

Mehr Ordnung,



Stapel, Zettel, Briefe – wem alles über den Kopf wächst, der kann sich professionelle Hilfe suchen.



Das Chaos nach und nach abtragen: Aufräum-Expertin Gunda Borgeest (links) mit Sacha Holzheimer.

Ausmisten, aufräumen, wegwerfen – das tut nicht nur der Wohnung gut, sondern dem ganzen Leben! Kein Wunder, dass Ordnungsexperten so gefragt sind wie nie

Fotos Enno Kapitza | Text Michael Kneissler

Manchmal wächst einem alles über den Kopf: der Job, die Beziehung, die Familie, der Haushalt. So war es auch bei Sacha Holzheimer nach 21 Jahren Ehe. Ihr Sohn war erwachsen, die Sängerin und Schauspielerin wollte wieder auf die Bühne. Aber Sacha, eine dieser alterslos scheinenden mädchenhaften Frauen, bekam einfach keine Jobangebote. Jedenfalls nicht genügend. Eine Zeit der Enttäuschungen, Zweifel, Krisen. Auch in der Beziehung

mehr Leben



Loslassen in Schritten: 1. Kann weg. 2. Wird verschenkt. 3. Wird verkauft. 4. Weiß noch nicht.



Schreibtisch leer, Kopf klar: Sacha Holzheimer hat mit der Wohnung auch ihr Leben verändert.

lief es nicht mehr ganz rund. Eines Tages schaute sich Sacha Holzheimer in ihrer Wohnung um: drei Zimmer, Altbau, die Decken stuckverziert. Ein schöner Ort, eigentlich. Ein schrecklicher Ort. Zu viele Möbel. Zu viel Kram. Zu viele Erinnerungen. Eine Wohnung, die aussah wie ihr Leben: unaufgeräumt. „Ich hatte plötzlich unglaubliche Sehnsucht nach Struktur und Klarheit.“ Es war wahrscheinlich kein Zufall, dass sie ausgerechnet in dieser Phase Gunda Borgeest begegnete. Die hatte

schon als Kind Spielzeug und Puppen nach Farben und Größe sortiert und ihr Leben inzwischen so gut organisiert, dass darin zwei Leben Platz hatten: Neben ihrem Job als Dozentin an der Hochschule für Fernsehen und Film zog sie drei Kinder groß, sang in einem Chor und arbeitete ehrenamtlich als Sterbebegleiterin in einem Hospiz. Wie das alles geht? „Ich besitze sehr wenige Dinge.“ Die Wohnung der 52-jährigen ist, keine große Überraschung, puristisch. Ob sie ihr wohl helfen würde, Ordnung zu

schaffen, das wünschte sich eine Freundin von ihr zum Geburtstag. Das Geschenk kam so gut an, dass die Ordnungsliebhaberin die Idee hatte, aus ihrem Sinn für Struktur ein Geschäftsmodell zu machen. Im vergangenen Jahr gründete sie die Firma *Schönste Ordnung*. Wer Gunda Borgeest buchen möchte (sie nimmt 40 Euro pro Stunde), muss eine Weile warten, denn die Frau ist inzwischen ziemlich gefragt. Wie auch andere professionelle Aufräumerinnen. Für das grobe Entrümpeln sind Männer zu- ▶

ständig. Die meisten der Aufräum-Agenturen werden von Frauen geführt. Sie scheinen das besonders gut zu können: die Wohnung und das Leben behutsam in Ordnung bringen. Vielleicht, weil es vor allem darum geht, zu reden, zuzuhören und Vertrauen zu schaffen. Eine der Ersten in Deutschland war Edith Stork. Die Buchhändlerin arbeitete in den unterschiedlichsten Unternehmen, bevor sie mit dem Ordnen begann. Das war 1993, seither haben sich viele Frauen in diesem Bereich selbstständig gemacht. Ihre Agenturen heißen *Armel-Hoch, Ordnungschmiede* oder *Die Freiräumerrinnen*. Manche kooperieren sogar bundesweit mit sogenannten Aufräum-Partnern in den Regionen.

