

Verstoppen

Als er onverwacht bezoek komt, schuift Anne Bonthuis haar rommel gauw de slaapkamer in. Het kan ook anders, leert ze van opruimgoeroe Kondo.



Doe de kondo

De één ligt aan haar voeten, de ander vindt haar knettergek: de Japanse opruimgoeroe Marie Kondo. Verandert dat frêle vrouwtje echt voor altijd je leven? Anne Bonthuis zwicht en slaat aan het kondoën.

Foto's: Shody Careman

Als een gek ren ik rond in mijn huis. Alle troep die ik tegenkom, verplaats ik naar de slaapkamer. De berg op mijn dekbed wordt steeds groter. Vijf minuten later open ik hijgend de deur voor mijn net aangekondigde bezoek: „Wat leuk dat je zomaar even langskomt!”

Een opgeruimd huis en ik gaan niet goed samen. Ik verberg mijn rommel onder een deksel. Koffers en manden doen het goed op een kast, plastic bakken onder een bed en een leuk kistje kan prima dienst doen als tafel.

Toch bekruipt me vaak een onrustig gevoel. Mijn wat-je-niet-ziet-is-er-niet-strategie kan mijn bezoek misschien voor de gek houden, maar mij niet. Ik ben jaloers op mensen met minimalistische, strakke huizen. Dat zijn vast mensen die altijd ‘zen’ zijn, stel ik me voor. Die ‘s ochtends

uitgerust opstaan, een kopje kruidenthee zetten en daarna plaatsnemen op hun yogamat in een lichte, bijna lege slaapkamer.

Ik wil heel graag een van die mensen zijn. Een leeg huis, een leeg hoofd, las ik ooit. Maar als ik denk aan de bende in al mijn handige opbergsystemen, zakt me de moed in de schoenen.

„Daarom moet je dus aan de Marie Kondo,” roept een vriendin die Kondo’s boek *Opgeruimd!* in mijn handen duwt waarvan wereldwijd ruim 2 miljoen exemplaren zijn verkocht. In Nederland ligt de vijfde druk in de winkel. „Ik ken mensen die bijna honderd vuilniszakken met spullen hebben weggedaan.”

Op de achterflap van het boek staat een jonge, Japanse vrouw met een lief gezichtje. Ze belooft ervoor te zorgen dat mijn huis en mijn levensstijl voor eens en voor altijd zullen passen bij het plaatje in mijn hoofd. Klinkt →



goed. Helaas moet ik het wel zelf gaan doen, zo lees ik op de eerste bladzijde.

Does it spark joy?

Wie aan het kondoën slaat (ja het is zelfs al een werkwoord), moet zich vooral heel vaak afvragen: 'Does it spark joy?' Wanneer je blij wordt als je iets aanraakt, zit je goed. Als je geen blijdschap voelt, maar treurnis of twijfel, gooi je het ding weg. Dat geldt voor al je spullen, hoewel ik niet aanraad om meteen je stofzuiger de deur uit te doen.

Kondo moedigt haar lezers aan om in één keer het hele huis grondig aan te pakken. 'Nu ben je nog energiek en opgewonden over wat je aan het doen bent.' Ook voorkom je zo het gevreesde jojo-effect. De eerste stap is alle spullen uit één categorie bij elkaar leggen. Dan weet je zeker dat er na het opruimen geen stapels boeken of kledingstukken meer opduiken. Daarna laat je alle spullen door je handen gaan.

Begin met de makkelijkste categorie (kleding) en eindig met spullen die emotionele waarde hebben.

