

MAGAZIN & REISE

Musik an, Fenster auf – und dann alles durchmisten, entstauben, lüften, schrubben, polieren und sortieren. Und vor allem – der schönste Aha-Effekt nach einem langen Winter: die Fenster putzen. Die fettigen Fingerabdrücke der Tochter ins Nirvana schicken, letzte klebrige Dekoreste abknibbeln und auch die Fensterbänke draußen von ihrer winterlichen Dreckschicht befreien. Auf dass es dort bald grünen und blühen darf.

Der Frühling weckt in mir eine ungeahnte Putzlust. Am liebsten würde ich mir eine Woche freinehmen und die Wohnung von unten nach oben kehren. Jedenfalls in meinem Kopf. In echt würde ich dafür wohl doch keine Woche Urlaub opfern – und außerdem habe ich eine kleine Tochter, die gerne in meine Planungen grätscht. Deshalb bin ich ein großer Fan der To-do-Liste. Dort sind auch kleinste Posten aufgeführt, in der Hoffnung, dass ich eine Fünf-Minuten-Aufgabe schnell mal zwischendurch erledige. Die Liste hängt an meiner Kühlschrantür und lässt bei jedem Öffnen vorwurfsvoll die Ecken flattern.

Was hat es eigentlich auf sich mit dem Frühjahrsputz? Früher war er eine Notwendigkeit: Über den Winter wurde viel mit Holz geheizt und gekocht. So waren die Häuser und Wohnungen gut eingedreht, bis der Frühling kam. Und die helle Frühjahrssonne brachte all den Schmutz ans Licht. Schon die Römer verknüpften das Frühjahr mit dem Säubern: Im Februar feierten sie ein rituelles Reinigungs- und Sühnefest. Das Christentum hat sich davon inspirieren lassen: Das vorösterliche Fasten ist auch ein Reinigungsritual.

Ich habe, wenn überhaupt in diesem Spar-Winter, mit Fernwärme geheizt. Ruß, Asche, Holzkrümel – alles Fehlanzeige in meiner Wohnung. „Eigentlich ist der Frühjahrsputz nicht mehr zeitgemäß“, meint denn auch Martina Schäfer. Die 64-Jährige ist eine Putzkoryphäe. Sie berät hauswirtschaftliche Dienstleister wie die Caritas und gibt seit Jahren im SWR-Fernsehen Putztipps. Dass dennoch viele den Frühjahrsputz anpacken, liegt ihr zufolge meist daran, dass sie das von zuhause so kennen. Verkehrt ist es jedenfalls nicht: „Einmal im Jahr alles grundzureinigen, ist sinnvoll.“ Schon allein, um die ganzen Ecken, die in der normalen Putzroutine übrigbleiben, anzugehen. „Die Lampenschirme. Unter den Möbeln. Die Vorhänge, die Gardinenstangen. Oben auf den Schränken“, zählt Schäfer auf.

Es gibt in meiner Wohnung kaum etwas, das nicht etikettiert ist oder in neutrale Dosen oder Behälter umverpackt wurde. Ich liebe es, Ordnung zu schaffen. Meine Kleidung wird nach Helligkeitsgrad in den Schrank gehängt. Manchmal weiß ich gar nicht, was ich Neues zum Putzen oder Ordnen finden kann. Ein Glücksmoment: Als ich herausgefunden habe, wie man den Deckel der Klospülung abmontiert, damit ich dann dahinter – in der Wand – putzen konnte. Für mich ist Putzen eine Art Katharsis.

Erika Bader, BZ-Redakteurin (34)

Der Backofen, die Dunstabzugshaube, der Schmutzfilter der Waschmaschine, überhaupt die Waschmaschine und natürlich auch die Spülmaschine, rattert es in meinem Kopf weiter. Vergesse ich auch nichts? Ich lade eine Checkliste aus dem Internet herunter, die ein Drogeriemarkt dort ganz uneigennützig gepostet hat: 48 Punkte bis zum grundsauberen Zuhause, von „Teppiche ausschütteln beziehungsweise klopfen“ bis hin zu „Jalousien reinigen“.

