



Fotos: Patricia Behrens (l); Photographee.eu(l) / shutterstock

Freude am Aufräumen

Wer die Welt in Ordnung bringen will, gehe zuerst durchs eigene Haus, sagt ein asiatisches Sprichwort. Die Hamburgerin Patricia Behrens – ausgebildet nach der KonMari-Methode – kann dabei helfen.

Haben Sie schon immer gern aufgeräumt?

Zu meinen Teenagerzeiten nicht – ich weiß noch, dass meine Mutter einmal die Woche alles aus meinen Schubladen hervorholte und auf meinen Schreibtisch oder aufs Bett legte – nach dem Motto: wenn du schlafen willst, musst du vorher aufräumen. Das hat sich schlagartig geändert, als ich auszog. Ich folgte dem Rat meiner Mutter: Wenn du den Gegenstand da ablegst, wo du ihn gefunden hast, dann musst du nicht suchen. Daran habe ich mich gehalten und wurde plötzlich erwachsen – und ordentlich. Sie werden es nicht glauben, aber der Mensch verbringt durchschnittlich 45 Minuten am Tag mit Suchen. Wenn man einen Termin hat und los muss und den Autoschlüssel oder seine Brille nicht findet, dann ist das eine sehr ungesunde Stresssituation. Alles wird viel einfacher, wenn man weiß, wo seine Sachen sind. Und mit der inneren Ordnung ist man stark fürs Draußen.

Ist Ordnung denn Typsache?

Schwierig! Es gibt viele, die von vornherein einen ausgeprägten Ordnungssinn haben und es gibt diejenigen, die es nie hatten, aber es sich dann aneignen – weil sie es wollen. Wer es nicht will, der wird es auch nicht lernen. Es gibt ja Menschen, die meinen, ein unordentlicher Schreibtisch würde sie entspannen. Tut es übrigens nicht, die Wissenschaft ist da ein bisschen schlauer – die Unordnung produziert unterschwellig Stress. Eventuell würde ja ein Spaziergang die Kreativität mehr anregen. Aber wenn jemand seine Unordnung gern behalten möchte, dann kann man diesen Menschen auch nicht bekehren. Wer offen dafür ist, kann sich Ordnung auch in späteren Jahren aneignen.

Wann haben Sie das erste Mal von Marie Kondo gehört?

Am 17. Dezember 2016. An dem Tag wurde mein Vater beerdigt und deshalb wollte ich mich abends mit einem einfachen Buch ein wenig ablenken. Mit einer Tasse Tee saß ich auf dem Sofa und scrollte mich online durch die englischen Bestseller und habe das Buch von Marie Kondo entdeckt. Ich war wie vom Blitz getroffen, habe es sofort bestellt. Es war leider ein Samstag, also musste ich bis Montag warten. Das war schrecklich, weil ich so fasziniert von dem Titel war. Also habe ich mir das Buch dann am selben Abend schon mal als Audioversion angehört und mir auf YouTube die Faltmethode angeguckt. Wenig später war ich an meinem Kleiderschrank und habe alles nach der Methode sortiert. Dieser neue Ansatz hat mich nicht mehr losgelassen.

Wie sind Sie dann zur KonMari-Beraterin geworden?

Ab diesem Punkt habe ich alles verfolgt, das sich um KonMari drehte, und bin natürlich auch auf Maries Website gelandet. Irgendwann sah ich, dass es Ausbildungsseminare als KonMarie-Consultant in New York gibt und für mich war sofort klar: Das mache ich! Meine Familie und Freunde haben mich für verrückt erklärt – es war noch vor Netflix, damals war Marie Kondo noch nicht so bekannt. Aber ich hatte schon den Flug nach New York gebucht, obwohl ich noch gar nicht wusste, ob es mit dem Seminar klappt. Der Aufnahmeprozess hat etwas gedauert, man musste beispielsweise nachweisen, dass der eigene Haushalt nach KonMari geordnet ist. Ich habe über 40 Fotos in die USA geschickt.



