

[Artikel drucken](#) | [Artikel anhören](#)

Beitrag vom 31.03.2013

UND SIE TANZEN KACHELTANGO



VOM FRUST ZUR LUST:

Putzen ist keine Strafarbeit, sondern kann befriedigend und befreiend sein - manchmal macht es sogar richtig Spass

Foto: Basil Stücheli

Putzen ist lebensnotwendig - machen wir doch das Beste daraus: Wellness

von Karin Oehmigen

Es gibt Zazen und Putzen. Ersteres ist Meditation im Sitzen, Letzteres in Bewegung. Beides tut Körper und Seele wohl.

Das ist kein Scherz und schon gar keine Ironie. Putzen ist in unseren Köpfen zur niederen Arbeit verkommen. In Wirklichkeit aber ist es lebensnotwendig, kann befriedigend und befreiend sein, Räume öffnen und Räume klären. Katharina Zaugg, Ethnologin und Leiterin eines ökologischen Putzinstituts in Basel, hat die positive Kraft der Raumpflege buchstäblich wieder hervorgekehrt. Seit 25 Jahren geht sie auf «Innenraumforschung», wie sie sagt, will die Widerstände gegen das Reinemachen Schicht um Schicht abtragen. Ihr Buch «Wellness beim Putzen», eine ebenso nützliche wie muntere Lektüre (siehe Box unten), wird im In- und Ausland zitiert.

Das Thema Putzen ist so drängend wie dringend. Nicht nur, weil uns der Frühling an das Ritual des Grossreinemachens mahnt. Es kommt «obsi», weil wir es jahrzehntelang unter den Tisch gewischt haben. Die Frauen haben sich emanzipiert und von der Hausarbeit distanziert, was wichtig für sie war, aber nicht ohne Folgen geblieben ist: Das Putzen wurde gesellschaftlich entwertet, wurde von der Hausarbeit zur Strafarbeit, die irgendeiner, im Zweifelsfall die Frauen, neben Beruf und Kindern an die Hand nehmen musste. Das hat den Zwist im Zusammenleben geschürt und die Verachtung des Putzens von Generation zu Generation weitergegeben.

Aus dieser negativen Endlosschleife gibt es nur einen Ausweg: Ran an den Besen und das Putzen neu erfinden. «Wenn ich einer Situation schon nicht entkommen kann, dann gestalte ich sie doch lieber so, dass sie mir und meiner Umgebung etwas Gutes tut», sagt Katharina Zaugg. In ihren Büchern und Kursen zeigt sie Wege auf, um den Frust in Lust zu verwandeln. Wenn wir das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden, ist «die Raumpflege für das Haus wie das Baden für den Körper - wohltuend.»

Richtige Vorbereitung ist die halbe Miete

Der erste Schritt, um uns beim Putzen besser zu fühlen, ist, die Lust-Bremsen im Haushalt zu erkennen und zu beseitigen. Oft müssen wir den Schrank erst ausräumen und uns vor entgegenfliegenden Schwämmen und Bürsten retten, bis wir an den Staubsauger und seine Einzelteile herankommen. Wenn wir dann endlich loslegen, ist die Motivationswelle schon wieder verebbt.

Praktische Putzchränke sind rar geworden in der modernen Wohnarchitektur. Schliesslich haben wir die Reinigung weitgehend geoutsourced, sind zu Gästen im eigenen, fremdgeputzten Haus geworden. Die verbliebenen Putzmittel haben wir hinter dem Abfalleimer versorgt, der uns so heftig entgegenmüffelt wie die viel zu scharfen Chemikalien. Dabei heisst Wellness auch, sich mit angenehmen Düften zu umgeben und alles, was wir für die Wohlfühlstunden benötigen, in Reichweite zu legen. Beim Putzen lässt sich dieser Gedanke adaptieren: Alle Utensilien in einen praktischen Korb legen, rät Katharina Zaugg, und sich für Mittel entscheiden, die Nase und Umwelt guttun.

Putzen als Entspannung zu betrachten, ist ein neuer, geradezu revolutionärer Gedanke. Putzprofi Zaugg hat ihn längst in die Tat umgesetzt, hat gelernt, ohne Druck an den Dreck heranzugehen. «Seelische Widerstände erzeugen körperliche Schwere und Unlust», schreibt sie in «Wellness beim Putzen». Dem einmal nachzugeben, in die Knie zu gehen und am Boden zu arbeiten, sei eine wohltuende Erfahrung.

Wer Wut empfinde, weil ausgerechnet diejenigen, die für den Dreck mitverantwortlich seien, beim Putzen durch Abwesenheit glänzten, solle seiner Stimme ruhig Ausdruck verleihen, stöhnen und schimpfen. Andere geben für Entspannungskurse eine Menge Geld aus. Beim Putzen ist das Lösen von Blockaden gratis.

Die Choreografie des Staubsaugens - fast wie tanzen

Die Hausarbeit kann das Fitnesstraining nicht vollumfänglich ersetzen. Als Warm-up aber ist sie ideal. Beim Putzen kann man sich biegen, strecken, die Muskeln

aufwärmen und den Beckenboden trainieren. Mit der Lieblingsmusik, laut aufgedreht, wird aus dem Kehren der Küche ein Tanz mit dem Besen. Putzen und tanzen, sagt Katharina Zaugg, lägen gar nicht so weit auseinander. Auch Staubsaugen habe eine Choreografie. Die Bewegungen werden durch die Grösse der Räume, das Tempo durch die Beschaffenheit der Böden bestimmt. Auf glatten Flächen bewege man sich schneller, auf Teppichen langsamer.

Die Unlust am Putzen in positive Energie umzuwandeln und die von der Gesellschaft degradierte Hausarbeit aufzuwerten, ist aber nur eine Aufgabe, die wir in Zukunft zu bewältigen haben. Die grössere Herausforderung ist, alle Familienmitglieder zum Mitputzen zu bewegen. Wenn Frauen wie Männer berufstätig sind, kommen wir gar nicht umhin, die in der Wohnung anfallenden Arbeiten aufzuteilen und auch die Kinder - Mädchen wie Buben - mit einzubeziehen.

Oft machen wir den Fehler, die willigen Kinder mit einem «Du kannst das nicht» zu bremsen. Was ohnehin nicht stimme, wie Katharina Zaugg aus Erfahrung weiss. Sie coacht auch Familien, hilft bei der Umstellung auf die gemeinsame Hausarbeit. Die Kleinen hätten eine andere Perspektive als die Grossen. «Sie sehen Schmutz, der unserem Blick von oben verborgen geblieben ist.»

Doch noch etwas können wir von den Kindern beim Putzen lernen: Spass dabei zu haben, und die Hausarbeit auch einmal mit Humor zu nehmen.

Publiziert am 31.03.2013
von: sonntagszeitung.ch

Tweet 0

Share / Save
