

# Ich habe mich freigewischt!

Im einfachen Kehren und Staubsaugen, im Aufwischen von Fussböden und im Reinigen von Toiletten verbirgt sich ein Befreiungspotenzial. Die Last mit dem Putzen löst sich in Lebenslust auf, wenn... Wenn das Wörtlein «wenn» nicht wäre, könnten Sie einfach den Putzschrank öffnen und mit der Arbeit beginnen. Leider ist der SINN des Putzens von einem Gestrüpp von Vorurteilen überwachsen. Wie eine Dornenhecke verwehren uns Zeitdruck, Verachtung usw. den Zugang zum lustvollen Umgang mit Reinigungsarbeiten.

So ging es auch mir, bevor ich begann, als Raumpflegerin zu arbeiten: Putzen bedeutete mir nichts. Ich war froh, wenn es andere für mich taten, damit ich in der Zeit «etwas Besseres» tun konnte. Vor bald 20 Jahre tauchte ich dann in die Welt des Putzens ein und liess mich nicht davon beirren, dass man sagte: «Die spinnt!».

Wischend und kehrend gehe ich meinen Weg. Wenn ich sage: «Ich habe mich freigewischt!», dann meine ich genau das. Als Raumpflegerin pflege ich immer wieder die gleichen Räume, reibe immer neue Griffspuren von Türrahmen und Stuhllehnen ab, entkalke regelmässig Duschen und Toiletten – und erlebe jedes Mal etwas Neues. Freiheit ist kein Ziel, sie ist ein Weg. Auf diesem Weg ist das Putzen für mich zu einer Quelle von Lebenslust und Gesundheit geworden.

Apropos «Quelle»: Putzen und Baden sind die beiden Hälften von «Reinkultur». Das Wasser löst beim Baden Spannungen, Schmerzen und Schlacken im Körper. Beim Putzen hingegen reinigen wir mit Wasser durch aktives TUN und lösen die «Schlacken» auf den Oberflächen der Räume, in denen wir wohnen und arbeiten. Nach einer Badekur fühlen Sie sich rein, beweglich und voller Tatendrang. Das Gleiche können Sie erleben, wenn Sie Putzen «peristaltisch» gestalten. Sie haben mehr Energie, können es leichter mit anderen teilen oder auch einmal liegenlassen, um etwas zu tun, an dem Ihnen mehr liegt. Putzen wird für Sie zu einer Quelle der Entspannung und Inspiration: Dann haben Sie sich freigewischt.

Ich werde oft gefragt, ob die Erfahrung von «Wellness beim Putzen» den Besuch im Bad, im Fitness-Center oder die Fastenkur ersetze: Nein, Putzen ersetzt nichts. Achtsames Arbeiten bereitet Sie nur besser auf die anderen Formen der Entspannung vor, auf das innere Reinigen und auf den Genuss einer Badekur. Ihr Körper ist in einem erwartungsvollen, wachen und gepflegten Zustand. Beim Baden, Fasten oder Fitten müssen Sie keine unnötigen Verkrampfungen, die durch hektisches Putzen entstehen, abbauen. Sie werden eher mehr für Ihre Gesundheit tun, wenn Sie beim Putzen merken, wo der Schuh drückt. Putzlust macht Lust auf mehr Lebenslust. Und – unter uns gefragt: Ist Lebenslust Frauensache?

Wie Alladin im Märchen entdecken Sie neue Schätze im Alltag. Der junge Alladin findet eine alte, unscheinbare Lampe. Als er daran reibt, um sie für den Verkauf aufzupolieren, erscheint ihm der «Geist aus der Lampe», der ihm alle Wünsche erfüllt. Das «Reiben an den Dingen» hat geheimnisvolle Wirkungen. Das sanfte Wischen mit einem warmen, feuchten Lappen über die Oberflächen entführt Sie auf die Kehr-Seite des Raums, auf eine Reise gleich um die Ecke, wo sich das Erleben von Zeit, Raum und Licht verändert. Gereinigte Räume können pulsieren, Besen kommen in Schwung und können die Kehrenden tragen.

