



# SAUBER DURCHDACHT

Putzvideos, Ordnungstricks und Psychohygiene: Warum gerade jetzt CLEANFLUENCER so krasse Erfolge feiern – und wie wir uns von ihrem aufgeräumten Alltag inspirieren lassen können

REDAKTION ANTJE FASSHAUER

Unglaubliche 697 Millionen Ergebnisse listet Google, wenn man nach Videos mit dem Titel „Clean with me“ sucht. In diesen Clips wird geschrubbt, entstaubt und gefeudelt, was das Putzzeug hergibt. Als Teil dieser virtuellen Sauberkeitsbewegung sind ganz neue Berufsfelder entstanden, sogenannte Cleanfluencer. Unter ihnen viele Aufräumcoaches wie etwa Nadine Meyer aus Hamburg. „Mein Ziel ist es, Menschen zu mehr Ordnung im Innen und Außen zu inspirieren, damit sie mehr Raum, Zeit und Klarheit für die wichtigen Dinge des Lebens haben.“ Klar klingt Nadines Ansatz ein bisschen nach Therapie, aber genau damit treffen Cleanfluencer den Nerv ihrer Community: Das aktuelle Chaos im Außen (Lockdown! Trump!) kann ich nicht kontrollieren, aber meine kleine Welt daheim, die kann ich auf Vordermann bringen – und so für mehr Wohlbefinden sorgen. Mit ihrer „Magic Cleaning“-Methode hat ▶



Ja, selbst der Keller von Ordnungscoach Nadine Meyer ist aufgeräumt. Alles befindet sich jetzt in beschrifteten, transparenten Boxen



NADINE MEYER

Zwei bis drei Tage pro Raum setzt Nadine bei ihren Kunden an – und danach hat von der Fusselrolle bis zum Müsli alles sein Plätzchen

„Wenn Räume oder Bereiche chaotisch sind, dann fühlen wir uns dort nicht wohl und gehen in die Vermeidung“

Reduzieren, strukturieren und stylen sind die Kernkompetenzen von Ordnungscoach Nadine Meyer (31, [theorganized.de](http://theorganized.de)). Für ihren Job hat sie sich u. a. von der „Queen of Clean“ Marie Kondo ausbilden lassen

**WIE GENAU SIEHT DEINE ARBEIT MIT DEN KUNDEN AUS?**

Am Anfang steht ein kostenloses Beratungsgespräch per Telefon, wenn unsere Vorstellungen zusammen-

passen, erfolgt die persönliche Beratung zu Hause. Mein Team und ich kommen für mehrere Stunden vorbei, um Ballast zu reduzieren und alles zu kategorisieren. Mit passenden Ordnungshelfern installieren wir neue Systeme, die nicht nur gut aussehen, sondern auch nachhaltige Ordnung erleichtern.

**WELCHE AUFRÄUMREGEL HILFT, WENN DER START SCHWERFÄLLT?**

Unordnung entsteht durch aufge-

schobene Entscheidungen. Also stets bewusst entscheiden, was mit (neuen) Dingen passieren soll und wo sie hingehören. Jede Sache sollte ihren festen Platz haben.

**CHAOS HAST DU PERSÖNLICH AUS DEINEM LEBEN VERBANNT, ODER?**

Natürlich kann ich auch mal fünf gerade sein lassen. Aber generell habe ich es gern ordentlich, damit ich mehr Zeit für Familie, Freunde und mich selbst habe.



**JELENA WEBER**



Jelena war nicht immer so ordentlich: Die Anti-Chaos-Methoden von Marie Kondo brachten die Wende

„Immer, wenn einem etwas auffällt und man die Zeit dafür finden kann: am besten sofort erledigen!“



„Der Aufräum-Kompass“ von Jelena Weber, 176 Seiten, 18,99 Euro, zsvverlag.de

Für Sat.1 hat **Jelena Weber**, 34, sogar schon als Aufräum-Nanny gearbeitet. Ihr Youtube-Kanal „Jelena“ hat 100.000 Abonnenten, dort teilt sie ihre Tipps. Bei Instagram (@jelena\_diy) hat sie den #Saubersamstag zum Mitmachen ins Leben gerufen

Solche gemeinsamen Rituale motivieren ihre Community zum Putzen – und auch Jelena selbst: „Manchmal arbeite ich mich Raum für Raum vor, manchmal auch nach Projekten.“ Generell gilt bei der Berliner, den Berg nicht zu groß werden lassen, tägliche Routinen in den Alltag zu integrieren. „Aufräumen und Aussortieren können den Stresspegel extrem runterschrauben. Weil man zur Ruhe kommt, strukturierter und erholter wird.“



Spätestens am Saubersamstag ist der dekorativ umhüllte Wäscheberg fällig

Marie Kondo diesen Hype losgetreten, der seinen Höhepunkt noch nicht erreicht hat. „Alle sind gerade so viel zu Hause, über kurz oder lang kommt der Punkt, an dem wir uns nicht mehr ablenken können, dann geht’s ans Eingemachte“ – und genau darin sieht „Glanz und Gloria“-Autorin Vreni Frost eine riesige Chance. „Ich kümmere mich doch nicht nur um die eigenen vier Wände, sondern auch um mich selbst. Der Wohnungsputz kann dabei immer wieder ein Ventil oder Meditation sein.“ Vom positiven psychologischen Effekt berichten alle fünf Sauberfrauen, aber auch von eigenen Rumpfecken, die regelmäßig nerven. Bei Vreni Frost gibt es etwa „das ominöse Zimmer hinten links“: „Da kommt alles rein, was sonst nirgends passt. Meine zwei Kater haben da zeitweilig ein richtig anspruchsvolles Labyrinth. Ich habe gelernt: Dieses Zimmer steht für meinen Seelenzustand. Herrscht dort Chaos, dann herrscht auch Chaos in meinem Kopf. Ich sollte dann zur Ruhe finden und mich damit auseinandersetzen.“ ☺



