

# Frühjahrsputz für die Seele

Sie möchten sich etwas Gutes tun und zur Ruhe kommen? Dann schnappen Sie sich Wischmopp und Staubwedel, denn **SAUBERMACHEN** entspannt. Davon ist die Philosophin Nicole C. Karafyllis überzeugt.

VON SONJA BAULIG

Die Frühlingssonne strahlt durchs Fenster. Gnadenlos offenbart sie Schmutzpartikel und Schlieren. Höchste Zeit für einen Frühjahrsputz. Gern machen den allerdings die wenigsten Deutschen. Sie verschmähen Putzeimer und Lappen, schieben das ungeliebte Saubermachen lieber auf. Oder verzichten gleich ganz: Jeder zehnte Bundesbürger bezahlt für das Saubermachen der Wohnung lieber eine Putzfrau. „Äußerst schade ist das“, findet Professorin Nicole C. Ka-



Nicole C. Karafyllis putzt gern.

rafyllis. „Denn man kann dem Putzen sehr viel Positives abgewinnen.“ Die Philosophin und Biologin von der TU Braunschweig packt aus Überzeugung selbst an und hat über ihre Leidenschaft sogar ein Buch geschrieben: „Putzen als Passion“.

Karafyllis hat dabei keinen Putzfimmel, die 45-Jährige ist vielmehr sicher, dass Putzen unserer Seele guttut. Die Forscherin: „Saubermachen ist eine

der wenigen Tätigkeiten, bei denen wir so gut wie keinen Zwängen unterliegen. Wir können selbst entscheiden, was wir putzen, wann und wie wir es tun. So viel Freiheit ist die reinste Erholung.“

Ein weiteres Plus des Putzens sei, dass es nicht viel Nachdenken erfordere. Bei den oftmals gleichförmigen Bewegungen, zum Beispiel wenn man mit dem Schrubber über den Küchenboden gleite, könne man daher wunderbar abschalten und den Kopf freibekommen. Das Gehirn brauche solche Ruhepausen, sagt Karafyllis. Wenn die Gedanken frei fließen können, sei man anschließend oft viel kreativer.

Kommt die Wissenschaftlerin bei einem philosophischen Problem am Schreibtisch nicht weiter, passiert es durchaus, dass sie als Übersprunghandlung etwas putzt. Besonders gerne greift sie dann ins Schuhregal. „Diese grobmotorischen Bewegungen beim Einmassieren der Schuhcreme helfen mir mehr, als weiter auf den Bildschirm zu starren. Sie lösen oft Denkblockaden, mir sind dabei tatsächlich schon gute Ideen gekommen.“

Wer seinen Dreck selbst beseitige, tue obendrein auch etwas fürs eigene Wohlbefinden: „In einer sauberen Wohnung fühlt man sich doch gleich

viel besser.“ Wobei jeder frei entscheide, was für ihn selbst das rechte Maß an Sauberkeit sei. Karafyllis macht es meist an den Wollmäusen fest. „Bewegen sie sich, wenn ich vorbeilaufe, dann wird es für mich Zeit, etwas zu tun.“

Die Expertin kennt das Hauptargument der Putzverweigerer: Saubermachen sei Zeitverschwendung. Lieber würde man ins Fitnessstudio gehen. „Aber ehrlich, was kann sinnloser sein, als auf einem Laufband zu laufen?“, fragt sie und lacht. Beim Putzen werde schließlich auch jeder Muskel bewegt. Bei einer Stunde Entstauben oder Polieren verbrennen wir im Schnitt 250 Kalorien, beim Fensterputzen sogar 332 – ein perfektes Work-out also.

Man könne das Putzen beinahe mit Meditation vergleichen, denn wenn man die Dinge anfasse, um sie sauber zu machen, nehme man sie auch ganz bewusst wahr. Und zudem stelle es eine geniale Geduldsübung dar, denn das Saubermachen nimmt kein Ende – Tag für Tag sammeln sich pro Quadratmeter zuverlässig mindestens sechs Milligramm neuer Staub an.

**Nicole C. Karafyllis: „Putzen als Passion“, Kulturverlag Kadmos, 2013, ISBN 978-3-86-599216-1, 214 Seiten, 14,90 Euro.**

15  
verschiedene Putzmittel für  
Küche, Bad, Böden und Fenster  
finden sich in deutschen  
Haushalten.

## Saubermachen auf die Schnelle

Das Notprogramm, wenn sich überraschend Gäste angekündigt haben:

- Mit einem Staubwedel Oberflächen säubern
- Wollmäuse am Boden wegsaugen
- Armaturen und Waschbecken im Bad mit einem nebelfeuchten Mikrofaser Tuch und etwas Allzweckreiniger zum Glänzen bringen
- Toilettenreiniger in die Schüssel und unter den Toilettenrand geben, nach dem Einwirken mit einer Bürste nachputzen
- Arbeitsflächen in der Küche sowie die Spüle mit einem Mikrofaser Tuch abwischen

## Putzstau vermeiden

Wer nicht gern putzt, sollte sich die Arbeit aufteilen. Täglich 10 bis 20 Minuten reichen: heute die Küchenschränke, morgen Waschbecken und Wanne, übermorgen die Fußböden. Wer Allzweckreiniger (abwaschbare Oberflächen), Essigreiniger (Kalkflecken), Scheuermilch (hartnäckiger Schmutz in Wanne und Waschbecken) und WC-Reiniger besitzt, ist perfekt gewappnet.

