

Leseprobe

SCHLANK IM KLEIDERSCHRANK

Die Dinge-Diät für Ihre Klamotten



Inge Dinge

ISBN-13: 978-1501048005

ISBN-10: 1501048007

Copyright © 2014 KAMACO – Verlag Karina Matejcek, Clusiusgasse 11/13, 1090 Wien (Österreich), www.kamaco.info. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Covergestaltung und Buchgestaltung:

Karina Matejcek und Markus Stolpmann, KAMACO

Bildrechte Cover: © Jeans: Vierdrie, Freeimages.com;

© Silhouette: Michal Zacharzewski (mzacha), stock.xchng, sxc.hu

Platzt Ihr Kleiderschrank aus allen Nähten? Und trotzdem plagt Sie immer das Gefühl, nichts Passendes zum Anziehen zu haben? Der Kleiderschrank erweist sich bei vielen als großer und nagender Problembereich.

Inge Dinge und ihren Freundinnen Karla, Moni, Petra und Vera ging es genauso. Als eingeschworene Dinge-Diät-Selbsthilfegruppe haben sie nicht nur wirklich praxisgerechte, umsetzbare Tipps zum Ausmisten und Optimieren des Kleiderschranks gesammelt. Sie verraten auch, warum unsere Kleiderschränke immer wieder zu Problemzonen mutieren und wie sich das vermeiden lässt.

Erfahren Sie, was Ihr Wunsch-Ich und Ihre Großmutter mit Ihrem Klamottenproblem zu tun haben und wie Moni es geschafft hat, auf einen ganzen Schrank zu verzichten, ihre Garderobe erfolgreich auf Diät gesetzt hat und das „Gewicht“ jetzt erfolgreich hält. Und das Beste: *Sie können das auch, versprochen!*

Mit vielen leicht umsetzbaren Rezepten und Übungen für Ihre erfolgreiche *Dinge-Diät* im Kleiderschrank.



INHALTSVERZEICHNIS

DIE DINGE-DIÄT: WIE ALLES BEGANN	11
EINLEITUNG	15
SCHRITT 1: SELBSTERKENNTNIS – UND DANN: ALLES RAUS AUS DEN SCHRÄNKEN!	21
Der Kleiderschrank: Monster oder Modeboutique?	25
Ordnung und Übersicht.....	28
Die eigentliche Bestandsaufnahme	33
Warum nur, warum? Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft.....	35
Hintergrund: Warum wir Sachen horten und uns so schwer von ihnen trennen können.....	36
Verschiedene Größen für alle Gelegenheiten?	38
Das Ziel: Die Kontrolle zurückerobern	39
SCHRITT 2: BALLAST ABWERFEN, AUSMISTEN – REDUKTION .42	
Unser Sortierprinzip: Die Kategorien	43
Die Irrläufer.....	44
Die Müll-Kategorie.....	44
Die Weggeben-Kategorie	45

Die Aufarbeiten-Kategorie	46
Die Behalten-Kategorie	47
Die 15 Lieblingsstücke	48
Die Funktionstest-Kategorie	48
So fällt das Ausmisten leichter	50
Der Sortierprozess im Überblick	51
Entscheidungshilfen: Behalten oder weggeben?	53
Nudeln und Soße	53
Nutzungshäufigkeit	55
Funktionstest	56
Stil	56
Kombinationsfähigkeit	58
Nutzwert	58
Reparieren oder wegwerfen?	61
Was tun mit den aussortierten Sachen?	62
Keine „zweite Chance“	63
Ent-Täuschung im wahrsten Sinne des Wortes	64
Die Erziehungstipps unserer Mütter und Großmütter	66
Aus den Augen, aus dem Sinn	67
Kleine Checkliste für Zweifelsfälle	69

