

Linda Thomas  
**Putzen lieben?!**

Wie wir mit  
unseren Räumen  
auch unsere  
Seele pflegen

*Edition Natura*

# Inhalt

|          |                                                                 |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------|------------|
|          | Vorwort zur 4. Auflage                                          | 9          |
|          | Vorwort                                                         | 11         |
| <b>1</b> | <b>Der Beginn – Vom Putzen und Pflegen</b>                      | <b>15</b>  |
|          | Von Südafrika in die Schweiz                                    | 16         |
|          | Putzfirma und Krise                                             | 18         |
|          | Drei Fragen                                                     | 23         |
|          | Putzen und Pflegen                                              | 28         |
|          | Hinterm Mond?                                                   | 32         |
| <b>2</b> | <b>Der Mensch, sein Haus und seine Helfer</b>                   | <b>39</b>  |
|          | Geduld, Weisheit, Frömmigkeit,<br>Lebenssicherheit              | 40         |
|          | Der Bau des Menschen                                            | 43         |
|          | Das Haus als Organismus                                         | 45         |
|          | Die vier Elemente                                               | 51         |
|          | Die Helfer – Von Wesen umgeben                                  | 61         |
|          | Kommunikation                                                   | 66         |
|          | Elementarwesen                                                  | 72         |
|          | Die einzelnen Elementarwesen – eine Einführung                  | 81         |
|          | Die Wesen, die wir als<br>Menschen schaffen, wirken im Sozialen | 92         |
| <b>3</b> | <b>Der Reinigungsprozess als Grundlage</b>                      | <b>107</b> |
|          | Pflegen                                                         | 109        |
|          | Freude am Putzen                                                | 112        |
|          | Kunst im Alltag                                                 | 114        |
|          | Vernachlässigung                                                | 119        |
|          | Hausarbeit in früheren Zeiten                                   | 120        |
|          | Hausarbeit heute                                                | 126        |
|          | Reinigen als Beruf                                              | 128        |
|          | Schönheit wecken                                                | 135        |
|          | Heil- und Sozialpädagogik                                       | 138        |
|          | Reinigung und Heilung                                           | 146        |

|          |                                                           |            |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>4</b> | <b>Spiritualität im Alltag</b>                            | <b>163</b> |
|          | Religiosität im Alltag                                    | 165        |
|          | Druck                                                     | 172        |
|          | Innere Ruhe und Ausgeglichenheit                          | 179        |
| <b>5</b> | <b>Ordnung</b>                                            | <b>187</b> |
|          | Unordnung ist nicht gleich Chaos                          | 188        |
|          | Überforderung                                             | 192        |
|          | Von den Schwierigkeiten beim Ordnung-Schaffen             | 197        |
|          | Wie entsteht Unordnung?                                   | 200        |
|          | Wo beginne ich mit dem Ordnung-Schaffen?                  | 201        |
|          | Vernachlässigung, Schmutz und Staub                       | 208        |
| <b>6</b> | <b>Vom Umgang mit den Dingen</b>                          | <b>215</b> |
|          | Nimm Abschied und gesunde                                 | 225        |
|          | Das Gold des Interesses                                   | 231        |
| <b>7</b> | <b>Einiges zum Messie-Phänomen</b>                        | <b>239</b> |
|          | Nicht jeder, der unordentlich ist, ist gleich ein Messie! | 240        |
|          | Wann ist die Schwelle überschritten?                      | 243        |
|          | Unordnung und ihre Ursachen beim Messie-Syndrom           | 246        |
|          | Lösungsansätze                                            | 249        |
|          | Menschenkundliche Aspekte zum Messie-Syndrom              | 258        |
| <b>8</b> | <b>Rhythmus</b>                                           | <b>269</b> |
|          | Ernährung                                                 | 273        |
|          | Bekleidung                                                | 275        |
|          | Ordnen und Putzen                                         | 277        |
|          | Unterhalt                                                 | 286        |
|          | Lebensgewohnheiten                                        | 287        |

|           |                                              |            |
|-----------|----------------------------------------------|------------|
| <b>9</b>  | <b>Erziehung und Selbsterziehung</b>         | <b>293</b> |
|           | Sich nicht unter Druck setzen                | 294        |
|           | Nachahmung                                   | 299        |
|           | Rhythmus, Kultur und Verabredungen           | 304        |
|           | Förderung der Eigenverantwortung             | 309        |
|           | Wegen Umbau geschlossen – Pubertät           | 312        |
|           | Sinnvoll arbeiten                            | 318        |
| <b>10</b> | <b>Die Schulhausreinigung</b>                | <b>325</b> |
|           | Projekt: Reinigung durch Schüler             | 327        |
|           | Mögliche Einwände                            | 331        |
|           | Schulung                                     | 333        |
|           | Die Schule – ein lebendiger Organismus       | 336        |
| <b>11</b> | <b>Praktischer Teil</b>                      | <b>347</b> |
|           | Wo fange ich an?                             | 348        |
|           | Gedanken zur Umwelt                          | 364        |
|           | Reinigungsmittel und ihre Anwendungsbereiche | 368        |
|           | Umweltgerechte Reinigung                     | 376        |
|           | Wäsche und Fleckentfernung                   | 379        |
|           | Schlusswort                                  | 394        |
|           | Anmerkungen                                  | 398        |
|           | Bildnachweis                                 | 404        |
|           | Literatur                                    | 405        |

## Vorwort zur 4. Auflage

Mit Freude und tiefer Dankbarkeit kann ich heute diese Zeilen zur vierten Auflage meines Buches über das Putzen schreiben. Für die einfühlsame Überarbeitung des ganzen Textes möchte ich Ute E. Fischer von Herzen danken. Wer hätte jemals gedacht, dass ein mir vorschwebendes Ideal eine Entscheidung herbeiführen würde, die auf mein ganzes Leben dann einen so nachhaltigen Einfluss nahm?

