

*Fast jeder Mensch
hat zu viele Dinge*

Gunda Borgeest,
Gründerin von „schönste Ordnung“

tina
**Wohn-
EXTRA**
Aufräumen

ZUFRIEDEN
Dank ihrer Ordnung
fühlt sich Gunda
Borgeest (56) in
ihrem Haus viel
wohler. Und auch
in ihrer Haut

Ordnung ist das halbe Leben

Wir neigen dazu, uns mit viel zu vielen Dingen zu umgeben. Höchste Zeit also loszulassen, was uns nicht glücklich macht

Text: Alexander Horn **Fotos:** Quirin Leppert

Vor 100 Jahren hatte jede Familie rund 180 Dinge in ihrem Haushalt. Heute sind es laut statistischem Bundesamt 10 000, die wir Deutschen in unseren vier Wänden horten. Kein Wunder, dass sich in den Schränken, der Abstellkammer oder im Keller die Sachen türmen. Und nicht nur deswegen ist es an der Zeit auszumisten. Denn der ganze Krempel, der sich über

die Jahre angesammelt hat, verstopft weit mehr als nur das eigene Zuhause.

Wer entrümpelt, schafft Platz zum Wohnen und befreit die Seele

Nicht selten haben wir den Überblick über unser Hab und Gut verloren. Und finden nicht, was wir suchen, fühlen uns von unseren Habseligkeiten erdrückt. Die liegen nämlich nicht einfach nur herum, sie verlangen nach Aufmerksamkeit: Lies

mich! Reparier mich! Verwende mich! Das kostet Kraft und raubt Lebensenergie. „Dabei brauchen Sie viele Gegenstände gar nicht mehr, haben Sie vielleicht sogar nie gebraucht, sie gefallen Ihnen nicht mehr, oder Sie haben sie mindestens in doppelter Ausführung“, weiß Aufräum-Coach Gunda Borgeest aus eigener Erfahrung. Seit 2014 bietet die 56-Jährige „schönste Ordnung“ als Dienstleistung an. Sie ist überzeugt: „Wer sich von Unnutztem trennt, Dinge aussortiert und neu ordnet, schafft nicht nur äußere, sondern auch innere Ordnung.“ Kurz: Aufräumen entrümpelt die Seele.

Das hat gleich mehrere Gründe. Wer weniger hat, muss weniger aufräumen und weniger putzen. Somit bleibt am Ende mehr Zeit für Freunde, Familie oder sich selbst. Die verbringen wir viel lieber in den eigenen vier Wänden, weil es dort

jetzt gemütlicher ist und wir gern Gäste empfangen. Dazu kommt, dass Gerümpel oft den häuslichen Frieden stört. Wenn der Partner mal wieder den Autoschlüssel nicht findet, kommt es immer wieder zu unnötigen Diskussionen. Und wer ist schuld? Natürlich die anderen.

Ordnung ist ein individueller Prozess ohne große Regeln

Den einen Weg zu einer ordentlichen Wohnung gibt es nicht. In den letzten Jahren wurden viele Methoden entwickelt, die zum Ziel führen können. Vorneweg Konmari von Marie Kondo. Die Japanerin hat mit ihrer Sendung auf Netflix das Ausmisten in den Mittelpunkt der Gesellschaft gerückt. Sie empfiehlt, mit der Kategorie anzufangen, bei der das Wegwerfen weniger schwerfällt, und sich vorzuarbeiten zu Dingen mit emotionalem

Wert. Bleiben darf nur, was Freude macht. Die Schweden sind sogar noch radikaler. In dem Ratgeber „Döstädning“ – eine Kombination aus den schwedischen Worten für „sterben“ und „reinigen“ – von Margareta Magnusson geht es darum, seinen Besitz so auszumisten, dass man morgen sterben kann und die Hinterbliebenen sich um nichts kümmern müssen. Wem das zu drastisch ist, für den bietet sich die 12-12-12-Methode von Hideko Yamashita an: ein Dutzend Sachen wegwerfen, ein anderes Dutzend spenden und ein weiteres dem eigentlichen Besitzer wiedergeben.

