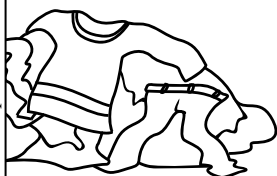


Jennifer McCartney



© des Titels »Lass den Scheiss doch einfach liegen« (ISBN 978-3-86882-778-1)
2017 by riva-verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

mvgverlag 

Weil Aufräumen dein Leben
SICHER NICHT verbessern wird



Vorbemerkung

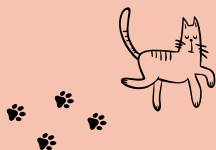
Dies ist kein Buch über das Aufräumen. Es verrät Ihnen nicht, wie Sie Ihr Leben in den Griff bekommen. Oder wie Sie glücklich werden. Es ist kein Lebenshilfebuch. Es wird Ihnen nicht zum Traumjob verhelfen, und Sie finden damit auch nicht sich selbst. Es ist eine Parodie. Deshalb stand es in Ihrer Buchhandlung auch in der Abteilung Humor.

© des Titels »Lass den Scheiss doch einfach liegen« (ISBN 978-3-86882-778-1)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Einleitung

»Immer wenn Sie merken, dass Sie auf der Seite der Mehrheit stehen, wird es Zeit, innezuhalten und nachzudenken.«

MARK TWAIN



Ordnung ist in. Messies sind out. Das einfache Leben liegt im Trend – Danke, Minimalismus. Danke, KonMari-Methode.¹

Meine Freunde und meine Familie waren hin und weg von dem Zwölf-Milliarden-Bestseller *Magic Cleaning. Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert* von Marie Kondo, und alle sind sie damit auf die Nase gefallen, immer und immer wieder. Nicht schön, wenn man sowas mit ansehen muss. Ach, jetzt wünscht Ihr Euch, Ihr hättet Großmutter's Häkelbikini nicht weggeworfen und auch nicht den Aschenbecher in Gestalt einer Hammelkeule, den Euer Sohn im Keramikkurs gebastelt hat? Pech. Die sind weg. Und schuld ist Euer bescheuerter Aufräumfimmel.

Befreien Sie sich von den Fesseln des Ordnungszwangs, triumphieren Sie über die Herrschaft von öder Gleichförmigkeit und Vorhersagbarkeit. Aufgeräumte Haushalte sehen alle gleich aus – vor allem, wenn darin nichts mehr übrig ist –, aber ein *unaufgeräumter* Haushalt, der hat Cha-

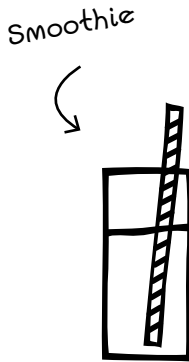
1 Ist schon okay, wenn Sie von der KonMari-Methode noch nie gehört haben (obwohl es schon irgendwie merkwürdig ist), kurz zusammengefasst: Es geht darum, dass Sie mit Ihren Socken reden.

rakter. Er ist anständig und ehrlich, strahlt Freiheit und Abenteuer aus.

Wir leben in einem Land der unbegrenzten Konsummöglichkeiten. »Befreie dich von deinem Krempel« ist daher ein lächerlicher Vorschlag. Und feige dazu. Sicher, es ist einfacher, wenn Sie Ihre Schubladen durchgehen und willkürlich den ganzen Scheiß wegschmeißen – ich bitte um Verzeihung: *gezielt den Scheiß aufheben, der Ihnen ein Glücksgefühl vermittelt* –, als sich mit dem Ärger auseinanderzusetzen, den Sie gerade haben. Aber ist es nicht besser, mit dem Ärger klarzukommen, statt die Schuld den Sachen anzuhängen und so zu tun, als bekämen Sie nicht genug Oralsex, nur weil Ihr Mann Krawatten sammelt? Aufräumen ist Ausflucht. Lassen Sie sich darauf nicht ein. (Wenn Sie sich allerdings lieber doch noch nicht sofort mit Ihren Problemen auseinandersetzen möchten, können Sie auch einfach den Computer einschalten und erst einmal mindestens drei Dinge kaufen. Dann werden Sie sich gleich viel besser fühlen.)