Immer mehr Menschen bevorzugen mittlerweile den Dezember als Großreinemache-Zeit, ist die Erfahrung von Martina Schäfer. Porentief rein ins neue Jahr starten? Auch eine Variante. Aber für manche Dinge ist der Frühling einfach prädestiniert – von dem dicken Deckbett bis zum Wollpulli trocken und



lüftet alles am besten an der frischen Luft, bevor es bis zum nächsten Winter eingemottet wird. Auch Fenster putzen sich im lauen Frühlingslüftchen deutlich angenehmer.

Im Netz findet sich ein Video, in dem Martina Schäfer das richtige Fensterputzen demonstriert – mit blonder Fönfrisur, randloser Brille, buntem Halstuch und türkisfarbener Lederjacke. Erst fegt sie die Scheibe sauber, dann tunkt sie ihre Hände in den Eimer mit Spülwasser, faltet den Mikrofaserlappen vierfach („Dann habe ich vier saubere Flächen“). Schließlich wischt sie in Form von liegenden Achten von oben nach unten über die Scheibe. Der „Achterschwing“ (es gibt sogar einen Fachbegriff dafür) soll dafür sorgen, dass der Schmutz von oben nach unten mitgenommen und nicht auf schon sauberen Flächen verteilt wird.

Auch am Telefon sprudelt Schäfer nur so über vor Putztipps. Der wichtigste: Mikrofaserlappen benutzen. Die nehmen nämlich Wasser und Fett gleichzeitig auf. Und da sie schon alleine so gut saubermachen, spart das Reinigungsmittel. Das ist auch nötig: 320.000 Tonnen davon werden in Deutschland pro Jahr verwendet, schreibt das Umweltbundesamt.

Sollte man Wollmäuse vielleicht einfach am Leben lassen? Herausgeputzte Mahlzeiten, chlorreiche Reiseerlebnisse und Tipps zur richtigen Putztechnik: In diesem Magazin machen wir von vorne bis hinten so richtig sauber.

Mit Soda gegen Fett, mit Zitronensäure gegen Kalk, mit Natron gegen Gerüche, empfiehlt Schäfer. Offensichtlich habe ich bisher viel falsch gemacht. Zum Beispiel Essig gegen Kalk benutzt. „Der macht Dichtungen und Gummis kaputt“, sagt Schäfer. Oder mit heißem statt maximal lauwarmem Wasser geputzt – darauf seien die Putzmittel nämlich nicht ausgelegt, sagt Schäfer. Und der aufsteigende Dampf könne sogar schädlich sein.

Wieso lernt man eigentlich nirgendwo fachgerechtes Putzen? „Diese Alltagskompetenzen haben stark nachgelassen“, beklagt die Haushaltsfachfrau. „Es ist erschütternd, dass man Menschen heute wirklich sagen muss, wie man Gardinen wäscht.“ Influencer, die ihr Klo mit Cola putzen, auch Tipps auf Google, bei Pinterest oder bei „FragMutti.de“ – „da stehen mir die Haare zu Berge“, schimpft Schäfer.

Traditionell ist die Familie der Ort, an dem man Haushaltsführung lernt. „Jetzt wird die erste Generation erwachsen, die von ihren Müttern nichts mehr gelernt hat“, urteilt Martina Schäfer – ihre Generation habe die Kinder zu sehr verwöhnt, nach dem Motto „Mama macht das schon, lerne du lieber was Richtiges“. Grundlegende Dinge wie das Sauberhalten einer Wohnung müssten wieder in die Bildungspläne aufgenommen werden, fordert sie. Immerhin, es gebe wunderbare Literatur dazu, etwa „Haushalt im Griff“ von der Verbraucherzentrale.

Noch am selben Tag ziehe ich los und rüste, derart gut beraten, meinen Putzschrank auf: Fünf recycelte Mikrofaserlappen wandern in den Korb, außerdem Sodareiniger und Schmutzradierer. Der Plan: Fetzige Musik anwerfen und erstmal meine Fenster putzen. Den Kopf ausschalten, im schnellen Rhythmus über die Scheiben wischen und dann meditativ nachpolieren. Die Realität: Das geplante Nachmittagsprogramm der Tochter platzt, sie will mitputzen, dann aber doch nicht. Am Ende schaffe ich, in „fetziger“ Begleitung eines Bibi-Blocksberg-Hörspiels, ein Fenster, bevor ich entnervt den Mikrofaserlappen hinschmeiße. Immerhin: Der Achterschwing saß fast perfekt.