„Aber das kann ich doch nicht weggeben!“70

SCHRITT 3: ORGANISIEREN – NUTZEN UND PLATZBEDARF74

Was kommt wohin?.....76

Hängen statt legen.....80

Falt- und Stapelplan.....83

Nach Nutzungsszenario sortieren.....85

Saisonmäßig umräumen – Summertime/Wintertime86

Systeme für Socken, Unterwäsche, Krawatten, Tücher, Schals etc.
.....88

Den Schuhschrank nicht vergessen91

Spezialthema: Der perfekte Kleiderschrank.....92

Spezialthema: Sehr wenig Platz, sehr kleiner Kleiderschrank.....98

SCHRITT 4: BALANCE HALTEN.....100

Tauschparty103

Funktionstest103

Qualität und Bequemlichkeit.....104

Nutzungshäufigkeit105

Eins raus, eins rein106

Multifunktional.....107

Leihen statt kaufen bzw. auch Second Hand kann sinnvoll sein	108
Kaufverhalten überprüfen	109
Der eigene Stil.....	112
Raus aus dem Märchenland: Preis-wert und realistisch einkaufen.....	119
Ihr gutes Recht: Rückgabe- und Umtauschrecht beachten und ausnutzen.....	120
Spezialthema: Online-Shopping.....	122
RESSOURCEN: WEBLOGS UND BÜCHER	124
FAQ: DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN ZUR DINGE-DIÄT.....	126
Die Autorin.....	132
Das Ende dieses Buches – der Beginn Ihrer Dinge-Diät!	133
KAMACO-Verlagsprogramm.....	133

DIE DINGE-DIÄT: WIE ALLES BEGANN

Hand aufs Herz: Wie oft haben Sie sich schon mit dem großen Müllsack bewaffnet und versucht, Ihre Wohnung oder Ihre Schränke endlich von all dem unnötigen Ballast zu befreien, der Sie schon so lange nervt? Und wie lange hat dieser gute Vorsatz gehalten, bevor sich wieder allerlei Kram angesammelt hat?

Sie sind nicht allein: Uns ging es genauso. Die Fehlschläge von uns fünf Mädels haben uns zu einer eingeschworenen Selbsthilfegruppe werden lassen: Die Dinge-Diät ist unser Versuch, unsere Wohnungen auf Diät zu setzen und von Konsumspeck und Wohlstandsballast zu befreien – und das Wohlfühlgewicht dann auch zu halten.

Wir, das sind Karla, Moni, Petra, Vera et moi, Inge. Ein zusammengewürfelter Haufen: Karla mit Mann „gut situiert“ (wie sie mich für diese Plattitüde hasst), in etlichen Vereinen, tolles Haus mit viel Platz und allem, was dazugehört. Petra ist verheiratet, internetaffin, clever, ordnungsliebend und hat nicht nur einen Dekowahn, sondern auch eine pubertierende Tochter. Vera ist Single und außerhalb ihrer Miniwohnung immer auf der Suche nach Mr. Right. Moni hat ein Klamottenproblem und ist eine Büchernärrin, sie hat es aber geschafft, im Rahmen ihrer Dinge-Diät einen ganzen Kleider-

schränk abzuschaffen. Und ich, die ich mit einem T-Shirt- und Gadget-hortenden Göttergatten versuche, unser kleines Heim in Schuss zu halten.

Nachdem uns die üblichen Versuche, einfach mal kräftig auszumisten und den einen oder anderen Aufräum- und Organisationstipp aus Internet, Zeitschriften oder Büchern zu übernehmen, immer wieder den *Jo-Jo-Effekt* beschert haben, sind wir eines Tages auf die Idee gekommen, uns an klassischen Diäten zu orientieren – mit Übungen zum Abspecken und Rezepten zum Gewichthalten. Und es hat funktioniert. Daher unsere Überzeugung: **Einmal auszumisten reicht nicht – gebraucht wird eine Dinge-Diät!**

Wir wollten uns endlich nicht mehr eingeengt fühlen von all dem Kram, der unsere Wohnungen und Schränke verstopft. Keine überquellenden Schuhschränke mehr, keine Küche, in der man vor lauter „Küchenhelfern“ erst mal Platz schaffen muss, wenn man sich ein Brot schmieren will. Und weg mit all den Fehlkäufen, den Altlasten und grauenvollen Hochzeits-, Geburtstags- und Weihnachtsgeschenken.

Dabei haben wir festgestellt: Jeder hat seine ganz persönlichen Problemzonen und Speckbereiche in der Wohnung. Deswegen helfen platte Regeln nicht. Wir müssen verstehen, warum sich das Zeug in der Vergangenheit angesammelt hat, damit wir in Zukunft vermeiden können, wieder genauso alles zu horten. Wir müssen hinterfragen, was die Sachen für uns bedeuten oder mal bedeutet haben, um sie ohne schlechtes Gewissen loslassen zu können. *Wir müssen unsere Verhaltensmuster verstehen und verändern.*

Das alles nicht nur, um ein bisschen mehr Luft zum Atmen in unseren Wohnungen zu haben, obwohl der gewonnene Freiraum nicht nur physisch, sondern auch emotional entlastet. Vielmehr geht es auch darum, dass all dieser unnötige Besitz viel Geld kostet – Geld, das wir alle besser für die Verwirklichung unserer Träume einsetzen

könnten. Das meiste Zeug in unseren Wohnungen haben wir uns irgendwann gekauft, wir alle fünf haben reichlich Erfahrung mit Frust-Shopping, Fehlkäufen und ungeplanten Einkaufstrips. Also haben wir auch gemeinsam daran gearbeitet. Uns hat die Dinge-Diät enorm geholfen, wobei wir uns immer auch gegenseitig unterstützen.

