

## AUFRÄUMEN WENIGER IST MEISTENS MEHR

Möchten Sie Ihr Zuhause entrümpeln und aufräumen? Expertin Lis Hunkeler weiss wie.

Etwa 10 000 Dinge besitzen wir Europäerinnen und Europäer im Schnitt, Tendenz steigend. Meine Erfahrung zeigt: Je mehr Platz wir haben, desto mehr sammelt sich an. Davon brauchen wir gemäss Studien aber bloss zwanzig Prozent regelmässig. Vieles lagert längst vergessen in Schränken oder im Keller.

Wer räumen muss oder will, fühlt sich oft überfordert – wegen der schieren Masse wie auch wegen der Erinnerungen, die wir mit vielen Gegenständen verbinden. Beim Aufräumen geht es auch ums Loslassen. Manchmal stehen uns Glaubenssätze im Weg. Wie der, dass man Wertvolles oder Brauchbares behalten sollte.

Aufräumen braucht Zeit. Am besten trägt man sich Termine in die Agenda ein und startet mit kleinen Schritten. Lieber nur eine oder zwei Stunden pro Woche oder 15 Minuten am Tag, dafür bleibt man dran. Beginnen Sie dort, wo es Ihnen am leichtesten fällt. Man kann täglich ein, zwei Gegenstände entsorgen, sich den Kühlschrank oder eine Schublade vornehmen, die alten Rechnungsordner oder die Bastelsachen der Kinder aussortieren.

Spielen Sie in Gedanken durch, wie Ihre aufgeräumte Wohnung aussehen soll. Gehen Sie bewusst durch



© plainpicture/Heidi Meyer, zVg

Ihre Räume, blicken Sie in Ihre Schränke und überlegen Sie, was noch zu Ihnen passt. Hilfreich sind dabei Fragen wie: Brauche ich das je? Würde ich das wirklich tragen, wenn ich wieder schlanker wäre?

Ziehen Sie frühere Lieblingskleider an oder stellen Sie vergessene Dinge auf – so merkt man rasch, was einem noch am Herzen liegt. Manchmal hilft es, ein Foto als Erinnerung

zu machen, wenn man etwas wegibt. Oder man legt Dinge in eine Kiste und schaut, ob man sich nach ein paar Monaten leichter davon trennen kann.

Auch Unbenutztes geht mit der Zeit kaputt, Teures verliert an Wert. Geben Sie es lieber über ein Brockenhäus oder eine Gratis-Plattform weiter. Erzählen Sie anderen, dass Sie aufräumen, vielleicht gründet jemand gerade eine WG. Lassen Sie sich von Freundinnen unterstützen – der Blick von aussen ist oft klarer.

Mit der Zeit werden Sie spüren, dass Loslassen auch ein Gewinn ist.

Man fühlt sich leichter, weil nicht nur in der Wohnung, sondern auch im Kopf Freiraum entsteht. 🧠



### Lis Hunkeler

Inhaberin von «Leben mit Qualität», erteilt für Pro Senectute Kanton Luzern die Kurse «Aufräumen – das Leben wird leichter». Nächste Daten: 25.8./22.9. sowie 29.10./19.11.2026. [www.lu.prosenectute.ch](http://www.lu.prosenectute.ch), Telefon 041 226 11 99.