Jeder von uns kauft gern Sachen, erbt gern Sachen und sammelt gern Sachen. Und all diese Sachen haben wir gerne um uns. Die Wissenschaft hat sogar herausgefunden: Wer einen Haufen Krempel hat, ist offener für neue Ideen, kreativer und (das folgt daraus) klüger. Eine Studie in der

Zeitschrift *Psychological Science* offenbarte, dass »eine unordentliche Umgebung zum Bruch mit Traditionen und Konventionen ermuntert«. Die Probanden, die im Durcheinander lebten, zeigten beinahe fünfmal so viele hochkreative Reaktionen wie ihre Kollegen aus ordentlichen Verhältnissen. Sie neigten zudem dazu, bei Smoothies Geschmacksrichtungen zu wählen, die als »neu« angepriesen wurden, im Unterschied zu »klassisch«.²



2 Kathleen D. Vohs, Joseph P. Redden und Ryan Rahinel, »Physical Order Produces Healthy Choices, Generosity, and Conventionality, Whereas Disorder Produces Creativity«, in: *Psychological Science*, Nr. 9 (2013).

Das ist der Beweis. Lassen Sie sich nicht dazu verführen, ordentlich zu sein! Denken Sie dran, wie viele exotische Früchte Sie probieren können, wenn Sie nur ein wenig unordentlicher sind. Überlegen Sie, wie wenig Zeit Ihnen auf Erden noch bleibt, bevor Sie sterben, weil ein Zikavirus auf Ihrem ungewaschenen Spinat herumlungert, oder – seien wir ehrlich, das ist wahrscheinlicher – Sie einem Herzinfarkt erliegen.

Ja, verdammt nochmal, wollen Sie sich zum Sklaven eines aufgeräumten Haushalts machen? Wollen Sie sich einreden lassen, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt, weil Sie Dinge einfach haben möchten, ohne sich vorher zu überlegen, wozu Sie sie benötigen oder was mit ihnen passiert, nachdem Sie sie mit nach Hause genommen haben? Weil Sie es nie in eines von diesen Schöner-leben-Magazinen schaffen werden? Lassen Sie diesen KonMari-Rummel sein. Sie werden nur sich und Ihren ganzen Haushalt blamieren, wenn es am Ende doch schiefgeht.

Und der größte Blödsinn dabei ist, dass das Aufräumen angeblich Ihr Gefühlsleben in Ordnung bringt. Wutanfälle? Zu viel Kram. Eheprobleme? Zu viel Kram. Sie können nicht schlafen? Zu viel Kram! Darmbeschwerden? Das liegt nicht an dem Gluten – es liegt an dem ganzen verfluchten Kram.

Fällt Ihnen jemand ein, der besonders ordentlich war? Ich helf Ihnen: Patrick Bateman, der Serienkiller aus *American Psycho*. Auch Mussolini war ein sehr ordentlicher Mann. Hat mit Begeisterung Akten sortiert. Und Ted Bundy? Ordentlicher kann niemand sein. Jetzt sagen Sie selbst: Sind das die Leute, in deren Gesellschaft Sie gern wären?

In diesem Buch lernen Sie ein von mir entwickeltes System für ein erfüllteres Leben kennen, die Methode **FREI**. Die Buchstaben stehen für nichts Bestimmtes. Fatal reduziertes Erlebnisinventar? Frag ruhig einen Indianer? Klar!

Freiheit ist etwas Tolles, und mit weniger sollte sich keiner zufriedengeben. Alles andere ist für **AFFEn** (Aufräum-Fanatiker fortgeschrittener Entwicklungsstufe). In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie Ihr Leben so einrichten, dass Sie sich nie wieder mit Aufräumen abgeben müssen.

Treiben Sie Ihren inneren **AFFEn** aus. Bei manchen **KonMari-Maximen** sollte es Ihnen kalt den Rücken runterlaufen (jedenfalls wenn Sie noch einen Funken Leben in sich haben und nicht empfänglich für merkwürdige Kulte sind).

In der folgenden kleinen Übersicht sehen Sie, was den **AFFEn** vom **FREIen** unterscheidet.

