

Linda Thomas
Putzen lieben?!

Wie wir mit
unseren Räumen
auch unsere
Seele pflegen

Edition Natura

5. Auflage 2026

© 2026 Edition Natura / Philosophisch-Anthroposophische Verlage AG

© 2012 Verlag am Goetheanum

Alle Rechte vorbehalten. Die Nutzung dieses Werks für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Lektorat: Ute E. Fischer

Einbandgestaltung: Wolfram Schildt, Berlin

Umschlagabbildung: designed by Freepik – Magnific.com

Satz: Wolfram Schildt, Berlin

Druck: Jelgavas Tipogrāfija, Jelgava, Lettland

Bevollmächtigter in der EU im Sinne des Artikels 16 Absatz 1 der

Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit GPSR:

ATHENA Verlag e.K., Mellinghofer Straße 126, DE – 46047 Oberhausen

info@athena-verlag.de

ISBN (Print) 978-3-99510-003-0

ISBN (E-Book) 978-3-99510-004-7

Edition Natura

Philosophisch-Anthroposophische Verlage AG

Oberer Zielweg 60, CH – 4143 Dornach

natura@pa-verlage.ch

www.edition-natura.com

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage 9

Vorwort 11

1 Der Beginn – Vom Putzen und Pflegen 15

Von Südafrika in die Schweiz 16

Putzfirma und Krise 18

Drei Fragen 23

Putzen und Pflegen 28

Hinterm Mond? 32

2 Der Mensch, sein Haus und seine Helfer 39

Geduld, Weisheit, Frömmigkeit,

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

Menschen schaffen, wirken im Sozialen 92

3 Der Reinigungsprozess als Grundlage 107

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

4	Spiritualität im Alltag	163
	Religiosität im Alltag	165
	Druck	172
	Innere Ruhe und Ausgeglichenheit	179
5	Ordnung	187
	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
6	Vom Umgang mit den Dingen	215
	Nimm Abschied und gesunde	225
	Das Gold des Interesses	231
7	Einiges zum Messie-Phänomen	239
	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
8	Rhythmus	269
	Ernährung	273
	Bekleidung	275
	Ordnen und Putzen	277
	Unterhalt	286
	Lebensgewohnheiten	287

- 9 Erziehung und Selbsterziehung 293**
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
- 10 Die Schulhausreinigung 325**
Projekt: Reinigung durch Schüler 327
Mögliche Einwände 331
Schulung 333
Die Schule – ein lebendiger Organismus 336
- 11 Praktischer Teil 347**
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.

10

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*.

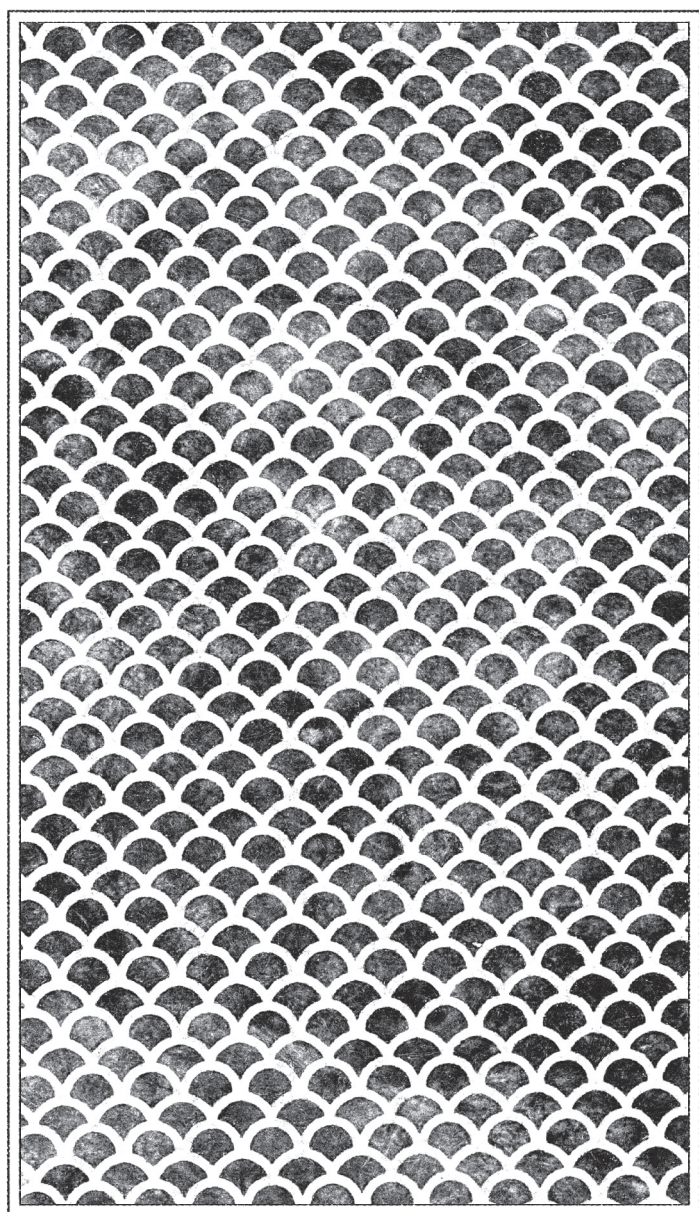
Linda Thomas nimmt das häusliche Umfeld, unsere Lebensräume – ob zu Hause, in der Schule oder auf der Arbeit – ebenso ernst wie den Menschen selbst. Lebensräume sind Räume, in denen man Energie schöpfen oder verlieren kann. Sie haben eine ebensolche Grundlage wie der Mensch: einen physischen Körper,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