Irgendwann in Prosecco-Laune ist dann die Idee entstanden, ich könne doch unsere Erfahrungen und Erlebnisse in Buchform veröffentlichen. Ein Buchtitel musste her. Und da mein Mädchenname „Dinge“ lautet, haben die anderen die „Dinge-Diät“ geboren. Obwohl es eigentlich anfangs nur eine Prosecco-Idee war, habe ich tatsächlich *„Die Dinge-Diät: Leichter leben mit weniger Kram“* geschrieben. Natürlich mit tatkräftiger Hilfe von Karla, Moni, Petra und Vera. Und Karina und Markus von KAMACO. Ich lege Ihnen die Lektüre unbedingt ans Herz, wenn Sie das erste Buch noch nicht kennen.

Seit der Veröffentlichung lässt uns die Dinge-Diät nicht mehr los. Immer wieder werde ich gefragt: *„Wie habt ihr das gemacht?“* *„Was würdest du mir in meinem Fall raten?“* *„Kannst du das mit dem Kleiderschrank und den Klamotten genauer erklären?“* Tja, und so ist daraus als Ergänzung das Büchlein entstanden, das Sie gerade lesen.

Begleiten Sie uns auf unseren Abenteuern quer durch unsere Klamotten, mit dem Ziel, unseren Kleiderschrank auf Diät zu setzen und abzuspecken. Vielleicht werden Sie sich manchmal selbst wiedererkennen, auf jeden Fall aber lernen Sie, wie Ihre Garderobe „schlank im Schrank“ wird – und bleibt.

Mehr zur Dinge-Diät, viele Tipps und meinen Newsletter finden Sie auch auf ingedinge.de. Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Ihre Inge Dinge

**Das sagen Leserinnen und Leser über
„Die Dinge-Diät: Leichter leben mit weniger Kram“:**

„Inge Dinge gibt mit viel Humor viele Tipps, um den Wohlstandsspeck in der Wohnung zu reduzieren. Ich fand das Buch sehr motivierend!“

„Unglaublich inspirierend“

„... gespickt mit Tipps“

*„Am Ende des ersten Teils gibt es 8 klare Prinzipien, die man anwenden kann, um eine erfolgreiche Dinge Diät durchzuführen. Alle 8 Punkte habe ich in den letzten 8 Jahren hundertfach erprobt und ich kann aus voller Überzeugung sagen: Sie funktionieren alle!“
(ganzeinfachleben.wordpress.com)*

*„Sehr gut finde ich das letzte Kapitel mit seinen praktischen Tipps, wo sogar ich noch Neues gefunden habe, obwohl ich mich inzwischen zu den fortgeschrittenen Minimalisten zähle (...)"
(kunterbunt11.wordpress.com)*

EINLEITUNG

Der Kleiderschrank ist (neben gelegentlichen Figurproblemen) die wohl häufigste Problemzone der berufstätigen Frau. Kleider- und Schuhschrank platzen aus allen Nähten, aber wir haben trotzdem nichts Passendes anzuziehen: Das Top passt nicht zur Hose, der Rock ist für diesen Anlass zu sexy, in der Bluse holt man sich den Tod und das Kostüm hatte man schon letzte Woche einmal an.

Bevor ich meinem Kleiderschrank eine Schlankheitskur verpasst habe, hatte ich Berge von Kleidungsstücken, zu denen ich eine Hassliebe empfunden habe. Eigentlich mehr Hass als Liebe, denn nach der ersten Begeisterung im Geschäft stellte sich oft schnell heraus, dass die Teile im Alltag nicht das hielten, was ich mir von ihnen versprochen hatte. Aber sie wegzuwerfen kam nicht infrage, schließlich war das Zeug teuer. Und wenn man es schon nicht jeden Tag anziehen kann, dann zumindest bei besonderen Gelegenheiten.