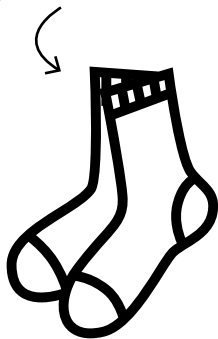
© des Titels »Lass den Scheiss doch einfach liegen« (ISBN 978-3-86882-778-1)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

	AFFE	FREI
Bücher, die Sie gern lesen	Bücher stehen nur rum. Reißen Sie die Seiten raus, die Sie wirklich lesen, und legen Sie diese in eine Kiste. Der Rest kommt in die Papiertonne.	Sei doch kein Idiot!
Alte Auflaufform, die Sie an Ihre Mutter und die Thunfischaufläufe Ihrer Kindheit erinnert	Wegschmeißen. Wer braucht schon eine Mutter oder eine schöne Erinnerung an seine Kindheit. Diese Auflaufform ist <i>nicht</i> Ihre Mutter. Haben Sie das verstanden?	Machen Sie wirklich noch Thunfischaufläufe? Dann brauchen Sie auch eine Form dafür, Sie wunderbare Mittelwest-Hausfrau aus den Siebzigern.
All Ihre Socken	Sie brauchen nur einige wenige Paar Socken, und die sollten Sie zweimal gefaltet in einer Schublade aufbewahren. Wenn Sie sie anders falten oder auf die Idee kommen, zwei Socken einfach miteinander zu verknüllen, sind Sie wirklich das Letzte, und Ihre Socken werden sehr, sehr traurig sein.	Socken haben keine Gefühle!

Die AFFENlehre verlangt von ihren Anhängern nicht nur, dass sie den größten Teil ihres irdischen Besitzes fortwerfen und nur das behalten, was sie stimuliert – *spirituell* stimuliert, meine ich –, sondern es wird auch erwartet, dass sie mit diesen Objekten *reden*. Haben Sie wirklich die Zeit, jeden Tag Ihre Handtasche auszuräumen, sie zusammenzufalten, in den Schrank zu legen und sich bei ihr für ihre Dienste zu bedanken?

Leute, seid doch nicht so bescheuert!

Socken haben keine Gefühle!



WARNHINWEIS: SELBSTHILFEBÜCHER SIND BULLSHIT

.....

Bücher lösen keine Probleme. Alkohol kann da eine Hilfe sein, Drogen sind auf alle Fälle eine gute Idee, aber *Durchstarten zum Traumjob*? Ehrlich? Wollen Sie wirklich einen Mann fragen? Die Kunst lernen, beliebt und einflussreich zu sein? Die Kraft der Gegenwart nutzen?

Jetzt aber Schluss. Selbst anerkannte Selbsthilfebücher wie die Bibel, der Koran und das Buch Mormon (basierend auf dem bekannten Broadway-Musical) können Ihnen beim Lösen Ihrer Probleme nur sehr begrenzt helfen, denn auch das sind eben nur Bücher. **Und Bücher helfen Ihnen nicht! Ich behaupte auch gar nicht, dass ich Ihnen mit diesem Buch helfen kann, sich zu helfen. Mein erklärtes Ziel ist es, Ihnen jeden Wunsch nach Selbsthilfe auszutreiben, auch nach entsprechender Hilfe für jeden anderen Menschen, den Sie kennen – und ganz besonders, falls Sie dabei an Ordnung und Aufräumen denken, was ja, das wissen wir alle, ohnehin meist nur ein vorübergehender Gedanke ist.**

Ich weiß, Sie suchen nach dem Patentrezept, dem Wink mit dem Zauberstab. Geht mir genauso. Aus Erfahrung

weiß ich, dass Sekten nicht das Richtige sind. Und Sexpartys bringen einen auch nicht weiter. Genauso wenig wie diese »Es ist keine richtige Religion, aber irgendwie doch fast das Gleiche«-Sachen, die gerade wieder in Mode sind. Astrologie. Kristalle. Tarot. Hexerei. Ouijabretter. Yoga. Archivieren mit System.

