

Lust statt Frust

Wie Putzen sogar inspirierend werden kann



Hausarbeit kann auch Freude bereiten

Quelle: Unsplash / Vitaly Gariev

Putzen kann nervig sein, denn oft hält das Resultat nicht besonders lange. Aber: Man kann das Saubermachen auch mit einer anderen Motivation angehen und vielleicht sogar Freude daran entwickeln. Wir haben praktische und inspirierende Tipps...

Staub, Brösel, Dreck... Manchmal wundert man sich, wo das jetzt schon wieder alles herkommt. Das Schlimme ist, es wird nicht besser, wenn man es ignoriert. Aber vielleicht helfen ja diese Tipps, die Hausarbeit etwas entspannter angehen zu können.

Sich selbst wertschätzen

Äusseres Säubern soll dabei helfen, inneres Chaos zu bewältigen. Vermutlich kann man sich sein Leben nicht schön putzen, trotzdem kann Ordnung schaffen und Reinemachen auch einen meditativen Charakter haben. Ohne Zweifel ist es sehr befriedigend, den Vorher-Nacher-Effekt zu sehen und es ist erleichternd, etwas geschafft zu haben.

In einer ungepflegten Umgebung fühlt man sich nicht so wohl. Mach dir bewusst, dass du wertvoll bist und von Gott geliebt. Du sollst es schön haben bei dir daheim. Wenn du also das nächste Mal Staub wischst und das Bad putzt, mach es nicht nur, weil es nötig ist, sondern weil du es wert bist, in einer angenehmen Atmosphäre zu leben.

Etwas von Jesus lernen

In der Bibel gibt es zwar keine Geschichte, wie Jesus eine Spülmaschine ausräumt, aber in [Matthäus, Kapitel 20, Vers 28](#) spricht er von seiner Herzenshaltung: dass er nicht auf die Welt gekommen ist, um sich bedienen zu lassen, sondern um selbst zu dienen. Und dann macht er seinen Jüngern Mut, nicht wie die Tyrannen, Machthaber und Herrscher zu sein, sondern wie er: «Wer gross sein will, der soll den anderen dienen.»

Vielleicht gibt es deswegen bei den Benediktinermönchen die Regel, dass jeder auch Putz- und Küchendienst hat. Wer putzt, muss auf die Knie gehen und sich dreckig machen. Wenn man dabei an Jesus denkt, kann das einen verändern. Denke nicht: Ich hasse diese Arbeit. Oder: Es ist erniedrigend, sauberzumachen. Sieh es als Möglichkeit, eine himmlische Eigenschaft von Jesus zu lernen: das Dienen.

Einen Schritt weiter gehen

Herumliegender Abfall oder eine dreckige Toilette ist unangenehm und nervt. Entwickle eine Gegenbewegung zu der Achtlosigkeit von anderen. Statt auch schnell zu flüchten, ergreife die Initiative – auch wenn es «nicht deine Aufgabe ist». Sammle in einer öffentlichen Toilette weggeworfene Papiere auf oder die McDonalds-Tüte im Park. Mit einer kleinen Aktion machst du einen unschönen Ort schöner – eine befriedigende Erfahrung und ein Akt der Nächstenliebe!

Sieh das grössere Spiel

Es gibt die Legende von einem Mönch, der beim Putzen unentwegt betete. Beim Bodenwischen sprach er: «Lieber Gott, schick mir hierher einen Engel, damit alle Menschen, die diesen Boden betreten, berührt werden von deiner Gegenwart.»

Mach es wie der Mönch, schaue nicht nur auf den Dreck, sondern denke an die Menschen, die sich in dem Raum aufhalten werden. Bete beim Putzen für deine Familie und deine Gäste.

Danken statt motzen

Bei jeder blöden Hausarbeit gibt es auch kleine positive Aspekte. Statt zu seufzen und zu jammern, danke lieber, dass deine Wohnung so hell ist, weil du so viele Fenster hast, für den Duft der Möbelpolitur, und die Sonne beim Wäscheaufhängen im Garten. Das bringt eine ganz andere Stimmung. Dankbarkeit macht Spass und ist eine gute Angewohnheit für jeden Lebensbereich. Übrigens: Wenn andere sehen, dass man bei der Hausarbeit auch Freude entwickeln kann, helfen sie viel lieber mit, als wenn das mit schlechter Laune verbunden ist...

Dieser Artikel erschien im Februar 2022 auf Livenet.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Ein weiches Herz: Innere Ruhe inmitten von Stress und Ungewissheit](#)

[«Zeitverschwendung»: Wie man Sorgen und Ängste überwinden kann](#)

Datum: 03.02.2026

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch / simplify.de

Tags

[Leben als Christ](#)

[Wissen](#)

[Ratgeber](#)