Fortsetzung nächste Seite

Das große Putzen

Auf geht's! Das erste Grün weckt bei unserer Autorin eine unbändige Lust auf Frühjahrsputz. Nur mit dem Durchhalten ist das so eine Sache.

■ Von Katharina Meyer

►►► Vielleicht klappt der nächste Punkt auf meiner To-do-Liste besser: Teppich säubern. Es ist ein bunter, extra dicker Flickerteppich aus Indien. Der Staubsauger zieht ihm die Fäden. Zum Waschen ist er zu groß. In meiner alten Wohnung habe ich mich damit begnügt, ihn gleich im Flur sanft zu schütteln. Im neuen Zuhause gibt es aber eine Querstange im Garten, wie gemacht für einen Teppich. Und ich habe tatsächlich, in den Tiefen meines Haushalts, einen Teppichklopfer, ein Familienerbstück aus gewundenen Weidenzweigen.

Auf Zehenspitzen, die Arme hoch über dem Kopf ausgestreckt, stehe ich in der Wiese und balanciere den aufgerollten Teppich über mir. Keine leichte Übung, ihn über die Stange zu wuchten. Leise rieselt der Dreck in mein Gesicht. Gut, dass ich eine meiner FFP2-Masken trage, sonst würde meine Hausstauballergie jubeln.

Meine Tochter darf den ersten Schlag ausführen. Nach dem dritten verabschiedet sie sich zum Rollschuhfahren. Zu staubig, das Ganze. Ich schwinde den Klopfer. Große Staubwolke. Es fühlt sich an wie ein Tennismatch, ich gegen den Staub. Irgendwann versiegt die Wolkenbildung. Es steht 20:0 für mich, der Staub hat das Match trotzdem gewonnen: Der Teppich ist sauber, aber ich bin es nicht mehr.

Da wundert es mich nicht, dass heute keiner mehr Teppiche klopft. Googelt man Teppichklopfer, findet man Beiträge im Präteritum und Abgesänge auf verschwundene Dinge. Ich ahne: All die modernen Haushaltshilfen – da geht es nicht um mehr Sauberkeit, sondern darum, Distanz zwischen uns und den Dreck zu bringen. Wir bücken uns nicht mit Kehrblech zum Schmutz, sondern saugen lässig im Stehen. Und selbst das lassen wir uns mittlerweile vom Saugroboter abnehmen. Mit dem Mopp wische ich, ohne mir die Hände schmutzig zu machen. Wem das noch nicht genug Dis-

Ich finde Staubsaugen super. Das ist eine ganz einfache Form des Putzens, kein großer Aufwand, aber man sieht direkt das Ergebnis: Staub weg. Da ist kein Wasser involviert, kein usseliger Lappen, keine komplizierten Putzmittel. Stecker rein, einmal durch die Wohnung, Stecker raus, fertig. Schnell, unkompliziert, effizient. So macht Putzen Spaß.

Christoph Giese, BZ-Volontär (26)

Die britische Singer-Songwriterin Florence Welch hat mit ihrer Band Florence + the Machine fünf Alben veröffentlicht. Eines besser als das andere. Was das mit Putzen zu tun hat? An guten Tagen eine ganze Menge. Dann bleibt nämlich genug Zeit, um in aller Ruhe die komplette Wohnung auf Vordermann zu bringen und nebenher alle Lieblingslieder anzuhören. Und ja, auch mitzusingen. Hinterher ist der Stress weg – und der Staub sowieso.