Schon in Ordnung, wenn Sie sich wünschen, dass mal jemand anderes das Ruder übernimmt. Ganz normal, dass Sie gern Antworten auf Fragen hätten wie: »Wieso sieht sein Schwanz so komisch aus – ist das eine Geschlechtskrankheit?« oder »Wie viele Erfahrungsberichte über meine Bulimie muss ich in der Huffington Post veröffentlichen, bevor ich ein Buch daraus machen kann?« oder »Warum habe ich überhaupt geheiratet?«*

Ich kann verstehen, dass Selbsthilfebücher beliebt sind, und ich weiß, warum Kochwettbewerbe und Maklershows 36 Mal am Tag im Fernsehen laufen. Es macht einfach Spaß, zu sehen, wie jemand eine unglaubliche Rosenblättertorte aus Baiser und Sternenstaub bäckt. Es spricht nichts dagegen, dass Sie sich einen schöneren Platz im Le-

* Als ich das Wörtchen »Warum« bei Google eintippte, kam dies als fünfter Vervollständigungsvorschlag. Das ist ja nun wirklich deprimierend.

ben suchen wollen oder Dinge, die Sie unglücklich machen, loswerden möchten. Aber seien Sie misstrauisch bei Sprüchen und Büchern, die Ihnen weismachen, Sie könnten wie durch Zauberei Ihr Leben umkrempeln. Es gibt nur eine einzige echte Quelle für Magie auf der Welt, das sind Einhörner, und high werden Sie von Amphetaminen.



Irgendwie meine ich's schon ernst

Unordnung ist einfach. Das kann jeder. Quasi von Natur aus. Sie kommen als Schlampe oder als Schlamper auf die Welt, und Sie sterben auch so, aber irgendwo dazwischen redet Ihnen jemand ein, Sie müssten Ordnung halten. Dabei mag niemand ordentliche Menschen. Die sind langweilig. Selbst ein Buch über das Unordentlichsein zu schreiben, ist langweilig, weil es so scheiße einfach ist. Aber jetzt habe ich nun mal angefangen, also ziehen wir das hier durch.

Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie diese geradezu religiöse Verehrung der Ordnung loswerden, und damit verändere ich Ihr Leben.

**Lernen Sie, unordentlich zu sein, und alles andere in
Ihrem Leben findet seinen Platz.**

Ihr Aufsatz für *Scientific American* wird angenommen. Ihre Zimmerpflanzen bleiben am Leben. Ihre Whiskyflasche wird niemals leer sein. Plötzlich passen die Coupons und Rabattmarken zusammen, und Sie bekommen endlich Ihr Probefläschchen Salatsoße und ein duftendes Shampoo.

Sie schreiben auf Facebook über Ihre Erfahrungen als Mutter, und Milliarden teilen Ihre Posts.

Wieso ich Ihnen das versprechen kann? Ich habe die letzten Jahre meines Lebens als Messie verbracht. Fragen Sie meine Mutter. Oder meine Mitbewohner aus der Studienzeit, die immer wieder passiv-aggressiv meinen Namen im Hausarbeitsplan mit Leuchtmarker markiert oder mir Zettel mit Hinweisen wie *GESCHIRR SPÜLEN!* unter der Tür durchgesteckt haben, nur um vierzig Sekunden später dann doch für mich zu spülen, denn die haben sowas nie lange ausgehalten.

Ich bin oft bei Freunden zu Besuch und lasse meine klebrigen Corona-Flaschen auf ihren Echtholztischen stehen. Auf jede überhaupt vorstellbare Oberfläche habe ich schon Nagellack gekleckert. In meiner Wohnung, in die nicht mal ein ausgewachsener Kühlschrank passt, befinden sich meine Kieselsteinsammlung, meine Sparschweinsammlung, meine Wackelkopffiguren-von-Politikern-Sammlung und eine beeindruckende Sammlung an *My-Little-Pony*-Figuren. In einer Schachtel unter dem Bett. Zweihundertundfünfzig kleine Ponys.*

* Ich war ein Einzelkind. Das heißt, ich wurde verwöhnt, aber zugleich war ich so einsam, dass ich mit Plastikpferden spielte.

Die Welt tut alles, um mir einzureden, dass ich mich deswegen schuldig fühlen sollte, aber ich denke überhaupt nicht dran. Ich bin schlampig. Das ist etwas, das ich kann. Und Sie können das auch – aber das wissen Sie ja schon. Mit diesem Buch werde ich Sie vom Terror der AFFEn befreien, sodass auch Sie ein großartiges Leben ganz ohne Ordnung genießen können.

