

So bringen Sie Ordnung in ihr Leben

Entrümpeln mit System: Zwei Aufräumexpertinnen verraten ihre Tricks.

Von Alessandra Röder

Lübeck. Das Entrümpeln der Wohnung setzt innere Prozesse in Gang, die auch dabei helfen, das eigene Leben besser zu bewältigen. Davon ist Ordnungsgoach Johanna Stüttgen überzeugt. „Das Äußere beeinflusst auch die innere Ordnung“, sagt sie. Denn beim Aufräumen müssten sich Menschen bewusst mit ihrem Leben auseinandersetzen. Chaos führe hingegen zu mehr Stress und schlechtem Schlaf. „Daher macht es Sinn, eine Strategie dagegen zu finden.“

Die wohl bekannteste Expertin auf diesem Gebiet ist Marie Kondo. Dank der japanischen Aufräum-berühmtheit falten Menschen ihre Socken und sortieren ihre Hosen nach Farben. Kondos Bücher haben sich über sieben Millionen mal verkauft und auch ihre Netflix-Serie ist ein Erfolg. In der Show teilt sie Gegenstände in Kategorien und schmeißt sie zum Aussortieren auf große Haufen. Der Schock über die eigene Sammelwut soll zu mehr Ordnung motivieren.

Kleine Schritte, große Erfolge

„Das mag für einige funktionieren, ich habe aber auch die Erfahrung gemacht, dass die Kond-Methode schnell überfordern kann“, sagt Ordnungsgoach Stüttgen. Sie empfiehlt dagegen, in kleinen Schritten vorzugehen. Jeden Morgen und Abend fünf bis fünfzehn Minuten aufzuwenden und erst einmal nur mit einer Schublade anzufangen.

Um sich einen ersten Überblick zu verschaffen, wendet Stüttgen einen Trick an: Vor dem Aufräumen das Zuhause ablaufen und alles, was in das Blickfeld gerät, kommentieren. Wer mag, könne die Begehung auch auf Video festhalten. Es gehe darum, sich vorzustellen, dass erste Mal die Räume zu betreten. „So bekommen wir einen distanzierten Blick und können Störfaktoren erkennen, die wir sonst aus Gewohnheit ausblenden“, sagt sie.

Aussortieren mit System

Auch Personalcoach Brigitte Rosenthal rät dazu, mit einem kleinen Bereich in der Wohnung anzufangen. „Sonst verliert man schnell den Mut“, sagt sie. Beim Aussortieren helfe ein System mit drei Kisten: In eine kommen die Dinge, die definitiv weg können. „Die Sachen aber auf keinen Fall in den Keller bringen, sonst wird das Problem nur verlagert“, sagt Rosenthal. Stattdessen sollte die Kiste gleich entsorgt oder zumindest ein verbindlicher Termin dafür gesetzt werden.

Die zweite Kiste soll mit Gegenständen gefüllt werden, die zwar intakt sind, aber von einem selbst nicht mehr genutzt werden. „Dabei gilt die Regel, was ich ein Jahr nicht mehr gebraucht habe, kann weg“, sagt sie. Die Sachen könnten an Freunde verschenkt oder auf dem Flohmarkt verkauft werden. Eine weitere Möglichkeit sei, an So-

zialkaufhäuser oder gemeinnützige Organisationen zu spenden. In die dritte Kiste kommen die Sachen, die noch gebraucht werden. Dabei sollte der Besitz laut der Expertin an die aktuellen Lebensumstände angepasst werden. „Wenn ich früher mit vielen Menschen zusammengelebt habe, jetzt aber alleine bin, brauche ich kein 16-teiliges Geschirrservice mehr“, sagt sie.

Wer aussortiert hat, sollte aber nicht den Fehler begehen, sofort wieder neue Sachen zu kaufen. „Ich empfehle langfristig den Besitz zu verkleinern und dafür qualitativ hochwertige Produkte zu kaufen“, sagt Rosenthal. Um mehr Ordnung in das Zuhause zu bringen, helfe es, wenn die Sachen einen festen und sichtbaren Platz haben. „Die alten Klamotten im hinteren Teil des Schrankes kann ich beispielsweise gut verdrängen, sowas sollte ich vermeiden“, sagt Rosenthal.