Gelukkig beseft Kondo dat het in onze aard ligt om dingen te willen houden. Ook al sparken ze geen joy. Als ik in mijn landschap van boeken op de grond zit, kan ik het niet laten om er een paar open te slaan. Dicht deed *Sinaas-appels hebben ook gevoel* me niet zoveel, maar als ik de lieve boodschap van de gever lees, belandt hij toch op de houden-stapel. Net als de ontelbare aantekenboekjes die ik tegenkom, want mijn emotionele gebrabbel wil ik vast nog eens overlezen. Zelfs de makkelijkste categorie blijkt voor mij als opruimgroentje ingewikkeld. Misschien voel ik geen rillingen van blijdschap bij dat paarse shirt, maar er is verder niks mis mee. Ik kan het best nog eens aantrekken. Of toch in ieder geval als sport- of slaapshirt gebruiken. Wat nou als ik het weggooi en over een half jaar ineens mis?

'Ik besloot mijn baan op te zeggen'

Merel Wildschut (28) is groot Kondo-fan.

„Wat doen die dingen daar? Waarom heb ik ze? Toen ik eens goed in mijn huis rondkeek, zag ik overal overbodige spullen. Dat heeft te maken met mijn liefde voor kringloopwinkels. Jarenlang kocht ik van alles: van kitscherige schilderijtjes tot een theeblik met poezen. De methode van Marie

Kondo sprak me aan. Het leek me fijn: omringd zijn door spullen die je écht blij maken.

„Als ik in de flow zit, doe ik op een dag veel weg. Om twijfels geen kans te geven, breng ik het meteen naar de kringloopwinkel of ik geef het aan goede doelen. Als spullen me dierbaar zijn, maak ik er



een foto van. De teller staat nu op negen zakken en acht dozen. Het huis is een stuk leger.

Het grappige is: je gaat je ook afvragen of je wel blij bent met de rest van je leven.

Ik besloot mijn baan deels op te zeggen om tijd te maken voor mijn passie: mijn blog over groener en bewuster leven.”

Hebben is houden
Gelukkig beseft Kondo dat het in onze aard ligt om dingen te willen houden.



Ik moet mijn shirt bedanken voor de blijdschap die ik voelde toen ik het kocht. Ik moet het bedanken voor de mooie tijd die we samen hadden en het daarna loslaten

Kondo's oplossing: ik moet mijn shirt bedanken voor de blijdschap die ik voelde toen ik het kocht. Ik moet het bedanken voor de mooie tijd die we samen hadden en het daarna loslaten. Onze opruimgodin is ervan overtuigd dat spullen gevoel hebben.

Sokken op vakantie

Hoe verder in het boek, hoe gekker haar uiteenzettingen. Ze beschrijft een vouwmethode die je sokken en panty's meer rust geeft ('Ze zijn eigenlijk met vakantie'), ze zegt elke dag 'goed gedaan!' tegen haar jas, ze aait de kamerplant en ze haalt dagelijks haar handtas leeg, want die heeft het maar zwaar met al die spullen. De passages zijn zowel verontrustend als hilarisch en ik vraag me af onder welke stoornis dit valt.

„Marie Kondo is een ongelooflijk malle dwangneuroot,” lacht de Nederlandse opruimexpert Caroline Griep, „maar ze heeft wel bruikbare ideeën.” Griep leest alle opruimboeken die verschijnen en haalt eruit wat ze kan inzetten bij cliënten. „Inmiddels werk ik ook per categorie en van makkelijke spullen naar moeilijke. Als je eenmaal in de flow zit, gaat het wegdoen vanzelf.”

Griep betwijfelt of de methode aansluit bij een Hollands huishouden. „Wij missen het geduld en de spirituele insteek van een Japanner. Zie jij jezelf al aan je man vragen of hij zijn sokken wil opvouwen omdat die graag willen uitrusten? Daarnaast is een rijtjeshuis waar kinderen in en uit lopen iets heel anders dan een klein appartement in de stad, waar zij het steeds over heeft. Kinderen hebben geen boodschap aan haar strenge regime. Die schoppen hun schoenen uit en gooien hun hockeysticks neer. In een huis met speelgoed zullen altijd rondslingerende spullen zijn.”