1

DER BEGINN –
VOM PUTZEN UND PFLEGEN

Von Südafrika in die Schweiz

16

Wenn man sich über zwanzig Jahre lang intensiv mit einer Sache beschäftigt hat, dann wird man sicher irgendwann eine kleine Entdeckung machen. So geschah es für mich mit dem Putzen! Eigentlich bin ich eine dieser Frauen, die als Herzenswunsch nur einen „Beruf“ ausüben möchten: Hausfrau und Mutter zu sein – also ein Fulltime-Job. Wie es aber oft im Leben geschieht, machte mir das Schicksal einen Strich durch die Rechnung.

1953 kam ich in einem kleinen Dorf namens Jan Kempdorp in Südafrika zur Welt, und zwar als viertes Kind von sieben Geschwistern. Wir wohnten an vielen Orten, jedoch erinnere ich mich vor allem an einen kleinen Hof in einer Gegend mit sehr armen Bauern. Hier lebten wir, mit einigen Unterbrechungen, von meinem vierten bis zum vierzehnten Lebensjahr. Oft hörte ich andere Leute sagen, dass Familien mit sehr vielen Kindern die Primitivsten seien. Als ich meinen Vater mit dieser Aussage konfrontierte, gab er mir zur Antwort: *Primitiv sind nur diejenigen, die sich gehen lassen, die im Dreck leben und sich selbst und ihr Umfeld nicht mehr pflegen; Leute, die den Sinn für menschliche Werte verloren haben.* Diese Antwort hat mich stark beeinflusst. Weil wir arm waren, brachte mein Vater uns bei, dass unser einziges Kapital unsere Intelligenz und unsere Bereitschaft zu arbeiten sei. Er machte uns schon früh deutlich, dass in der Familie niemals genug Geld für ein Studium vorhanden sein würde und diejenigen von uns, die studieren wollten, sich durch Fleiß ein Stipendium erwerben müssten. Wir lebten von dem, was die Erde hergab, und mussten bereits in jungen Jahren lernen, Gemüse anzupflanzen, Obst zu

ernten und es auch zu verarbeiten. Wir lernten Kochen und Backen, Kleidernähen und auch Flicken – nur: Putzen mussten wir nie! Nicht einmal die Betten mussten wir machen, ja auch die Schuhe brauchten wir nicht selbst zu putzen.