Als wir im Freundeskreis darüber gesprochen haben, kannte jede diese Situationen. Moni bestätigte: *„Und diese Gelegenheiten kommen dann doch nie. Nur wandern die Klamotten bei mir dann eben nicht in den Müllsack oder zum Secondhandladen, sondern geraten immer tiefer in den Kleiderschrank. Im Grunde kommt bei*

mir nie was weg, außer, es ist verschlissen. Aber wie sollen Sachen verschleißten, die man nie anzieht?“

Wir konnten ihr alle nur beipflichten. Das Ergebnis ist dann, dass sich immer mehr ansammelt. Alles ist irgendwie noch „gut“, aber leider irgendwie nicht „passend“. Woran liegt das? Wir haben herausgefunden, dass das auch an unserem Kaufverhalten und unserem Selbstbild liegt ... aber dazu später mehr.

„Schlank im Kleiderschrank: Die Dinge-Diät für Ihre Klamotten“ ist mein zweiter Dinge-Diät-Ratgeber. Diesmal geht es ganz gezielt unserem Kleiderschrank an den Kragen: Wir specken überflüssigen Kleidungsballast ab.

Dabei ist mir besonders wichtig, dass die Tipps und Empfehlungen in diesem Buch *kein* starres Konzept bilden, dem Sie sich eins zu eins unterordnen müssen. Es geht darum, Handlungsmuster zu analysieren, Zusammenhänge zu erkennen, sich neue Ziele zu setzen und diese „nachhaltig“ in kleinen, praxisgerechten Schritten zu erreichen.

Warum speziell eine Dinge-Diät für den Kleiderschrank? Ganz einfach: Eine wichtige Erkenntnis aus unserer allgemeinen Dinge-Diät war, dass man sich kaum erfolgreich zur gleichen Zeit um alle Problemzonen kümmern kann. Besser ist es, sich einen Bereich nach dem anderen vorzunehmen und dort jeweils „klar Schiff“ zu machen.

In „Die Dinge-Diät: Leichter leben mit weniger Kram“ habe ich versucht, die wichtigsten Tipps und Anregungen für alle wichtigen Bereiche in der Wohnung zu geben. Aber seitdem werde ich immer wieder gefragt: *„Wie habt ihr das genau gemacht?“* *„Wie hat deine Freundin auf einen ganzen Schrank verzichten können? Ich könnte das nicht!“* *„Was hat Petra in deiner Küche genau verändert? Und was hat es gebracht?“*

All diese Fragen haben dazu geführt, dass wir uns entschieden haben, einzelne Bereiche getrennt zu betrachten. Das ermöglicht es auch, wesentlich stärker ins Detail zu gehen. In diesem Band geht es um einen Bereich, der fast überall Kopfschmerzen bereitet: **den Kleiderschrank**. Nichtsdestotrotz lege ich Ihnen natürlich auch „Die Dinge-Diät“ ans Herz, da hier viele Zusammenhänge, Parallelen, Tipps und Rezepte behandelt werden, die den Speck in der eigenen Wohnung und den Kampf dagegen aus einer ganzheitlichen Perspektive beleuchten und unseren Erkenntnisprozess verdeutlichen.

Im Rahmen unserer Dinge-Diät haben wir festgestellt, dass vier Schritte wichtig sind, um den eigenen Kleiderschrank auf Diät zu setzen:

1. **Übersicht verschaffen**
(Erkenntnis)
2. **Ballast ausmisten**
(Reduktion)
3. **Übriges besser organisieren und verstauen**
(Nutzen/Platzbedarf)
4. **Einkaufs- und Nutzungsverhalten anpassen**
(Balance)

(Viele Tipps treffen übrigens auch auf die Garderobe von „ihm“ und den Kids zu.)

Dabei gibt es für uns keine fixen Regeln („Sie benötigen x Hosen“), denn schon bei uns fünfen haben wir gesehen, dass sich die Lebenskonzepte und Anforderungen individuell stark unterscheiden. Vera, immer noch auf der Suche nach Mr. Right, will durchaus mal so richtig sexy ausgehen, während Karlas Mann wohl eher etwas dagegen hätte, wenn sie die Karnevalskostüme durch ein brasilianisches Samba-Outfit ersetzt. Und viele von uns sind berufstätig in

den unterschiedlichsten Positionen, müssen zum Teil auf Dienstreisen und zu Kundenterminen. Dazu kommen praktische Klamotten für die Freizeit und funktionale für den Sport. Petra träumt vom „Signature Dress“, quasi eine Uniform à la Steve Jobs, die ihr ermöglicht, die ganze „*Und was soll ich heute anziehen?*“-Prozedur zu umgehen. Aber natürlich spricht ihr Kleiderschrank eine ganz andere Sprache. Sie sehen: Die Bandbreite ist enorm.