Und es gibt viel zu tun. Immer häufiger verlieren Menschen den Überblick über ihre Wohnung und – das lässt sich nicht trennen – auch über ihr Leben. Wie der Psychologe, dem Gunda Borgeest dabei geholfen hat, sich und seine Schränke nach einer Trennung neu zu sortieren. Oder die ältere Dame, die aus ihrer Wohnung in ein Altenheim ziehen musste und Unterstützung beim Verkleinern des Hausstands brauchte. Oft herrscht Chaos im Keller, sogar bei denen, die sonst ziemlich aufräumt wirken. Wie die alleinerziehende Ärztin mit drei Kindern, die vieles im Griff hatte – bis auf die Unordnung in ihrem Haus. Auch da war Gunda Borgeest im Einsatz.

Als Sacha Holzheimer den Aufräum-Coach zu sich einlud, setzten sie sich zusammen an den Küchentisch und unterhielten sich. „Ich räume nicht auf“, sagt Gunda Borgeest. „Ich helfe dabei, neue Strukturen zu finden. Ein individuelles Ordnungssystem.“ Es geht dabei auch um Abläufe. Steht irgendetwas im Weg herum? Ist die Küche so geplant, dass man problemlos kochen oder abwaschen kann? Sacha Holzhei-

Am Ende war nicht nur die Wohnung neu geordnet

mers Küche zum Beispiel war schön gestaltet. Nur essen konnte man dort nicht, zumindest nicht mit Gästen. Der Küchentisch nahm so viel Raum ein, dass kein Platz für mehr als drei Stühle war. Nicht gut für jemanden, der so gern für Freunde kocht wie Sacha. „Was machen

wir mit dem Tisch?“, fragte Gunda Borgeest. „Was machen wir mit...?“ ist so wieso ihre Lieblingsfrage: Was machen wir mit dem Regal? Was machen wir mit dem Bett? Was machen wir mit den Schallplatten, für die gar kein Plattenspieler mehr existiert, mit den alten Liebesbriefen, den Bastelarbeiten der Kinder? Alles muss auf den Prüfstand. Der Esstisch kommt ins Wohnzimmer, wo Platz für sechs Stühle ist. Aber auch im Schlafzimmer gibt es ein Tischproblem, der Schreibtisch stand neben dem Ehebett. „Arbeiten und Schlafen sind Gegensätze“, sagt die Expertin, „da vermischen sich zwei unterschiedliche Energien.“ Der Schreibtisch ist nicht das einzige Problem. Neben Bügelbrett, Wäscheständer und Topfpflanzen haben sich noch zig andere Dinge im Lauf der Zeit so angesammelt.

Die beiden entwickelten gemeinsam ein Ordnungssystem, trivial, aber wirkungsvoll. Mit vier beschrifteten Kartons. 1. Kann weg. 2. Wird verschenkt. 3. Wird verkauft. 4. Weiß noch nicht. Alles, was nicht in einem der Kartons landet, darf bleiben. Zuerst kommt allerdings der Terminkalender dran, in den Sacha Holzheimer Blätter, Flyer, Notizzettel, Quittungen gestopft hat, sodass er sich nicht mehr schließen lässt. Gunda legt drei Klarsichthüllen bereit: 1. Sofort bearbeiten. 2. Bald bearbeiten. 3. Daten in den Computer übertragen. Und sie rückt einen Papierkorb neben den Schreibtisch. Der erste Zettel: eine Nummer, handgeschrieben. „Glaubst du, du brauchst den noch?“, fragt Gunda. „Nein.“ Weg damit. So geht das zwei Stunden lang. Gunda fragt, Sacha entscheidet. Danach sieht der Terminkalender wieder wie ein Terminkalender aus. Und nicht wie ein explodierter Papierstapel. Es ist schon dunkel draußen, als die Wohnungsbesitzerin zwei Kartons im Müll entsorgt.