9

Noch oft staune ich selbst über den Weg, der mich von einem kleinen Dorf im ländlichen Südafrika in die Schweiz führte. Dabei spielten vor allem Menschenbegegnungen immer wieder eine entscheidende Rolle: Durch den Vater meiner Kinder kam ich in die Schweiz; eine liebe Freundin nahm mich mit zu einem Bazar der Rudolf Steiner Schule in Basel, woraus sich die Entscheidung ergab, meine Kinder nur in eine solche Schule zu schicken, was schlussendlich zur Gründung meiner Reinigungsfirma führte. Weitere Begegnungen wiesen mir den Weg zum Goetheanum, von dort in viele Städte und Orte in ganz Europa und auch in den englischsprachigen Raum, nach Großbritannien, in die USA und nach Kanada.

Durch den Vorgang des Reinigens lernte ich fast alles, was sich überhaupt in meinem Leben als wesentlich erwiesen hat. Und so war es vor allem die Einsicht, dass der Alltag ein Schulungsweg sein kann, weil das Putzen keine Notwendigkeit, sondern ein Stück Lebensqualität ist, das sich jedes Mal als ein Geschenk erweist, und zwar an alle diejenigen, welche die Räume benutzen, die von uns gepflegt werden. Und

das ist immer ein Geschenk: an die Umwelt, die Erde, die Menschheit und auch an die geistige Welt.

Wenn wir einmal beginnen, unser Tun genau zu beobachten, können wir voll Staunen wahrnehmen, wie viele kleine Gesten wir täglich ausführen, ohne auch nur einmal darüber nachzudenken, weil sie doch eigentlich ganz banal sind. Und dennoch bilden sie die unbedingte Grundlage, ohne welche sich alles in Chaos verwandeln würde.

Wagen Sie noch heute den Versuch, und Sie werden selbst erfahren, wie bewusstes Handeln, auch in den allerkleinsten Dingen, Ihr ganzes Leben und all Ihre Beziehungen bereichern wird.

*Linda Thomas*

*Dornach, im August 2015*

Das Putzen ist ein allgemein menschliches Thema, das auf gewisse Weise jeden von uns angeht. Zähneputzen, Haare kämmen (Haarputz), Schuheputzen, Hausputz: all das sind Tätigkeiten, die notwendig zu sein scheinen, um uns und unsere Umgebung zu pflegen. Wir sprechen dann von einem gepflegten Äußeren oder von einem gepflegten Garten, seltener von *gepflegten Räumen*. Linda Thomas wendet sich auf besondere Weise in ihrem Buch dem Thema des Putzens, der Reinigung und der Pflege zu und geht dabei weit über das Putzen hinaus.

11

Etwas zu pflegen und zu erhalten, das hat heute im Zuge unserer *Wegwerfgesellschaft* an Wert verloren. Die Schnelllebigkeit unserer Zeit hat zur Folge, dass man sich immer weniger mit Dingen und Menschen verbindet. Die Wahrnehmungsfähigkeit leidet zunehmend darunter, was nicht zuletzt zu sozialen Problemen führt. Gleichzeitig gibt es Phänomene, die konträr dazu zu stehen scheinen: Menschen können nichts wegschmeißen, sich nicht trennen, chaotisieren in ihrem häuslichen Umfeld, in dem ihnen der Überblick und eine Ordnungskraft verloren gehen. Wir sprechen dann von dem so genannten *Messie-Phänomen*.

Linda Thomas nimmt das häusliche Umfeld, unsere Lebensräume – ob zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit – ebenso ernst wie den Menschen selbst. Lebensräume sind Räume, in denen man Energie schöpfen oder verlieren kann. Sie haben eine ebensolche Grundlage wie der Mensch: einen physischen Körper, Lebens- und Seelenkräfte und einen Bewohner,

der alles durchdringt. *Das Haus hat einen guten Geist*, sagt man, wenn ein gutes Wohnen darin lebt. Linda Thomas entschlüsselt diesen *guten Geist* auf vier Ebenen und kommt dadurch zu dem Schluss, dass Pflegen nicht dasselbe ist wie Putzen, sondern mehr beinhaltet: Wie wende ich mich einem Raum und den Gegenständen darin zu? Welche Reinigungsmittel verwende ich dabei? Was denke ich beim Reinigen? Vollziehe ich es lieblos oder bewusst und entdecke vielleicht sogar, dass ich es mit Wesenheiten in einem Haushalt zu tun habe, die ich einladen oder befreien kann? Letztendlich will der Raum, in dem wir leben, genauso viel Aufmerksamkeit und Ernährung wie unser Körper. Wir können uns als Menschen von Fastfood und Dosennahrung ernähren oder hochwertige Nahrungsmittel verwenden, uns im Umgang mit anderen Menschen rücksichtslos und oberflächlich verhalten oder liebevoll wahrnehmend und achtsam sein. Im Umgang mit Räumen und dem Leben darin verhält es sich nicht anders, das wirkt dann bis in die Erziehung hinein. Um mit Linda Thomas' Worten zu sprechen: *Raum schaffen, damit Menschen, Tiere und Pflanzen gedeihen*.

Diesem Buch ist eine lange, inzwischen weltweite Vortragstätigkeit vorausgegangen, in der Linda Thomas viele Menschen erreichen konnte. Ihre Vorträge sind geprägt von praktischem Erleben und vielen Mut machenden Beispielen. In ihrem Buch darf der Leser nun in die Früchte ihrer langjährigen Arbeit eintauchen und selbst zum Praktiker in Haus, Familie und Garten werden.

*Monika Kiel-Hinrichsen*

*Neujahr 2011*