Was wir aber sehr wohl überall gefunden haben:

- **Verhaltensmuster**, die man durchschauen muss,
- **Tipps**, die helfen, Ordnung zu bewahren und die richtigen Outfits zu finden,
- sowie **Methoden**, um zu entscheiden, was sinnvoll und was nur unnötiger Ballast ist.

So hat Moni einen ganzen Kleiderschrank „eingespart“, indem sie ihr Verhalten strikt verändert und überflüssige Klamotten entsorgt hat. Wenn ich das erzähle oder jemand davon liest, höre ich oft: „*Wie geht das? Das kann ich nicht!*“

Doch, Sie können das auch. Und nach der Lektüre wissen Sie hoffentlich nicht nur, wie, sondern fühlen sich auch motiviert und ermutigt, Ihr Kleiderschrankproblem zu lösen.

Viele haben einen Kleiderschrank, der aus allen Nähten platzt, werden aber trotzdem das Gefühl nicht los, nichts Passendes zum Anziehen zu haben. Sie sind also nicht allein. Es geht um die richtige *Einteilung* (um alles, was benötigt wird, gut und effektiv zu verstauen) und um die richtige *Einstellung* (um sich von dem zu trennen, was nicht nötig ist, und das Richtige zu kaufen und zu behalten). Also, auf zur Dinge-Diät im Kleiderschrank!

Ein Tipp: Am besten lesen Sie diesen Ratgeber zunächst einmal durch und machen dabei die „Trockenübungen“.

Danach gehen Sie alles noch einmal komplett durch und machen Sie sich an die praktische Umsetzung. Das hat insbesondere bei der Bestandsaufnahme in Schritt 1, beim Sortieren in Schritt 2 und bei der Neuorganisation der verbliebenen Teile in Schritt 3 den Vorteil, dass Sie vorab besser planen und die Schritte direkt hintereinander durchführen können.

Und noch etwas: Übernehmen Sie sich nicht! Wenn Sie sich mit realistischen Zielen nacheinander um einzelne Problemzonen kümmern, dann erzielen Sie schneller Erfolge und verzetteln sich nicht. Sie können unsere Tipps also auch adaptieren, indem Sie sich erst mal nur um Ihre Jacken und Mäntel kümmern – oder auch um die Klamotten der Kids. Wenn Sie sich so Schritt für Schritt voran arbeiten, erscheint die Aufgabe nicht so gewaltig, und durch die kleinen, aber sichtbaren Erfolge erhalten Sie Ihre Motivation aufrecht.



SCHRITT 1:

SELBSTERKENNTNIS – UND DANN: ALLES RAUS AUS DEN SCHRÄNKEN!

Bevor wir uns von Unnötigem trennen oder die wichtigen Dinge besser organisieren können, müssen wir uns erst mal einen Überblick verschaffen und uns klarmachen, was bislang schiefgelaufen ist. Verfallen Sie also nicht gleich in puren Aktionismus, sondern warten Sie mit dem Ausmisten, bis einige grundlegende Fragen geklärt sind.

Als wir mit der Dinge-Diät angefangen haben, hatten einige von uns schon Erfahrungen mit diversen Entrümpelungsratgebern und Aufräumtipps gemacht. Leider in der Summe meistens ziemlich erfolglos. Drei Aspekte waren uns deshalb bei unserer Dinge-Diät besonders wichtig:

- **Es hilft nichts, blind irgendwelche Regeln zu befolgen, ohne den Sinn dahinter zu verstehen.** Letztlich kann man das eigene Verhalten nur dann ändern, wenn man „versteht“, was da eigentlich genau abläuft. Dieser Erkenntnisprozess ist eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg; alles andere ist nur Herumdoktern an den Symptomen, während die Ursache weiter besteht.

- **Jeder hat sein eigenes Leben und damit auch unterschiedliche Wertvorstellungen und Anforderungen.** Vera ist Single und lebt in einer Miniwohnung, Petra hat eine heranwachsende Tochter, Karla wohnt mit ihrem Mann fast schon in einer kleinen Villa, ich mit meinem Göttergatten in einem kleinen Häuschen. Die meisten von uns sind berufstätig, einige treiben viel Sport, andere weniger. Vera geht gerne auf Partys, ich lege lieber mal die Füße hoch. Jeder Mensch ist anders! Es gibt also nicht die eine Dinge-Diät, die für jeden passen würde. Vielmehr geht es darum, sich aus den Erkenntnissen, Anregungen, Rezepten und Übungen einen eigenen Diätplan zusammenzustellen.
- **Und schließlich – aber das kann für Sie schon wieder ganz anders sein – war für uns die Unterstützung in der Gruppe besonders wichtig:** Wir hatten alle schlechte Erfahrungen hinter uns, bei denen uns blindes Ausmisten in eine emotionale Krise geführt hatte. Oder es war von den scheinbaren Erfolgen schon nach drei Wochen nichts mehr zu sehen. In der Gruppe geben wir uns nicht nur gegenseitig Tipps, sondern auch viel Rückhalt.