Emotionale Verbindung zu Dingen

„Es fällt uns schwer, uns von Sachen zu trennen, weil wir mit ihnen Emotionen und Erinnerungen verbinden“, ergänzt Ordnungsgoach Stüttgen. Es helfe daher, mit einem Bereich anzufangen, der einem nicht so nahe stehe wie der Gewürzschrank oder Pröbchen im Badezimmer. Die Expertin empfiehlt zudem, einen Grundriss von dem Zuhause zu zeichnen und Orte mit viel Unordnung zu markieren.

Ganz wichtig seien auch Routinen beim Aufräumen und Putzen. „Wenn ich wirklich regelmäßig etwas tue, ist es auch nicht so viel auf einmal“, sagt

Stüttgen. Fest eingetragene Termine im Kalender helfen laut der Expertin, regelmäßig aufzuräumen. Wer mag, könne sich auch eine krepelfreie Zone zu Hause einrichten. „Gleichzeitig darf ich mir aber auch eine Schublade mit Durcheinander erlauben“, sagt sie.

Gedanken ordnen

„Aufräumen ist meistens ein inneres Bedürfnis, weil wir spüren, dass wir etwas in unserem Leben ändern wollen“, sagt Rosenthal. Es gebe den Raum, sich zu fragen, was nicht nach unseren Vorstellungen läuft. Eine Möglichkeit die Gedanken zu ordnen sei, sie zu Papier zu bringen. „Dafür muss ich mir bewusst Zeit nehmen“, sagt sie.

Dabei sei es auch wichtig, sich bewusst zu machen, mit welchen Aktivitäten vielleicht nur die Erwartungen von anderen erfüllt werden. „Ich sollte mich fragen, was für ein Leben ich führen möchte und wofür ich Zeit aufwenden will“, sagt Rosenthal. Dann gelte es, die eigenen Prioritäten selbstbestimmt zu verfolgen und was einem nicht gut tue, gegebenenfalls zu beenden.

Zeitfresser meiden

„Viele Menschen wünschen sich mehr Zeit für die Dinge, die ihnen wichtig



Zweimal im Jahr sollte das Eigenheim oder die Wohnung durchaus wieder auf Vordermann gebracht werden. Dabei ist weniger die Rede vom obligatorischen Aufräumen à la schnell hier einmal Staubwischen, sondern einer gründlichen Reinigung – mit Entrümpelung. FOTOS: DPA/MIRJAM KILTER/ROSENTHAL/HFR



Es fällt uns schwer, uns von Sachen zu trennen, weil wir mit ihnen Emotionen verbinden.

Johanna Stüttgen
Ordnungsgoach aus
Timmendorfer Strand

sind“, erklärt Ordnungsgoach Stüttgen. Dennoch würden viele Menschen zahlreiche Stunden mit Zeitfressern wie Social Media, Serien oder Online-Shopping verbringen. „Oft wollen wir

uns mit diesen Beschäftigungen auch von etwas ablenken, was uns belastet“, sagt Stüttgen. Es helfe, sich bewusst zu machen, für was im Laufe eines Tages Zeit aufgewendet wird. Zudem sollten auch Termine nur für sich selbst eingeplant werden.

Auch für den Beginn der Aufräumaktion gilt es, einen passenden Zeitpunkt zu finden. Laut Stüttgen eignen sich besonders Umbruchphasen wie der Wechsel der Jahreszeiten. Personalcoach Rosenthal empfiehlt das Ende des Sommers, wenn die Tage wieder ruhiger werden. Wer also schon länger mit dem Gedanken spielt, etwas mehr Struktur in seine Wohnung und sein Leben zu bringen: Jetzt wäre laut der Expertinnen ein guter Zeitpunkt, damit anzufangen.



Brigitte Rosenthal nimmt Interessierte an die Hand - und mit in den Wald.



Ordnungsgoach Johanna Stüttgen hilft, wenn das Chaos Überhand nimmt.