Der Ordnungsboom

WIE WIR LERNTEN AUFZURÄUMEN

Im Prinzip begann alles mit Werner Tiki Küstenmachers „Simplify your life“, einem Ratgeber für Menschen, die es verlernt haben, sich selbst, die Dinge und ihre Zeit zu managen. Das Buch erschien 2001, wurde in 40 Sprachen übersetzt und weltweit vier Millionen Mal verkauft. Neueste „Wegwerf“-Bibel: Marie Kondos „Magic Cleaning: Wie Wohnung und Seele aufräumt bleiben“. Sie fordert, dass nur die Dinge bleiben dürfen, die glücklich machen, und sagt: „Aufräumen passiert zu 90 Prozent im Kopf.“

WER SIND DIE KUNDEN UND DIE LESER?

Vor allem 45- bis 50-Jährige suchen sich Aufräum-Hilfe; als Kinder einer kriegsnahen Generation wurde ihnen beigebracht, Besitz besonders wertzuschätzen, sie können schlecht loslassen. Auch die Reizüberflutung macht es schwer, zu entscheiden: Brauche ich das? Oder nicht? Waren vor zehn Jahren noch eine Handvoll Aufräum-Coaches im Einsatz, gibt es inzwischen bundesweit circa 240 Ordnungsfirmer.

Ciao, Chaos!

Ordnung schaffen (und halten) ist einfach – wenn man sich an ein paar Regeln hält:

WENIGER IST MEHR
Sammeln ist gut, Wegwerfen besser.

Viel zu besitzen macht das Leben nicht wertvoller, sondern unübersichtlicher. Überprüfen Sie immer wieder, welche Dinge Ihnen wirklich wichtig sind.

WEGVEREINFACHEN

Steht der Mülleimer neben der Arbeitsfläche in der Küche? Liegen die Handtücher neben der Dusche? Sind die Ordner nach Themen sortiert und beschriftet? Wenn die Abläufe nicht stimmen, entsteht Unordnung.

GLEICHES ZU GLEICHEM

Verteilen Sie ähnliche Dinge nicht an mehreren Stellen in der Wohnung. Alle Gewürze gehören in eine Box, alle unbeantworteten Briefe auf einen Stapel, alle Schals, Handschuhe und Mützen in eine Schublade.

UNORDNUNG VORBEUGEN

Wer von Montag bis Freitag seine Klamotten auf einem Stuhl stapelt, hat samstags erst mal schlechte Laune. Will man nicht, oder? **NICHT BENUTZT = WIRD NICHT GEBRAUCHT**

Was Sie länger als zwölf Monate nicht im Einsatz hatten, fliegt raus. Beschriften Sie einen Karton mit dem jeweiligen Datum, werfen Sie alle betreffenden Gegenstände rein. Schaffen Sie den Karton zu einem Abstellplatz – und werfen Sie ein Jahr später alles unesehen weg.

NICHT ÜBERTREIBEN!

Profis raten, sich einen klaren zeitlichen Rahmen zu setzen, sonst lässt man es gleich bleiben. Also eine halbe Stunde oder 60 Minuten am Stück sortieren und ausmisten. Und wirklich aufhören – selbst wenn es anfangs, Spaß zu machen.

Endlich Ruhe im Karton! Sacha Holzheimer (l.) und ihr Aufräum-Coach Gunda Borgeest.



Acht Wochen später sitzen die beiden an dem neuen kleinen Esstisch in der Küche. Der große steht jetzt im Wohnzimmer. Die Frauen ziehen Bilanz. Ob sie wieder öfter für Freunde koche, will Gunda Borgeest wissen, ausreichend Platz gebe es ja inzwischen. „Keine Zeit. Ich bin total ausgebucht“, freut sich ihre Kundin. Jeden Abend Vorstellung, außer montags. Als Mörderin in einem Agatha-Christie-Krimi.

Als Gunda Borgeest mit *Schönste Ordnung* begann, dachte sie, Ordnung im Kopf sei die Voraussetzung für Ordnung in der Wohnung. Unterdessen weiß sie, dass es auch umgekehrt funktioniert. Wer es schafft, sich von Dingen zu trennen, die belasten, schafft es auch, sich von Gedanken zu trennen, die blockieren und Ängste auslösen.

„Das Leben scheint komplizierter“, sagt Gunda Borgeest. „Aber manchmal ist es viel einfacher, als wir denken.“