Also keine Hektik. Kommen Sie mit mir erst einmal auf eine kleine Erkenntnisreise, bevor Sie Ihren Kleiderschrank leerräumen. Ich verspreche: Es lohnt sich!

Lassen Sie uns vorab ein paar Dinge klären: Wir kümmern uns hier vor allem um Kleidung. Wenn ich von „Kleiderschrank“ spreche, dann ist das vor allem ein Synonym für alle Plätze, an denen Sie Bekleidung, Schuhe, Accessoires usw. aufbewahren. Also alles, was man am Körper trägt. Daher gilt es im Rahmen unserer Dinge-Diät nicht, Dinge aus dem Kleiderschrank herauszunehmen und in eine Kommode zu stecken oder an den Garderobenhaken zu hängen.

Das würde ja nichts Wesentliches ändern.

Oft sind etliche Fächer im Kleiderschrank darüber hinaus voll mit Tisch- und Bettwäsche, Handtüchern und sogar Weihnachts- und Osterschmuck. Unsere Tipps beziehen sich vor allem auf die Bekleidung. Andere Dinge sind so lange okay, wie genügend Platz für die wirklich benötigten Kleidungsstücke bleibt.



Gut, dann schauen Sie sich doch gleich mal bei sich um: Wo überall verstecken sich Klamotten und Co.? Verblüffend viel Raum in unseren Wohnungen und Häusern wird von Kleidern besetzt!

Bei den Wohnungsbegehungen zu Beginn unserer Dinge-Diät haben wir beispielsweise im Vorzimmer die Garderobe, meist einen Schuhschrank und teilweise auch noch einen Wandschrank mit Stauraum bis unter die Decke vorgefunden, in dem dann auch diverse Übergangsjacken, Regenmäntel und Gummistiefel lagerten. Im Schlafzimmer hatte fast jede von uns mehrtürige Schränke voller Klamotten, eine sogar eine begehbare Garderobe (Neid!). Im Kinderzimmer gab es Schrank und Kommode. Sportkleidung, Wanderkleidung, Kleidung für die Gartenarbeit und alte Klamotten, die man beim Renovieren anzieht, versteckten sich manchmal gar im Keller. Dazu der Bademantel im Bad und der Skianzug auf dem Dachboden. Und wenn man genau hinschaute, sah man oft die Wäschestapel auf Stühlen, Hockern und dem Bügelbrett oder die frisch gebügelten Blusen und T-Shirts, die am Heimtrainer oder Schrank hingen, weil sie beim besten Willen nicht in den Schrank passten oder einfach gewohnheitsmäßig dort abgelegt wurden, weil man sie sowieso dauernd braucht.

Vergessen darf man in diesem Zusammenhang auch nicht Nachthemden und Pyjamas, Unterwäsche, Socken, Schuhe sowie die ganzen Accessoires wie Schals, Seidentücher, Gürtel usw. Und da-

bei hätte ich fast die Handschuhe vergessen. Karla hatte eine ganze Schublade davon, geerbt von ihrer Mutter und ihren Tanten, trägt aber fast nie welche. Weiter: Steht irgendwo in einem Abstellraum oder im Keller ein vergessener Schrank mit alten Wintermänteln oder sonstigen Mottenfängern? Gammelt im Wäschekorb etwas vor sich hin?

Wie sieht es bei Ihnen aus? Hat die Aufzählung in Ihnen Beklemmungen hervorgerufen? Schätzen Sie einfach mal grob, wie viele Teile so in Ihrer Wohnung zusammenkommen. Nutzen Sie das alles? Brauchen Sie das wirklich? Mehr noch: Wissen Sie überhaupt, was Sie im Detail in den Fächern und Schubladen Ihrer Schränke und Kommoden alles horten?

