielleicht' gibt es da als Antwort nicht"

Doch wie können wir alle von der Methode profitieren? Das erklärt Jasmine Dünker hier noch einmal im Interview:

Warum brauchen wir die KonMari-Methode, um aufzuräumen?

Jeder Mensch braucht Ordnung. Es gibt so viele Studien, die dazu verfasst worden sind. Und das ist auch der Grund, warum diese KonMari-Methode im Moment so erfolgreich ist. Weil wir so viel Durcheinander in unserem Leben haben. Und das ist etwas, das uns Struktur gibt. Wir brauchen das, auch wenn wir uns das vielleicht erstmal nicht eingestehen wollen. Durch die äußere Ordnung kann man auch seine innere Ordnung wieder herstellen. Viele haben einen unglaublichen Zeitplan, versuchen alle Termine irgendwie zu organisieren. Wir sind innerlich nicht mehr sortiert. Weil wir einfach so viel haben, das uns beeinflusst. Und mit dieser Methode konzentrieren wir uns beim Aufräumen auf die wirklich wesentlichen Dinge.

Download KonMari Methode: Wie funktioniert das Aufräumen konkret?

Man sortiert nicht nach Räumen und Schränken, wie wir es sonst gewohnt sind, zu tun. Sondern nach nur fünf Kategorien. Die erste Kategorie ist Kleidung, die zweite Bücher, als dritte Kategorie folgen Dokumente. Als vierte Kategorie haben wir dieses schöne japanische Wort Komono, das es wirklich nur im Japanischen gibt. Damit ist aller Kleinkram gemeint, der sich in Küche und Bad befindet, in Kellern, Garage und so weiter. Und als letzte, wirklich schwierige Kategorie haben wir die persönlichen Dinge, wie Fotos

und andere Erinnerungsstücke. Es geht wirklich darum zu gucken: Was tut mir persönlich gut? Und nachher das Gefühl zu haben, in einem Zuhause zu leben, wo nur noch die Dinge sind, die man mag und die man braucht. Dieses Gefühl der Leichtigkeit, der Freiheit ist unvorstellbar schön. Der ganze Ballast ist weg!

Wir halten oft an Dingen fest, die wir nicht mehr brauchen oder die uns nicht mehr passen. Sich davon zu trennen fällt vielen schwer. Was macht es leichter?

Man muss sich ehrlicherweise eingestehen, oder fragen: Wie wahrscheinlich ist es, dass mir meine Lieblingsjeans, die mir vor 5,6,7 Jahren gepasst hat, morgen oder übermorgen noch mal passt? Relativ unwahrscheinlich. Was passiert stattdessen? Ich öffne meinen Kleiderschrank und ich sehe da meine Lieblingsjeans hängen – und denke immer wieder: Na super, da passe ich immer noch nicht rein. Überflüssiges kriert letztlich schlechte Laune, und das muss nicht sein. Also kann ich diese Lieblingsjeans nehmen und sinngemäß sagen: 'Ich habe dich unglaublich gerne angezogen. Ich lasse dich jetzt los. Vielen Dank für diese tolle Zeit.' Wir verändern uns. Unser Leben verändert sich und damit auch automatisch die Gegenstände, die uns begleiten.

Warum soll man sich bei den Dingen bedanken, die man aussortiert hat?

Um es einfacher loslassen zu können. Damit drücken wir den Respekt gegenüber dem Kleidungsstück oder dem Ding aus – um uns bewusst zu machen: Das hat mich begleitet, das hat mir einen Dienst erwiesen und dafür bin ich dankbar. Es ist psychologisch tatsächlich erwiesen: Wenn man sich respektvoll von Dingen trennt, ist es leichter. Man hat es nicht schlecht behandelt, man hat ihm beim Aufräumen Aufmerksamkeit geschenkt, es wertgeschätzt – und lässt jetzt los.

Ausmisten nur nach "Das macht mich glücklich" oder "Das brauche ich" und der Rest kommt weg – ist das nicht zu wenig? Lässt es sich wirklich auf diese zwei Argumente runterbrechen?

Ja. Es lässt sich auf diese zwei Dinge reduzieren: Mag ich es oder brauche ich es? Ein vielleicht gibt es da nicht. Entweder mag ich ein Teil, dann möchte ich es aufheben, es verwenden und mich damit beschäftigen. Oder eben nicht. Dann habe ich es auch noch nie gemocht. Es gibt dazwischen eigentlich nichts.

Die Methode verspricht: Einmal noch aufräumen und dann nie wieder. Kann das wirklich funktionieren?

Ja, das geht. Das ist ganz realistisch und machbar, wenn man sich an die Regeln hält. Die Regel, sich für das zu entscheiden, was wichtig ist und einen definierten Platz dafür zu finden. Und dann die Dinge, die ich verwende, nachher wieder an ihren Platz zurücklegen. Das ist ganz elementar. Für eine Familie mit kleineren Kindern ist das sicher schwieriger, als wenn man alleine oder zu zweit in einem Haushalt lebt. Aber wenn ich das schaffe und am Ball bleibe, funktioniert das selbst mit kleinen Kindern. Ich spreche da selber aus Erfahrung! Und jeder hat Lust mitzuziehen. Denn was man sich zusammen erarbeitet hat, das möchte man nicht mehr missen.

Und warum müssen die Kleidungsstücke und Textilien auf diese spezielle Art geordnet werden?

Weil es platzsparend ist. Vor allem aber, weil die einzelnen Teile besser sicht- und erkennbar sind. Und weil nicht gleich der ganze Rest auseinander rutscht, wenn man ein Kleidungsstück zum Beispiel aus dem Stapel entnimmt. Dadurch fällt es viel leichter, die einmal eingerichtete Ordnung auch zu halten. Wer es ausprobieren will, kann ja erst einmal mit einer Art Kleidungsstück wie Shirts anfangen und dann vergleichen.