Griep is een stuk minder streng dan Kondo. Volgens haar bestaat er geen systeem dat voor iedereen werkt. „Te hoge eisen aan jezelf stellen, geeft stress. En die →

BOEKENKAST



Blij gevoel

Brengt het vastpakken van een boek een rilling van geluk? Alleen dan mag je het houden, anders niet.



KLEDINGKAST

Op een rij

Kondo rangschikt kledingstukken van donker naar licht en van lang naar kort in de kast.





Opgeruimd staat netjes
Sommige mensen werken wel honderd vuilniszakken met spullen de deur uit nadat ze Kondo hebben gelezen.

'Kinderen moeten rotzooi kunnen maken'

Denise Hulst (53) vindt alles aan Marie Kondo verschrikkelijk.

„Het boek *Opgeruimd!* is grotendeels gebakken lucht. Dat viel me tegen. Pas op de helft kwam ik een inzicht tegen waarmee ik iets kon: je moet alleen houden waar je blij van wordt. Dat klonk plausibel en heb ik uitgeprobeerd. Een heleboel dingen in mijn huis maken me niet erg vrolijk, maar zou ik niet willen missen. Wat moet ik zonder mijn afwasmachine? Er staan weinig concrete tips in het boek, alleen tussen de regels. Ik ben



niemand van de lijstjes, een doener. „Het interesseert mij niet dat ze als 5-jarig meisje al gefascineerd raakte door opruimen. Ze vertelt over haar jeugd en haar persoonlijke band met spullen. Veel te zweverig, maar daardoor is ze juist zo populair. Bij mij thuis is het soms best rommelig. Je ziet dat er geleefd wordt. Helemaal geen probleem. Het is juist lekker om 's avonds de boel weer een beetje aan kant te maken. Je levensgeluk wordt niet groter als je krampachtig met opruimen omgaat, zeker niet met kinderen. Die moeten rotzooi kunnen maken.”

stress wil je nou juist verminderen door op te ruimen. Van mij mogen mensen best een doos vullen met spullen waarover ze twijfelen. Die bekijk je dan na een week nog eens. Ik vind het ook onzin dat je geen oude kleding als huispak of pyjama aan mag. Ik zie haar wel als klein Japans prinsesje in kant door het huis trippelen, maar dat is niet voor iedere vrouw weggelegd.”

Vastzittende energie

Dat opruimen niet alleen effect heeft op je leefomgeving, daar zijn beide opruimexperts het over eens. „Rommel is vaak vastzittende energie,” zegt Griep. „Veel weggooien kan een enorme bevrijding zijn. Eén cliënt klaarde helemaal op toen ze allerlei rechtszaakpapieren verscheurde. Die hadden te maken met haar

ex.” Net als Marie Kondo maakt zij mee dat mensen er in hun opruimwoede achterkomen dat ze willen scheiden of van baan willen veranderen.

Zover ben ik nog niet. Mijn vloer bezaaid met kleren en boeken veroorzaakte aanvankelijk vooral stress en lichte paniek. Het liefst stopte ik alles meteen weer veilig terug achter deuren en deksels. Gelukkig waren daar de geruststellende woorden van Kondo: ‘Je kunt alles wat je je voorneemt.’ En dus ging ik door. Tot mijn kledingkast niet langer op een uitpuilende hamburger leek, mijn sokken lekker konden uitrusten en mijn boekenkast ineens veel te leeg oogde.

Na mijn opruimmarathon merk ik al dat mijn hoofd lichter wordt. Ik heb het gevoel dat ik alles aankan. Kondo liet me ervaren dat je tijd kunt maken. Zelfs als je denkt dat er geen tijd is. Taken die ik al tijden voor me uitschuij, en dus stress opleveren – zoals mijn website en administratie bijwerken – lijken ineens binnen handbereik. Ik zie mezelf daarna al zitten, met een kopje kruidenthee in een lichte en bijna lege slaapkamer. ■

Na mijn opruimmarathon merk ik dat mijn hoofd lichter wordt