Savanna Cosma, BZ-Volontärin (27)



ILLUSTRATIONEN: FLASH CONCEPT, RAWPIXEL.COM (STOCK.ADOBE.COM)

Lieber als Fenster oder Böden putze ich Klos. Freilich nur im eigenen Haus! Ausgerechnet mein Vater hat mir als Heranwachsendem gezeigt, wie man das richtig macht – nämlich so, dass es auch dort, wo das Wasser steht, genauso weiß wird wie an allen anderen Stellen. Noch heute denke ich beim Kloschrubben daran, wie er sich damals beim Vorführputzen mit Schwamm und Ata über die weiße Schüssel hermachte und mir dabei gleich noch eine Lebensbotschaft mitgab: „Niedrige Arbeiten gehören zum richtigen Leben dazu. Man darf sich nicht vor ihnen scheuen.“

Karl-Heinz Fesenmeier, BZ-Redakteur (64)

tanz ist, der engagiert sich eine Putzperle. Auf dass es sauber werde, ganz ohne eigenes Zutun.

Was hat es mit dem Putzen auf sich, dass viele das so ungern tun? Während sie im Garten gerne in der Erde wühlen? Und warum wird seit Jahren auf allen Kanälen über Ordnung schaffen, Ausmisten und Entrümpeln geschrieben – aber kaum über das Putzen? Anruf bei Nicole Karafyllis. Die 52-Jährige ist Philosophieprofessorin an der Technischen Universität Braunschweig. Sie hat dem Putzen ein ganzes Buch gewidmet: „Putzen als Passion.“ Und so warmherzig, wie sie über das Putzen spricht, ist klar: Es ist auch ihre Leidenschaft. Putzen und Aufräumen, sagt Karafyllis, seien zwei völlig verschiedene Handlungen. Aufräumen heiße, Kontrolle auszuüben, Übersichtlichkeit zu schaffen, Effizienz zu ermöglichen. „Ordnung ist eigentlich eine Herrschaftstechnik“, erklärt sie.

Ganz anders sieht die Philosophin dagegen das Reinigen. „Durch Säubern versucht man, Grenzen zu ziehen“, sagt sie – auch im eigenen Bewusstsein. Drinnen versus draußen. Draußen ist es schmutzig, drinnen soll es sauber sein. Auch die Sprache zeige das, so Karafyllis. Ein Bursche mit sauberer Weste oder ein schmutziger Geselle? Gut und böse ist klar verteilt. „Das ist immer auch ideologisch“, sagt sie. Etwa die Bewertung: „Wer den Dreck wegmachen muss, ist selber auch dreckig, ist nicht mehr makellos.“ Für Karafyllis ist das eine Erklärung, warum Putzen in der Hierarchie ganz unten angesiedelt ist, warum es für Putzkräfte kaum öffentliche Achtung und Reputation gebe. Das sei ganz unabhängig von der Entlohnung, sagt sie – die sei oft sogar besser als zum Beispiel bei Friseuren. Auch sie selbst, erzählt sie, müsse sich im Kollegenkreis immer wieder rechtfertigen dafür, dass sie eigenhändig putze.

Dass das Putzen so wenig Anerkennung findet, dafür liefert Karafyllis noch weitere Gründe: „Es ist eine Kulturtechnik ohne Werk.“ Beim Kochen etwa steht am Ende der Anstrengung ein fertiges Gericht.

Das kann man fotografieren und online posten, man kann es gemeinsam essen. Hat man die Wohnung geputzt, sieht ein Außenstehender – nichts. Das Waschbecken glänzt wieder wie zuvor. „Putzen ist regressiv, rückwärts gewandt“, sagt Karafyllis: Man stellt damit einen Ursprungszustand wieder her. Das Gemeine daran: Im Zweifel bemerkt der Partner oder die Partnerin noch nicht mal, dass man geputzt hat.

Es geht noch eine Nummer philosophischer: Der Staub in der Wohnung besteht auch aus den Hautschuppen, die man selbst verloren hat. „Die Materialien in der Wohnung nutzen sich ab, ebenso man selbst“, sagt Karafyllis. Beim Säubern werde man mit der eigenen Sterblichkeit konfrontiert, so die Philosophin. „Ich motiviere dazu, sich beim Putzen mit dem eigenen Ende auseinanderzusetzen.“ In einem positiven Sinn: „Ich mache etwas schön, solange es mir möglich ist. Damit sammle ich auch mich selbst.“ Staubwischen als memento mori.