Als ich vierzehn Jahre alt war, zogen wir nach Johannesburg – ein großer Schock. Es war eine völlig andere Welt, ohne die üppige Natur. In der kleinen Gemeinschaft auf dem Lande hatte ich viel individuelle Aufmerksamkeit erhalten, hier aber waren wir – plötzlich unter vielen anderen Menschen – sehr anonym. Meine Geschwister wussten alle, was sie beruflich einmal werden bzw. was sie studieren wollten. Wie schon gesagt: Für mich war eigentlich immer klar, dass ich später Hausfrau und Mutter vieler Kinder sein würde, am liebsten in einem landwirtschaftlichen Betrieb. Dafür brauchte ich kein Diplom, und daher verspürte ich auch nicht den Wunsch zu studieren.

17

Weil ich aber nach Beendigung der Schulzeit selbstverständlich nicht sofort heiratete, war ich genötigt, mir eine Arbeit zu suchen. Zum Glück bekam ich eine Stelle in einer Bank in Johannesburg. In dieser Zeit lernte ich einen Schweizer kennen, den ich dann im Alter von dreiundzwanzig Jahren heiratete. Zwei Tage nach der Hochzeit, am 2. Februar 1977, reisten wir in die Schweiz. Ursprünglich hatten wir vor, nur ein Jahr dort zu bleiben. Währenddessen wollte mein Mann alles für seine Emigration nach Südafrika vorbereiten. Am Tag der Ankunft in der Schweiz fielen mir einige Bücher des Pädagogen und Philosophen Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900 – 1986) in die Hand, was einen großen Einfluss auf mein Leben haben sollte. Die Begegnung mit einer spirituellen Lehre war für mich wie eine Befreiung aus der strengen niederdeutsch-reformierten kirchlichen Erziehung, durch die ich als Kind in Südafrika hindurchgegangen war. Mir wurde unmittelbar deutlich, dass die Gelegenheit, von diesem Menschen, der damals bereits siebenundsiebzig Jahre alt war, lernen zu dürfen, viel wichti-

ger war, als nach Südafrika zurückzukehren. – Und das ist der Grund, weshalb ich nach über dreißig Jahren immer noch in der Schweiz lebe.

Es war bald nach meiner Ankunft in Basel, dass ich eine Ärztin kennenlernte, die für mich eine Art Ersatzmutter wurde. Ich war sehr angetan von der anscheinend besonderen Begabung ihrer Kinder. In ihrem Haus bewunderte ich schöne Gemälde, Tonskulpturen und Kupfergegenstände. Sehr erstaunt war ich dann, zu erfahren, dass alle diese Kunstwerke von den damals vierzehn- und sechzehnjährigen Kindern stammten. Auch spielten sie verschiedene Musikinstrumente, und in Gesprächen beeindruckte mich ihre umfassende Allgemeinbildung. Als ich der Ärztin gegenüber einmal äußerte, dass ich sie für eine sehr gute Mutter hielt und ihre Kinder so vielseitig begabt seien, war ihre Antwort: *Ich bemühe mich schon, aber auch ihrer Schule habe ich sehr viel zu verdanken.* Es waren wunderbare junge Menschen, und ich erkannte, dass mit ihrer Erziehung etwas Tiefes und Stimmiges verbunden sein musste.

Auf diese Weise erfuhr ich zum ersten Mal, dass es Waldorf- oder Rudolf-Steiner-Schulen gibt. Und nach dem Besuch eines von einer Rudolf-Steiner-Schule veranstalteten Bazar wusste ich, dass ich die Schule für meine (damals noch ungeborenen) Kinder gefunden hatte.

Dann musste ich aber noch recht lange auf die Geburt meiner Kinder warten. Die Tochter wurde 1982 und der Sohn 1987 geboren.

Putzfirma und Krise

Fast zehn Jahre später, meine Tochter war gerade vier Jahre alt und sollte in den Kindergarten kommen, teilte ich ihrem Vater mit, dass für mich nur eine Rudolf-Steiner-Schule in Frage käme. Er aber fand, dass eine Staatsschule für unsere Kinder gut genug sei: *Wenn du unbedingt eine Privatschule für*

die Kinder willst, ist es deine Sache; dann musst du es aber auch selbst finanzieren.