Karla hat den Begriff vom *Schrankmonster* geprägt: Wir füttern es mit Klamotten, die wir teilweise bis zum nächsten Umzug nie wieder sehen. Und tatsächlich haben Kleiderschränke etwas Mystisch-Unheimliches: In vielen Kinderbüchern verstecken sich dort die Monster oder hinter der Schrankwand befindet sich das Tor zu einer anderen Welt.

Leider: Die andere Welt hat keine von uns je gefunden. Und wir streiten noch immer darüber, ob wir das sockenfressende Monster eher in der Sockenschublade oder der Waschmaschine verorten.

Auf der anderen Seite habe ich als kleines Mädchen immer davon geträumt, vor einem riesigen Kleiderschrank zu stehen und mich nach Herzenslust verkleiden und in die unterschiedlichsten Rollen schlüpfen zu können. Und durch unsere Gespräche habe ich herausgefunden, dass ich bei Weitem nicht allein mit diesen Kindheitserinnerungen bin.

Als wir uns gemeinsam unsere Wohnungen angeschaut sowie die Problemzonen identifiziert haben, sind bei den meisten von uns hunderte Stücke zusammengekommen und auch viele Gefühle hochgekocht.

Bevor wir versuchen, unseren Kleiderschrank in den Griff zu bekommen, sollten wir uns vielleicht also erst einmal damit beschäftigen, was er für uns darstellt.

Der Kleiderschrank: Monster oder Modeboutique?

Nachdem ich eben schon ein wenig eingegrenzt habe, auf welche Bereiche wir uns hier konzentrieren wollen, sollten wir uns also erst mal ein paar Gedanken zum Kleiderschrank und seiner Funktion machen.

Im Rahmen der Dinge-Diät habe ich etwas ganz Wichtiges gelernt: *Alle Räume und alle Bereiche in der Wohnung haben eine Funktion.* **Zur Belastung wird etwas vor allem dann, wenn man es nicht seiner Funktion gemäß nutzt.**

Verdeutlichen wir uns das beispielsweise anhand des Vorraums oder Flurs: Der soll uns und Gäste in der Wohnung empfangen und willkommen heißen. Hier erfolgt der Übergang von der hektischen Welt draußen in das eigene Heim, das persönliche Reich. Fühlt man sich nicht willkommen oder erfüllt der Raum seine Übergangsfunktion nicht, dann wird der Raum zur Problemzone.

Ganz ähnlich ist es mit dem Kleiderschrank. *Auch der hat eine Funktion*, die er manchmal besser, oft aber schlechter erfüllt – weil wir ihn nicht funktionsgemäß einsetzen!

AUFGABE:

Was ist Ihr Kleiderschrank für Sie? Notieren Sie, welche Emotionen Sie mit ihm verbinden, welche positiven und negativen Aspekte Ihnen spontan in den Sinn kommen.

Ist Ihr Kleiderschrank wirklich ein KLEIDERSchrank? Oder ist er ein Stauraum für alles Mögliche? Können Sie die Übersicht behalten über alle wichtigen Kleidungsstücke, die Sie regelmäßig benötigen? Oder verteilt sich Ihr Kleiderschrank in Wirklichkeit auf viele separate Bereiche oder ist so überfüllt, dass es unmöglich ist, die Übersicht zu bewahren?

Und dann träumen Sie einmal, wie *Ihr idealer Kleiderschrank* aussehen könnte. Schreiben Sie Ihre Wünsche auf. Eine entsprechende Vision zu haben hilft enorm, wenn es darum geht, Wichtiges von Überflüssigem zu unterscheiden und diesen Bereich besser zu organisieren.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die Übung wirklich durchzuführen. Anschließend verrate ich Ihnen, welche Erkenntnisse wir in diesem Prozess gesammelt haben.



Fertig? Klasse!

Für viele von uns war der Kleiderschrank vor der Dinge-Diät eher ein grausames Monster. Ein Moloch, in dem viel verschwand, aber nie das auftauchte, was man sich eigentlich wünschte. Auch ich habe meine Schränke eher als *Stauraum* empfunden, nicht als *Funktionsbereiche*. Manche Klamotten hatte ich zudem so schlecht organisiert, dass ich zwischen Schlaf- und Gästezimmer hätte wechseln müssen, um alle meine Oberteile vergleichen zu können. Aber auf das Thema Übersichtlichkeit und effiziente Organisation (die wichtigsten Funktionen eines „guten“ Kleiderschranks) kommen wir später noch zurück.