Ich bin mir nicht sicher, ob mich das in Sachen Frühjahrsputz motiviert. Gerade ist mir mehr nach carpe diem – nutze den Tag. Dazu habe ich einen Termin mit Sarah Kiefer ausgemacht. Die Schöpferin macht Ordnungcoachings und gibt auf Youtube unter dem Namen „Die kleine Schublade“ Aufräumtipps. Da auch das Ausmisten Teil eines klassischen Frühjahrsputzes ist, will ich mich jetzt dieser Herrschaftstechnik widmen. Das Ziel: ein besser organisierter Kleiderschrank.

Pünktlich ruft mich Sarah Kiefer mit Videobild auf dem Handy an. Auf dem Bildschirm erscheint eine jung wirkende 37-Jährige, mit Nasenstecker, leuch-

tend blauen Fingernägeln, einem freundlichen Lächeln. Ich bin gestresst, bis eben habe ich noch mein Schlafzimmer entstaubt, dann wollte die Technik nicht. Das kennt Sarah Kiefer offensichtlich, sie lädt mich erst mal zum Durchatmen ein, plaudert kurz, bietet mir das Du an. Sie sei ein „Ordnungcoach ohne System“, heißt es auf ihrer Homepage. Im Gespräch wird schnell klar, was das heißt: Ihre Mission sind nicht nur ordentliche Haushalte, sie will auch ihre Kunden entstressen. Den Druck rausnehmen, individuelle Lösungen suchen.

Trotzdem ist aller Anfang schwer. „Wo man anfangen soll, ist tatsächlich einer der größten Schmerzpunkte“, sagt sie. Sie rät dazu, dort zu starten, wo der Effekt auf den Alltag am größten ist. Und vor allem: Nicht erst lange planen. Lieber ein Zeitfenster definieren: „Heute investiere ich zwei Stunden.“ Wenn das Projekt dann nicht fertig ist, geht es eben das nächste Mal weiter. „Wichtig: Bei dem geplanten Zeitfenster immer 20 Prozent abziehen – das ist die Zeit, um vom Aufräumen aufzuräumen.“

Ordnungsberatung per Videocall, ob das funktioniert? Mit dem Handy filme ich in meinen Kleiderschrank und die Kommode, erkläre mein bisheriges System. Der Schrank ist zu voll, mit dem Umzug bin ich von zwei Schränken auf einen umgestiegen, jetzt hat vieles keinen Platz mehr. „Ich sehe, du hast viel Bettwäsche“, meldet mir Sarah zurück. Ja, bunte Bettwäsche liebe ich. Sarah schlägt vor, ihr ganz woanders einen Platz zu geben. Das geht. Also raus damit in die stapelbaren Kisten, die ich zu unserem Termin bereitstellen sollte.

Mit den zwei gewonnenen Schubladen lässt sich mein Schrank samt Kommode wunderbar neu organisieren. Ich hebe mit einem Schwung alle Socken um, auch die Pullis müssen wandern. „Packer erst mal alles an seinen neuen Platz“, sagt Sarah. Neu einräumen – und vor allem aussortieren – kannst du später.“ Das ist dann meine Hausaufgabe bis zum nächsten gemeinsamen Termin. Die Coachingstunde ist schnell vorbei. Ich hänge hochmotiviert noch eine Stunde dran, räume Schubladen ein, sortiere erste Sachen aus – und nutze die letzten 20 Minuten, um das entstandene Chaos wieder zu beseitigen. Am Ende stapeln sich drei Kisten fein säuberlich an meiner Wohnungstüre: Kleider für den Second-Hand-Shop, solche zum Verschenken, andere, die zur Schneiderin müssen.

Das Online-Coaching hat erstaunlich gut geklappt, melde ich beim nächsten Termin zurück. Sarah lacht. „Erst war es nur eine Notlösung, wegen Corona“, erzählt sie. „Dann hat sich gezeigt, dass die Arbeit viel mehr Coaching ist, viel mehr reden und verstehen,

Der Staub konfrontiert uns mit unserer eigenen Vergänglichkeit

Putzen macht mir nur bei einer Sache Spaß: Wenn ich meinen Oldtimer zu Hochglanz ver helfe. Da wird mit Reinigungsmitteln experimentiert, es wird poliert und gewachst und natürlich muss der Chrom so blank sein, dass man sich darin spiegeln kann. Einmal, es ist schon Jahre her, hat ein Weberknecht versucht, die Motorhaube hochzulaufen. Er hat es nicht geschafft, ist ständig weiter nach unten gerutscht. Genauso gewienert muss das sein, damit ich zufrieden bin.