Patricia Behrens (links, mit Bestseller-Autorin Marie Kondo) ist professionelle Aufräumberaterin. In New York ließ sie sich nach der KonMari Methode™ ausbilden und ist seitdem eine Certified KonMari Consultant. Buchen kann man sie über ihre Website www.clutterfreeyou.de.

Die Visualisierung vom idealen Zuhause steht am Anfang.



Patricia Behrens in ihrem Esszimmer – bei ihr zu Hause gibt es nur noch Dinge, die ihr Freude bereiten.

Fotos: Patricia Behrens (1); Kostikova Natalia (1)/shutterstock



Eine der wichtigsten Regeln beim KonMari-Prinzip: Sachen werden nicht übereinander, sondern nebeneinander gestapelt.

Aber zu diesem Zeitpunkt wussten

Sie doch schon alles über die Methode ...

Bei der Ausbildung haben wir nicht gelernt, wie man T-Shirts faltet, sondern wie ich vor Ort mit dem Kunden die KonMari-Methode umsetze. Wie ich ihn coache. Man lernt den richtigen Umgang, worauf man achten sollte und wie man den Kunden hilft, eine gute Entscheidung zu treffen. Das war unglaublich interessant und sehr emotional, weil jeder, der an diesem Seminar teilgenommen hat, auch diesen Prozess durchlaufen hat. Weltweit gibt es jetzt rund 350 Consultants – ich bin die Nummer 147.

Was ist das Besondere an der

KonMari-Methode?

Zunächst einmal geht es darum, sich den idealen Lifestyle für sich und sein Zuhause vorzustellen. Man macht sich ein (schönes) Bild, um eine Motivation und einen Antrieb zu haben. Meinen Kunden stelle ich als Hausaufgabe, dass sie sich dieses Bild machen. Sie müssen es auch nicht mit mir teilen, da das ja eine sehr persönliche Sache ist. Wenn sie es tun, hilft es mir natürlich, sie während des Prozesses daran zu erinnern. Was KonMari noch auszeichnet, ist die spezielle Faltmethode, dass man die Sachen nicht aufeinander, sondern hintereinander legt. So weiß man auf einen Blick, wo was ist. Außerdem räumen wir nach fünf Kategorien – nicht nach Räumen – auf. Die erste Kategorie ist Kleidung, gefolgt von Büchern, Papier, Komono

(verschiedenes, zum Beispiel Küchenutensilien oder Kleinkram) und als Letztes Dinge, zu denen wir einen sentimental Bezug haben. Das können zum Beispiel besondere Kleidungsstücke, Sachen aus der Kindheit oder von geliebten, verstorbenen Personen sein.

Und die letzte ist die schwerste Kategorie?

Ja, wobei für alle Dinge das Motto „Spark Joy“ gilt, das heißt: Wir nehmen jedes Teil in die Hand und hinterfragen, ob es uns glücklich macht, ob es ein Lieblingsteil ist. Wir entscheiden uns also positiv für das, was bleibt. Am Ende hat man nur noch Dinge im Haus, die einem gefallen und Freude bringen. Und das ist wunderschön! Man lernt auf diese Weise übrigens auch, ehrlicher zu sich selbst zu sein. Nicht umsonst heißt das Buch von Marie Kondo im Original „Life Changing Magic“ – die Methode kann sich lebensverändernd auswirken.

Ist ein Umzug eine gute Gelegenheit, die Kon-Marie-Methode anzuwenden?

Ja, sogar eine sehr gute, würde ich sagen! Die Sachen muss man ja sowie alle einpacken. Einen Umzug habe ich zwar noch nicht begleitet, aber ich habe eine Kundin beraten, bevor sie umgezogen ist. Der Vorteil ist: Dadurch, dass man alles hintereinander in Boxen ordnet, ist es viel einfacher, umzuziehen. Man kann die KonMari-Methode leicht einpacken und wieder herstellen – ohne, dass es viel Arbeit macht.