Hier ein paar Zitate von glücklichen Lesern, die mir immer wieder Mails schicken, in denen Sachen stehen wie:

- Endlich konnte ich *Unendlicher Spaß* zu Ende lesen.
- Grünkohl schmeckt nicht mehr so ekelhaft, seitdem ich Ihr Buch gelesen habe.
- Danke, dass Sie mir beigebracht haben, einen Scheiß drauf zu geben.
- Habe gerade zweihundert Dollar im Schönheitssalon ausgegeben.
- Meine Videoinstallation hat einen Preis gewonnen.
- Ich finde meine Schuhe nicht mehr.

- Seit ich nach Ihrer Methode lebe, habe ich viel weißere Zähne.
- Mein Mann schläft mit dem Kindermädchen.

Und die Liste geht weiter. Meine Leser sind so glücklich!

Aber es reicht nicht, mir einfach nur zuzuhören. Jetzt wird es Zeit für den ersten Schritt auf dem Weg zum Durcheinander. **Sagen Sie sich, dass diese Scheiß-Aufräumerei nicht wichtig ist.** Ohne diesen Schritt geht es nicht weiter. Vermutlich. Wir betreiben ja hier keine exakten Wissenschaften.

© des Titels »Lass den Scheiss doch einfach liegen« (ISBN 978-3-86882-778-1)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



I.

Geben Sie Ihrem Leben neuen Schwung – mit dem Vorsatz, nie wieder aufzuräumen

»Wenn ein unordentlicher Schreibtisch für einen unordentlichen Verstand steht – wofür steht dann ein leerer Schreibtisch?«

ALBERT EINSTEIN



Ordentlich zu leben, ist eine mühselige Sache – das will niemand. Deshalb gibt es ja hunderte von Büchern darüber, wie man das macht. Man kauft diese Bücher, damit es einem besser geht, und dann verändert sich überhaupt nichts.

Über das Unordentlichsein gibt es keine Bücher – warum wohl? Es macht im wahrsten Sinn des Wortes keine Mühe, und wir bekommen das auch ohne Buch bestens hin. Ich sage nur: Bleiben Sie bei dem, was Sie können. Aber das ist schwierig in dieser Welt, in der alles fein säuberlich geordnet sein soll. Statt wirklich zu leben, haben Sie die ganze Zeit Stress damit, Ihren Kreppe aufzuräumen.

Sie bringen es nicht fertig, einen anständigen Apfelkuchen zu backen, und müssen das Bild mit Photoshop bearbeiten, bevor Sie es in den sozialen Medien posten können. Ihre Fingernägel sind abgekaut. Sie kommen im Großen und Ganzen nur gerade so zurecht. Damit die Kinder pünktlich in die Schule kommen, gehen Sie mit nassen Haaren aus dem Haus. Um vor Ihrem Arzttermin noch die Sachen aus der Reinigung holen zu können, trinken Sie nur Coffee to go. Und beim Arzt lassen Sie sich wie jedes Mal Pillen gegen Angstzustände verschreiben, ohne die Sie es gar nicht mehr aushalten. Und so geht das weiter.

Das hier ist ein Buch zur medizinischen Selbsthilfe. Wenn Sie Medikamente brauchen, sollen Sie die natürlich auch nehmen. Aber diese niederschweligen Angst- und Schuldgefühle sind eine verdammt langweilige Art, geistige Energie zu verschwenden. Sie können diese Gefühle loswerden. Und ich kann Ihnen zeigen, wie. Sie brauchen nichts weiter als eine Pulle Alkoholisches. Aufmachen, eingießen, trinken.