Michael Saurer, BZ-Redakteur (44)

als hingehen und machen.“ Meist vereinbart sie mit ihren Kunden einen Termin alle zwei Wochen. „Meine Aufgabe ist vor allem, für die Kunden den Fokus zu halten.“

Putzen und Aufräumen, das sei eng miteinander verbunden, sagt sie. Sie werde zwar wegen des Aufräumens engagiert, aber früher oder später sei Putzen immer Thema. In Sachen Haushalt machen sich die Leute viel Druck, ist ihre Erfahrung. Was denken die Nachbarn? Und was sagt die Schwiegermutter? „Die meisten Menschen nehmen sich auch viel zu viel vor – schreiben im Frühjahr eine lange Liste, auf der sie noch die Badfliesen mit der Zahnbürste putzen wollen.“ Muss, muss, muss, muss. Dabei sei ja schon das Berufsleben von viel Mühsen geprägt, sagt Kiefer. Sie rät, sich erst einmal zu fragen: „Wie willst du leben?“ Es sei wichtig zu schauen, was einem als Familie wichtig ist. Das bringe eine extreme Entspannung – sei aber auch ein Prozess des Loslassens.

Sarah Kiefer lädt dazu ein, das Putzen innerlich aufzuwerten. Als gute Beschäftigung mit uns selbst. Als Tätigkeit mit hoher Selbstwirksamkeit. Statt sich davon frustrieren zu lassen, dass es niemals aufhört, könne man sich beim Säubern in Dankbarkeit üben: Immerhin habe ich Geschirr zum Abspülen, Kleider, ein Bett.

Ganz praktisch ist ihr Rat: Wenn schon eine Liste, dann ein wöchentlicher Haushaltsplan mit maximal sieben Dingen. Und der Frühjahrsputz? Am besten über das ganze Jahr verteilen, meint sie. Und besser keine Checkliste – das mache nur wieder Druck. „Entwickle lieber eine Routine, die das ganze Jahr über funktioniert, als im Frühjahr einmal zu stressen“, sagt sie. „Dann wirst du auch sehen, wann die Fenster schmutzig sind und sie dann sauber machen.“

An meinem Kühlschrankschrank flattert fröhlich die ellenlange Putzcheckliste. Der eine oder andere Punkt ist abgehakt. Aus früheren Jahren weiß ich: Bis fast alle ein Häkchen haben, dauert es Monate. Damit folge ich offenbar ganz intuitiv der Empfehlung, mich nicht zu stressen, den Putz doch übers ganze Jahr zu verteilen. Ich bin ganz zuversichtlich – selbst für den Dezemberschlussputz wird noch was übrig bleiben.



Putz-Playlist

Besonders beschwingt putzt, wischt und schrubbt es sich mit Musik. Wir vom Ressort Leben der BZ empfehlen dazu unsere Putz-Playlist, die nicht nur in die Beine, sondern auch in die Arme geht – und die auch ohne Staubwedel und Wischmopp Spaß macht.

- **Katy Perry:** Swish Swish
- **Kygo ft. Donna Summer:** Hot Stuff
- **Madonna:** Hung Up
- **Icona Pop ft. Charli XCX:** I Love It
- **House of Pain:** Jump Around
- **Gossip:** Move in the Right Direction
- **AnnenMayKantereit:** Lass es kreisen
- **Boney M.:** Ma Baker
- **Spice Girls:** Wannabe
- **Florence and the Machine:** Delilah
- **Save Ferris:** Come on Eileen
- **Britney Spears:** Work Bitch
- **Christina Aguilera, Lil' Kim, Mya, P!nk:** Lady Marmalade

Diese und noch viel mehr Putz-Songs gibt's in einer Spotify-Playlist über nebenstehendem QR-Code und unter [mehr.bz/putzplaylist](https://www.mehr.bz/putzplaylist)