Meine Geschichten basieren auf eigenen Erfahrungen und Beobachtungen und auf denjenigen anderer Menschen. Es kommen mythische und biblische Gestalten, ZwergInnen und Märchenfiguren selber zu Wort, deren Ghostwriterin ich sozusagen bin. Vielleicht sehen Sie hier und da auch Ihr eigenes lachendes oder weinendes Bild im Spiegel.

Milly taucht ins warme Quellwasser der Theme Vals ein und berichtet von der Reise durch ihre Erinnerungen. Sie setzt sich mit der Wandlung auf der Schwelle zum Alter auseinander. Martha ist die Stimme der archaischen Hausfrau, die sich Gedanken macht über den Wandel der Hausarbeit. Ihr Name wurde durch die biblische Wirkungsgeschichte für viele zum Synonym für «Hausfrau», Hausarbeit wird auch als «Martha-Arbeit» bezeichnet. In der Bibel ist sie die Gastgeberin von Jesus. Mit der Zeit wurde sie von der Hausfrau als Hausherrin, römisch «Domina», zur Hausfrau als Magd degradiert. Martha dient, auch heute noch. Das ist die Essenz ihrer

Arbeit. Sie erzählt, wem sie dient und welche Wirkung Dienen auf die Entfaltung der Persönlichkeit hat.

Gedanken zu Raum und Zeit und über die verlorene Beziehung der Menschen zur Natur macht sich Niklaus Pixel, mein Gartenzwerg. Vor Jahren retteten meine Tochter und ich ihn vor der Kehrlichtverbrennung. Sein Zuhause ist der Zwischenraum. Eines Tages, nachdem er jahrelang schweigend und lächelnd dagestanden hatte, begann er in einer Art Singsang zu sprechen. «Ich bin für meine Rettung nicht um meiner selbst willen dankbar, ich bin froh über euer gutes Herz», sang er mit der rauhen Stimme eines Soul-Sängers. Ich war elektrisiert. Redeten Gartenzwerg singend? Fühlen sie sich freier, wieder mit den Menschen in Kontakt zu treten, seitdem Harry Potter auf dem Besen fliegt?

«Ich möchte von uns Zwergen erzählen», sang er weiter. «Wir stehen still in den Gärten und hören die Urteile der Vorübergehenden. Die einen finden uns eine Geschmacksverirrung, andere schauen uns zärtlich an. Ich mache mir keine Sorgen um uns. Wir stammen aus einer Zeit, in der Selbstvertrauen intakt war. Wir bilden keine Urteile, stellen nicht dauernd Vergleiche an. Vor allem leben wir mit der Natur verbunden. Wir verstehen die Lieder der Vögel und singen mit ihnen. Ihr habt vergessen, dass ihr Tanz und Gesang von den Vögeln gelernt habt. Sie bauen Nester, ihr Häuser. Nur, weil ihr Maschinen baut, seid ihr der Natur nicht überlegen. Es wird euer Untergang sein, wenn ihr nicht in den Einklang mit dem Kosmos zurückkehrt. Wir sind darauf vorbereitet, auch den Untergang der Welt schweigend und lächelnd zu überstehen, hier geht es um euch: Von uns könnt ihr die Kunst des Schweigens, des Lächelns und des Tretens an Ort lernen. Das braucht ihr, um wieder auf die Natur zu hören.»

Der chinesische Weise Laotse sagte: «Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.» Es braucht Geduld, bis sich der «Geist in der Lampe» zeigt, der in den Dingen des Alltags wohnt. Sie brauchen nichts Aussergewöhnliches zu tun, nichts Neues zu kaufen. Nehmen Sie einen Besen in die Hand, setzen Sie ihn dort hinten, am Ende der Strasse an, setzen Sie locker einen Fuss vor den andern und ...