Ein aufgeräumtes Wohnzimmer hilft laut Vreni gegen Langeweile, „denn dann lädt man gern Freunde ein“

„Glanz und Gloria“ von Vreni Frost, 240 Seiten, 14,90 Euro, luebbe.de



**VRENI FROST**

Mit ihrem Buch möchte **Vreni Frost** (38, @vrenifrost) einen „Universalreiniger für ein besseres Leben“ an die Hand geben

**WÜRDEST DU DICH SELBST ALS CLEANFLUENCERIN BEZEICHNEN?**

Solche Begriffe verwende ich grundsätzlich nur ironisch, momentan bin ich beispielsweise Infaulzerin.

**ABER TROTZDEM HAT DAS PUTZEN POSITIVEN EINFLUSS AUF DICH?**

Ich schalte dabei ab: kein Handy, kein Netflix, kein Computer. Dann wusele und wedele ich so vor mich hin und komme im besten Fall in einen Status, in dem ich einfach mal wieder im Radio mitgröle und alle schlechten Nachrichten und alles Grübeln vergesse. Putzen ist auch deswegen so genial, weil wir sofort ein Erfolgserlebnis sehen.

**HAST DU FESTE AUFRÄUMTAGE?**

Ich muss wirklich Lust haben, sonst mache ich’s nicht. Routinen funktionieren bei mir nicht. Was hilft, ist aufzuschreiben, was ich tun will. Dann nehme ich mir, wenn ich Zeit habe, drei realistische Sachen vor und erledige sie. Schwupps, schon ist wieder was getan. Für mich ist wichtig, dass kein Berg an Arbeit vor mir liegt, sonst drücke ich mich schon mal gern ...



„Und fertig! Zeit, Geld und Nerven sparen im Haushalt“ von Yvonne Willicks und Stefanie von Drahten, 320 Seiten, 26 Euro, bjjv.de



Als Hauswirtschaftsmeisterin ist **Yvonne Willicks**, 50, für ihre Tiptopp-Antworten auf Alltagsfragen sowohl im Fernsehen als auch via Social Media gefragt

Wie putze ich Fenster streifenfrei? Welche Reiniger sind notwendig? Wie entfernt man Flecken wirklich? „Generell befasse ich mich beruflich mit allem, was das Zusammenleben einfacher und effektiver macht.“ Größere Projekte wie Keller oder Kleiderschrank ausmisten stehen alle sechs Monate auf dem Plan. Inspiration findet Yvonne auf Pintrest: „Da gucke ich nach Ordnungsideen, die Amerikaner haben oft erstaunlich tolle Lösungen parat.“

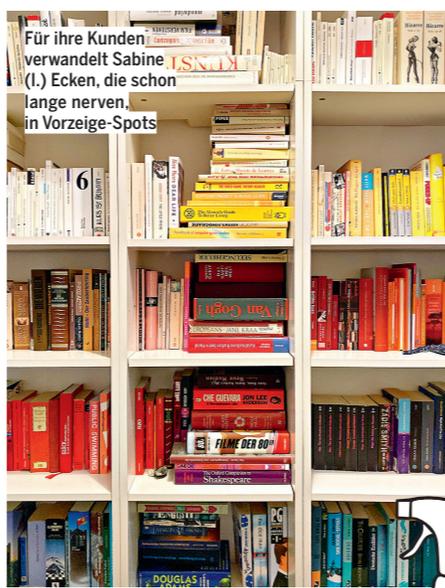


**YVONNE WILLICKS**



## SABINE NIETMANN

246 Umzugskartons ausgemistet, 521 Kisten Aussortiertes gespendet: Die Bilanz von Ordnungskoach **Sabine Nietmann** (33, the-organicer.com) fällt sauber aus



Für ihre Kunden verwandelt Sabine (I.) Ecken, die schon lange nerven, in Vorzeige-Spots

Ihren Kunden erleichtert Sabine das Loslassen vergessener Schätze durch die direkte Weitergabe an Hilfsorganisationen. „Häufig blockieren uns beim Ausmisten Gedanken wie ‚Das war doch so teuer!‘ oder ‚Irgendwann passe ich wieder rein!‘. Wenn uns bewusst wird, dass wir jemand anderem eine Freude damit machen, können wir uns leichter trennen.“ Das Herz wird größer und vollgestopfte Schubladen leerer.



FOTOS IGOR MADJINCA/STOCKSY (1), JULES VILLBRANDT (1), PETER LANDGRAF (1)

**CLEVERE HELFERLEIN**

**FRISCH UND DUFTEND**  
„Himbeer Universal Reiniger“, ca. 2 Euro, froschladen.de

**AUS RECYCLETEM KUNSTSTOFF**  
Putzeimer „Aquapur“, ca. 2 Euro, lidl.de

**AUFGEDRUCKTES SCHACHBRETT**  
Geschirrhandtuch von Weltevre, ca. 19 Euro, shop.schoener-wohnen.de

**GRIFFBEREIT**  
Spül-Organizer „Caddy“, ca. 25 Euro, josephjoseph.com

**SCHRUBBEN IM DOPPEL**  
Silikonschwämme, 2er-Set, ca. 7 Euro, tchibo.de