Dazu die folgende Übung:

Sehen Sie sich Ihr Wohnzimmer genau an. Über die Jahre haben Sie in Ihrem Kopf eine Checkliste zu diesem Zimmer angelegt. Gehen Sie die durch. Überlegen Sie, was Sie schon alles Blödsinniges in diesem Zimmer tun wollten. Müssten die Wände neu gestrichen werden? Sind genug Fünfzigerjahre-Möbel drin? Hat Ihr Kind in die Ecke ge-

kackt? Steht eine gerahmte Stickerei mit einem lebensbejahenden Motto, die Sie schon lange aufhängen wollten, an die Wand gelehnt, aber Sie finden keinen Hammer und die Sohlen Ihrer Schuhe sind für sowas nicht hart genug? Hat sich auf dem Lampenschirm eine dicke Staubschicht angesammelt? Liegen auf dem Couchtisch grässliche Aufsätze Ihrer Akademikerkollegen, die Sie unbedingt lesen wollen, damit Sie es bei der nächsten Dinnerparty mit ihnen aufnehmen und Sachen wie »Wer die weibliche Identität heute wirklich verstehen will, muss sich mit dem Sozialverhalten der samoischen Holzlaus befassen« sagen können?

Jetzt stellen Sie sich vor, all das wäre Ihnen scheißegal. Ich meine – *ist* es Ihnen denn nicht scheißegal? Wenn Sie an einen Lügendetektor angeschlossen oder ordentlich be-kifft wären und jemand Sie fragte, ob Ihnen das Durcheinander etwas ausmache, was würden Sie dann sagen? Meine Vermutung ist: Eigentlich stört Sie das alles überhaupt nicht, aber Sie glauben, Sie müssten etwas dagegen tun. Oder Sie sorgen sich, was andere denken könnten, wenn sie sehen würden, wie es bei Ihnen aussieht. Wenn Sie es gern à la New Age hätten, stellen Sie es sich als mystische Reise vor, mitsamt Meskal und Hasch. Sind Sie bereit?

FREI SEIN

.....

Stellen Sie sich vor, das Zimmer wäre eine wunderschöne Landschaft. Sehen Sie den Stapel ungelesener Zeitschriften als einen Hügel. Betrachten Sie die Stiefel, die Sie auf eBay verkaufen wollen, aber nie fotografiert bekommen, ohne dass Flecken auf dem Bild sind, die in Wirklichkeit gar nicht da sind, als zwei Bäume. Sehen Sie die Couch mit der Decke und den Kissen und der offenen Chipstüte als Sand und Tücher an einem wunderschönen Strand. Lassen Sie Ihre Sorgen davonziehen, jedes Schuld- oder Versagensgefühl fliegt einfach davon. Atmen Sie die beflügelnde Unordnung ein, atmen Sie alles an langweiliger Ordnung aus. Lassen Sie es langsam aus Ihrem Körper ausströmen in einem einzigen gleichmäßigen Hauch, vielleicht auch ein paar Häuchen, bis Sie nicht das Geringste mehr deswegen empfinden. Stellen Sie sich vor, dass Sie diesen Raum annehmen, wie er ist. Lassen Sie alle Verantwortung von sich abgleiten.

Vor vielleicht vier Monaten sind Sie alles in diesem Raum durchgegangen und waren sicher, dass sich nur noch Sachen darin befanden, die Sie beglückten. Vielleicht haben Sie damals gedacht, alles würde sich nun zum Guten wenden, weil Sie ein paar Tüten mit Krempel zum Secondhand-Laden gebracht haben. Und jetzt? Vermutlich sieht Ihr Wohnzimmer jetzt wieder ganz genauso aus wie vor dem großen Aufräumen – habe ich Recht? Dann lernen Sie da mal was draus. So sieht es nun mal bei Ihnen aus, Schätzchen. Sie sind unordentlich. Na und?

Je mehr Sie kaufen, desto unordentlicher können Sie sein

Auf den ersten Blick mag diese Erkenntnis Ihrem natürlichen Empfinden widersprechen. *Oh, ich habe mir noch eine weitere Katze zugelegt, dann muss ich die anderen, die ich schon habe, ordentlicher halten.* Iwo. Je mehr Zeug Sie haben, desto mehr sind Sie von Ihren Verpflichtungen gegenüber der Gesellschaft befreit (Näheres dazu finden Sie im Abschnitt über das Horten). Desto erfolgreicher sind Sie im Rennen darum, so viele Sachen zu konsumieren und so viele Ressourcen zu verbrauchen wie nur möglich. Der Planet wird es Ihnen danken.