Ich hatte jedoch gerade ein neugeborenes Kind und wusste gar nicht, wie ich das ermöglichen sollte. Vor meiner ersten Schwangerschaft arbeitete ich als Direktionssekretärin in einer amerikanischen Firma, wollte aber eine solche Tätigkeit nicht wieder aufnehmen. Also fragte ich eine Freundin, deren Kinder bereits in eine Steiner-Schule gingen, was ich wohl tun könnte, um das notwendige Schulgeld aufzubringen, ohne meine Kinder ständig allein lassen zu müssen. Da machte sie mir folgenden Vorschlag: *Versuche es mit einer selbständigen Arbeit. Gründe eine Putzfirma, die sich ehrlich darum bemüht, umweltfreundlich zu arbeiten. So etwas gibt es bis jetzt noch nicht!* – Diese Idee überzeugte mich sofort: Ich überlegte keinen Augenblick, denn ich wusste unmittelbar: *Das werde ich tun.*

19

Für die Freundin war das ebenfalls eine gute Sache, da sie im selben Dorf eine Fabrik für ökologische Reinigungsmittel leitete. Und ich wurde ihre beste Kundin!

Beruflich zu putzen, ist allerdings keine Selbstverständlichkeit. Ich war ja eine Südafrikanerin, die in der Apartheid-Ära aufgewachsen war und nie selbst geputzt hatte. Tatsächlich hatten damals sogar die ärmsten weißen Südafrikaner Bedienstete, weil die Einheimischen meistens noch ärmer waren. Die Männer arbeiteten in der Landwirtschaft und ihre Ehefrauen halfen im Haus und bekamen dafür Essen und Bekleidung. Die Familien bekamen ein Stück Land für den Eigenbedarf, bauten sich eine Hütte und hielten – wenn möglich – ein paar Hühner und eine Ziege für die Milch.

Mit meinem Vorhaben, eine Putzfirma zu gründen, betrat ich völliges Neuland, was bedeutete, dass ich mich in allen möglichen Bereichen kundig machen musste. Wie gründe ich überhaupt eine Firma? Welches wären die Putzmittel, wenn ich zum Beispiel eine Schule als Kunde bekäme? Wie verhielte es sich mit Personalbeschaffung und -führung, aber auch der

Personalfürsorge? Dann wären da natürlich auch noch die Versicherungen! Und in der Schweiz sind das nicht wenige. Wie schreibt man eine Offerte, und was darf das Putzen überhaupt kosten? Nach sechs Monaten intensiver Vorbereitung bekam ich im März 1988 meinen ersten festen Auftrag – und zwar von einer Rudolf-Steiner-Schule.

20

Natürlich war alles nicht so einfach, wie ich es mir vorgestellt hatte. Das Putzen war weder meine Berufung, noch hatte ich besonderes Talent dazu. Ich musste sehr viel lernen, nicht nur über das Fach *Putzen*, sondern auch und vor allem über Menschenführung.

Zwei Dinge musste ich beim Putzen immer wieder erfahren: Gleichgültigkeit und Unverbindlichkeit, manchmal auch Respektlosigkeit. Da wird man plötzlich einfach mit *Du* angesprochen, Männer versuchen sich Freiheiten herauszunehmen. Hinzu kommt noch, dass Putzen eine Arbeit ist, bei der man sich ganz selbst überlassen bleibt. Es ist dieselbe Einsamkeit, die viele Mütter kennen, während sie ihre häuslichen Arbeiten verrichten.

Ganz zu Beginn meiner Firmengründung arbeitete ich hauptsächlich mit Müttern, die in einer ähnlichen Situation wie ich waren und Kinder im selben Alter hatten. Und jede hatte einen anderen Antriebsgrund: Die eine Mutter wollte gerne die Führerscheinprüfung ablegen, die sie selbst finanzieren musste, eine andere wollte ein Klavier für die Familie anschaffen, jedoch fehlten die notwendigen finanziellen Mittel.

Immer wenn ein größerer Auftrag anstand, arbeiteten vier, fünf Mütter in diesem Zusammenhang, eine Mutter blieb daheim, hütete alle Kinder und kochte für sie. Diese eine Mutter bekam denselben Lohn wie die putzenden Mütter. Das war für uns alle eine sehr schöne Zeit. Wir hatten alle dieselbe Lebenshaltung und waren sehr zielstrebig. – Aber irgendwann war das Klavier gekauft, die Fahrprüfung bestanden, die Kinder waren in der Schule, und der Bedarf nach einem