Gunda Borgeest hat eine individuellere Herangehensweise. Ihr geht es darum, welche Art und welcher Grad von Ordnung für den Kunden am besten passen, um ihnen ein möglichst zufriedenes Leben zu ermöglichen. ■

Aufräum-Tipps von Coach Gunda Borgeest

Ordnung ist kein Hexenwerk: Unsere Expertin hilft Ihnen dabei, sich von unnötigem Ballast zu befreien

Schritt für Schritt

Wer den inneren Schweinehund überwunden und sich dazu entschieden hat auszumisten, ist schon ein großes Stück näher am Ziel. Jetzt sind Zeit und Muße besonders wichtig. Was sich über Jahre angesammelt hat, wird man nicht in ein paar Tagen oder gar Stunden los. Gehen Sie in Etappen vor und gönnen Sie sich Ruhepausen. Der Prozess zu der schönsten Ordnung bedeutet nicht, sich strengen Regeln und einem starren Zeitplan unterzuordnen. Finden Sie heraus, welcher Grad von Ordnung am besten zu Ihnen passt. Was nicht heißt, dass der Prozess ohne Mühe bewältigt werden kann, ganz im Gegenteil, ohne wird es nicht funktionieren.

Aller Anfang ist schwer

2

Dinge loszulassen ist ein tiefer, manchmal auch schmerzhafter Befreiungsprozess, der trainiert werden muss. Warten Sie deshalb mit dem Sortieren von Erinnerungsstücken wie Fotos oder Briefen. Beginnen Sie mit Dingen, über deren Schicksal sich rational entscheiden lässt. Alte Handys oder Elektrogeräte sind in der Regel nicht emotional besetzt. Sie werden sehen, dass es gar nicht so schwer ist, zügige Entscheidungen zu treffen. Sobald der Erfolg sichtbar wird, kommt das Rad des Räumens in Bewegung, und Sie tun sich leichter, Dinge aufzugeben. Schon fast automatisch wagen Sie sich dann an die heikleren Themen.

Schlafzimmer



OASE DER RUHE Das Schlafzimmer ist ein kuscheliger Rückzugsort zum Erholen und, um Zweisamkeit zu genießen. Verzichten Sie möglichst auf Fernseher oder Fitness-Geräte – sie stören eine entspannte Atmosphäre. Noch ein Tipp: Halten Sie den Bereich unterm Bett frei. So kann die Matratze auslüften, und der Raum wirkt leichter.

3

Was geht, was bleibt?

Sie haben einen Gegenstand lange nicht benutzt, etwas gefällt Ihnen nicht mehr, ist emotional belastet, defekt oder passt einfach nicht mehr: All das können Gründe sein, etwas auszusortieren. Auch wenn Sie einen Gegenstand in vielfacher Ausführung besitzen, ist das ein guter Grund. Versammeln Sie beispielsweise alle Taschen, Beutel und Rucksäcke aus Keller, Garage und Dachboden an einem Ort, werden Sie wahrscheinlich merken, dass Sie fünf Rucksäcke haben – und das gar nicht wussten. Im Endeffekt entscheiden aber Sie allein, wovon Sie sich trennen – wichtig ist nur, dass Sie sich von etwas trennen.



Küche

SO LÄSST ES SICH GENIEßEN Machen Sie Ihre Küche zu einem übersichtlichen Ort mit kurzen Wegen. Wichtige Dinge sollten mit einem Handgriff erreichbar sein. Möbel und Geräte sind so angeordnet, dass die Wege möglichst effizient sind.

4

Sechs-Kisten-Prinzip

Sortieren Sie Dinge, von denen Sie sich trennen möchten, in sechs sauber beschriftete Kisten. In die erste kommt alles, was Sie an Freunde oder Verwandte verschenken möchten. In die zweite Kiste legen Sie, was Sie verkaufen möchten. Bedenken Sie aber: Verkaufen macht Arbeit und kostet Zeit. Wenn es den Aufwand nicht wert ist, dann ab damit in die dritte Kiste. Darin befindet sich alles, was Sie spenden wollen. In die vierte Kiste kommen defekte Sachen, die Sie behalten möchten und zeitnah reparieren lassen. Was Sie einfach nur in einen anderen Raum verfrachten möchten, kommt in die fünfte Kiste, und in der letzten parken Sie Gegenstände, über deren Verbleib Sie noch mal ganz in Ruhe nachdenken müssen. Für alles, was weggommt, halten Sie Müllsäcke bereit.

5

Ordnung optimieren

Nachdem Sie Platz geschaffen haben, können Sie sich der Ordnung widmen. Weisen Sie dabei allen Dingen einen festen Platz zu und geben Sie Ihrer Ordnung Sinn – so, wie Sie es für richtig halten. Wenn jetzt etwas herumliegt, wissen Sie sofort, wo es hingehört. Dadurch wird die Ordnung nachhaltig,

und Sie besiegen das Chaos. Sortieren Sie zum Beispiel alle Kleider im Schrank nach Farbe oder die Bücher im Regal nach Genre oder Autor. Tipp: Verstauen Sie die Sachen, die Sie täglich brauchen, in greifbarer Nähe. Das, was Sie nur selten benötigen, kann oben in Schränken oder Regalen liegen.