Statt eines alpträumhaften „Monsters“ oder „Molochs“ hätten wir uns alle gewünscht, unser Kleiderschrank würde wie eine kleine,

persönliche Modeboutique mit traumhaftem Inhalt fungieren. Und ich vermute stark, dass Ihre Idealvorstellung ganz ähnlich aussieht. Vielleicht träumen Sie auch von einer begehbaren Ankleide, in der sich alle Ihre Outfits (natürlich im perfekten Licht) präsentieren und Sie weder Platzsorgen haben müssen noch jemals den Überblick verlieren.

Okay, man darf ja mal träumen ... Aber ganz ehrlich: *Wenn man nicht selbst etwas dazu tut, wird sich nicht nur dieser Wunsch nicht erfüllen, sondern gar nichts verändern.* Vielmehr wird es sogar schlimmer, weil immer wieder neue Sachen hinzukommen, während wir uns von dem Alten nicht trennen können oder wollen.

Eine wichtige Erkenntnis ist also, dass wir die Problemzone Kleiderschrank nur dann in den Griff bekommen, wenn wir dafür sorgen, dass er seine Funktion auch wirklich erfüllen kann, und gezielt daran arbeiten, dass unsere Vision irgendwann tatsächlich Realität werden kann. Von selbst passiert das jedenfalls nicht. *Und wenn wir unser Verhalten nicht ändern, dann wird sich auch am Zustand unseres Kleiderschranks nichts ändern.*

AUFGABE:

Ein kleines Gedankenspiel: Sie öffnen Ihren Kleiderschrank und zufällig hat sich eine fabelhaft aussehende gute Fee dort verirrt. (Warum müssen die eigentlich immer so gut aussehen?) Sie ist dankbar, dass Sie sie befreit haben, und möchte Ihnen etwas Gutes tun. (Was hat eine gute Fee auch anderes zu tun?) Sie stellt Sie vor die Wahl: Sie können sofort von ihr drei traumhafte Kleider bekommen, richtige Prinzessinnen-Outfits ... sie passen Ihnen wie angegossen und sie sind tatsächlich geschenkt, kein versteckter Ratenkauf. Oder Sie bekommen 250 Euro bar auf die Hand ... aber nur, wenn Sie sich von drei Teilen aus Ihrem Schrank jetzt sofort trennen. Was wählen Sie?

Früher hätte ich vermutlich die Klamotten genommen, die Fee nach ihrer Visitenkarte gefragt und sie auf einen Espresso oder Prosecco eingeladen. Heute würde ich lieber das Geld nehmen, denn dafür kann ich mir etwas gönnen, mit dem ich wirklich was anfangen kann. Was habe ich von tollen Klamotten, wenn sie doch nur im Schrank vergammeln und ich keine Gelegenheit habe, sie anzuziehen? Allerdings: Früher hätte ich zig Sachen im Schrank gehabt, von denen ich mich dringend hätte trennen sollen, heute ist das nicht mehr der Fall. *Und wie würden Sie sich entscheiden?*

Ordnung und Übersicht

Eine weitere wichtige Erkenntnis war für uns, dass das Chaos in unseren Kleiderschränken und an den diversen anderen Plätzen, an die wir „gerade nicht so dringend benötigte“ Klamotten ausgelagert hatten, unser größtes Problem war. Vorher dachte ich eigentlich, dass ich vor allem nicht das Richtige besitze und mein Kleiderschrank einfach zu klein ist. Aber in Wirklichkeit habe ich oft schlicht nicht gewusst, *was ich überhaupt besitze*. Es fehlte die Übersicht. Und die gibt es nur, wenn alles gut geordnet ist.

Und da liegt oft der Hase im Pfeffer: *Ich habe meinen Kleiderschrank nicht als Ordnungssystem begriffen, sondern als Stauraum.* Aber wenn ich Dinge einfach irgendwie und vermeintlich platzsparend verstaue, kann ich nicht davon ausgehen, dass ich sie auch zur rechten Zeit finde. Das ist wie mit Dokumenten und Belegen: Wenn man die einfach in einen Karton schmeißt, sind sie zwar schnell aus dem Weg – aber wenn dann die Steuererklärung ansteht, dann geht die Sucherei los und man merkt, dass man im selbst produzierten Chaos ertrinkt. Also muss Ordnung her – damit werden wir uns im dritten Schritt noch ausführlich beschäftigen.

Ende der Leseprobe

Inge Dinge

Schlank im Kleiderschrank:

Die Dinge-Diät für Ihre Klamotten

KAMACO, 2014

Erhältlich als E-Book und Taschenbuch bei Amazon:

bit.ly/dd-kleiderschrank

Website zum Buch: www.ingedinge.de