

Inhalt

Vorwort zur 4. Auflage	9
Vorwort	II
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