6

Die Übersicht genießen

Und was machen wir mit dem Platz, den wir durch das Ausmisten und Ordnen gewonnen haben? Nicht gleich wieder mit neuen Anschaffungen füllen. Gewöhnen Sie sich an die neu gewonnene Übersichtlichkeit, das Gefühl der Befreiung. Schnell werden Sie merken, dass sich die äußere

Ordnung der Dinge auch auf Ihre innere Ordnung auswirkt. Sie werden sich auch selbst als aufgeräumter empfinden, der Kopf ist freier. Und am Ende werden Sie weniger vermissen, als Sie befürchtet haben: Schließlich haben Sie sich nicht von Erinnerungen getrennt, sondern von Gegenständen.

Und wohin jetzt mit meinem ausgemisteten Zeug?

Auf keinen Fall einfach wegwerfen! Vieles können andere gut gebrauchen, manches bringt noch Geld

- **Sozialkaufhäuser** Sie bieten gebrauchte Gegenstände für Menschen mit geringem Einkommen an. Möbel, Bücher, Elektrogeräte und vieles mehr finden hier Verwendung. Auf der Seite www.wohindamit.org finden Sie Einrichtungen in Ihrer Nähe.
- **eBay Kleinanzeigen, Facebook, Flohmarkt** Für manche Dinge möchte man gern noch ein bisschen Geld bekommen. In so ziemlich jeder Stadt gibt es Plattformen, über die Dinge gegen kleines Geld gesucht werden.
- **Secondhand-Shops** Die gibt es nicht nur spezialisiert für Kleidung, sondern auch für PC-Spiele, Möbel und vieles mehr. Sie liegen voll im Trend und schonen Geldbeutel und Umwelt.
- **An Freunde verschenken** Aber in Maßen und das, was die wirklich gut gebrauchen können. Babykleidung zum Beispiel ist teuer und passt dem Nachwuchs in der Regel nur kurze Zeit.
- **Upcycling** Aus Alt mach Neu. Scheinbar nutzlose Abfallprodukte werden in neuwertige Dinge umgewandelt. Dabei sind der Kreativität und der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
- **Wegwerfen** Manche Dinge sind einfach ein Fall für die Abfalltonnen. Doch Müll ist nicht gleich Müll. Die richtige Entsorgung finden Sie im Internet unter dem Stichwort „Abfallwirtschaft“ und Ihrem Wohnort. Achten Sie beim Entsorgen darauf, dass so viel wie möglich recycelt wird.

Neues Wohn-Gefühl für Ihr Zuhause

tina
Aktion

@ Aufgeräumter, großzügiger und trotzdem wohnlich: Sie wollen Ballast abwerfen – wissen aber nicht, wie? Gunda Borgeest berät Sie persönlich. Schicken Sie uns ein Foto Ihrer „Baustelle“ mit Fragen an tina@bauermedia.com oder schreiben Sie an: **Redaktion tina, Brieffach 3 08 35, 20067 Hamburg**

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht



„**ORDNUNG NEBENBEI**“ von Gunda Borgeest unterstützt dabei, den eigenen Weg zu finden, um das eigene Zuhause schön zu gestalten. **16,90 €**, **Stiftung Warentest**

Eine Blasenentzündung passiert. Aqualibra® wirkt.



Dank starker Pflanzen-Kombination
schmerzlindernd
entzündungshemmend
gründlich gegen Bakterien



*Aktuelle S3-Leitlinie fordert kritischen Einsatz der Antibiotika-Therapie, um Resistenzentwicklung zu reduzieren. (AWMF-Register-Nr. 043/044, Empfehlung Nr. 6.1.1.)

Aqualibra® 80 mg/90 mg/180 mg Filmtabletten. Zur Durchspül. b. bakt. u. entzündl. Erkr. d. ableitenden Harnwege. Als Durchspül. z. Vorbeugung u. Behandlung b. Harnsteinen u. Nierengriß. Für Jugendl. ab 12 J. u. Erw. Bei Blut im Urin, Fieber o. bei Anhalt. d. Beschw. über 5 Tage muss ein Arzt aufgesucht werden. Enth. Lactose u. Glucose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. 03/2019

www.aqualibra.de

