



Ordnungsexpertin übers Aufräumen

## 6+ "Für jeden Chaostyp gibt es konkrete Tipps"

Gunda Borgeest arbeitet hauptberuflich als Aufräum-Coach. Hier erklärt sie, warum es wichtig ist, dass jedes Ding einen festen Platz hat.

27.01.2020, 00:52 Uhr



"Erst mal müssen Sie feststellen, welcher Chaostyp Sie sind"  
Claudio Arnese/ Getty Images

**SPIEGEL:** Frau Borgeest, im ersten Kapitel Ihres Buches steht der Satz: "Aufräumen entrümpelt die Seele." Was meinen Sie damit?

**Borgeest:** Es geht um den Zusammenhang zwischen äußerer und innerer Ordnung. Wenn wir uns von Dingen trennen, die nicht mehr zu unserem Leben gehören, dann trennen wir uns von etwas, das uns im Alltag blockiert. Wenn ich jedes Geschenk aufhebe und jedes Erinnerungsstück behalte, das mich vielleicht an gar nichts Gutes erinnert – dann verhindere ich damit, Frische in meine Seele zu lassen.

**SPIEGEL:** Das heißt, Aufräumen ist nicht nur Aufräumen, sondern hilft dabei, tiefere Konflikte im Leben zu lösen?

**Borgeest:** Absolut. Ich erlebe bei meinen Kunden oft Situationen wie die mit einer Frau, mit der ich ihr überbordendes Geschirr durchgesehen habe. Bei einer Tasse sagte sie: "Die ist von meinem Großvater." Mit dem hat sie sich aber nie gut verstanden. Schon waren wir mittendrin in einem Familienkonflikt.

**SPIEGEL:** Und, hat sie die Tasse weggeschmissen?

**Borgeest:** Verschenkt. Das ist das Gute am Aufräumen. Es gibt Lösungen.

**SPIEGEL:** Was bedeutet Ordnung eigentlich? Dass alles exakt an seinem Platz liegt?

**Borgeest:** Es bedeutet, dass Sie die Struktur in Ihrem Leben finden, die zu Ihnen passt. Es geht nicht um Pedanterie und nicht um rigorose Prinzipien. Jeder hat seine individuelle Ordnung. Manche Menschen brauchen leere Arbeitsflächen, bei anderen müssen viele Dinge herumliegen. Der Lebensraum sollte so gestaltet und geordnet sein, dass man sich total wohlfühlt. Welche Ordnung Sie brauchen, können Sie mit diesem Buch herausfinden.

**SPIEGEL:** Wie denn?

**Borgeest:** Erst mal müssen Sie feststellen, welcher Chaostyp Sie sind. Es gibt fünf verschiedene. Alle haben unterschiedliche Probleme mit Ordnung und Aufräumen. Zum Beispiel der Horter. Der kauft Dinge, obwohl er sie gar nicht braucht. Irgendwann wächst ihm alles über den Kopf, er ist überfordert. Oder der Perfektionist. Der scheitert zum Beispiel daran, die richtige Box zu finden, in der er seine Socken verstaut, deshalb fängt er gar nicht damit an, sie zu sortieren. Dann gibt es den klassischen Aufschieber, der immer eine Ausrede findet, warum er dieses oder jenes jetzt nicht macht. Der Leidgeprüfte hat einen schweren Schicksalsschlag erlitten, der ihn aus der Bahn geworfen hat. Und dann gibt es noch den Kreativen. Der findet Aufräumen spießig und glaubt, dass Ordnung seinen schöpferischen Prozess verhindert. Auf der anderen Seite leidet er darunter, dass er nichts findet. Diese Typisierungen sollen allerdings keine Schubladen sein, sondern ein Handwerkszeug zur ersten Selbstanalyse. Die meisten Menschen haben Anteile aus mehreren Grundtypen.

**SPIEGEL:** Auf welchen dieser Typen treffen Sie bei Ihrer Arbeit am häufigsten?

**Borgeest:** Auf den Aufschieber und den Horter.

**SPIEGEL:** Wenn ich nun Züge eines Aufschiebers an mir entdecke –

was muss ich tun?

**Borgeest:** Für jeden Chaostyp gibt es konkrete Tipps. Als Aufschieber sollten Sie Prioritäten setzen und sich für Erreichtes belohnen.

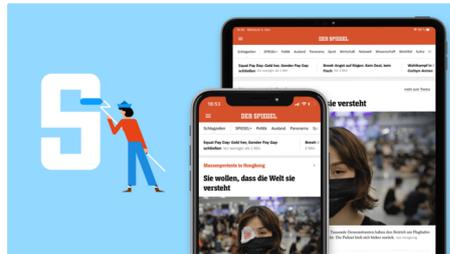
**SPIEGEL:** Wie beginnt man grundsätzlich damit, die Wohnung und damit auch das Leben aufzuräumen?

**Borgeest:** Man braucht einen Masterplan. Sie gehen mit einem Block durch die Wohnung und schreiben alles auf, was Sie machen wollen. Welche Veränderungen wünschen Sie sich, was wollen Sie aussortieren? Ist das Licht im Wohnzimmer nicht schön, stört Sie die Wandfarbe?

## Die neue SPIEGEL-App ist da

Tempo und Tiefe, Nachrichten und Analysen. SPIEGEL-Journalismus, jederzeit aktuell. In unserer neuen App.

Jetzt mehr erfahren



**SPIEGEL:** Ganz schön aufwendiges Programm...

**Borgeest:** Das sollen Sie ja nicht alles auf einmal durchziehen. Es funktioniert nur in Etappen. Dabei sagt man nicht: Am Samstag räume ich die Küche oder den Flur auf. Sondern zum Beispiel: Am Samstag kümmere ich mich um alle Gläser. Oder um alle Schuhe. Dann trägt man sich das in den Kalender ein. Und dann geht es los, Sie trennen sich von allem, was Ihnen nicht mehr gefällt und was Sie nicht mehr brauchen. Ein paar Tage später können Sie mit einem anderen überschaubaren Ziel weitermachen.

**SPIEGEL:** Und die Mülltonne wird immer voller.

**Borgeest:** Eben nicht. Die meisten Dinge kann man verschenken oder spenden. Dabei ist allerdings wichtig, dass diese Sachen trotzdem bald die Wohnung verlassen. "Ich stelle das erst mal in den Keller" ist keine gute Lösung, denn dort bleiben die Dinge meistens stehen. Nur durch das Wegbringen entsteht eine Befreiungsenergie. Und die motiviert Sie weiterzumachen.

**SPIEGEL:** Was macht man, wenn überall verstreut Dinge herumliegen: der Autoschlüssel, die Brille, die Fernbedienung, die Schere und der Tesafilm, um die Schulhefte der Kinder zu reparieren. Wenn man sie braucht, sind sie aber immer weg.

**Borgeest:** Jedes Ding sollte eine Heimat haben. Überlegen Sie sich für jeden Gegenstand einen Platz, an den er gehört.

**SPIEGEL:** Und welche Heimat haben der Wackeldackel und die scheußliche Vase von Tante Inge?



Gunda Borgeest Stiftung Warentest

**Borgeest:** Gar keine. Was Ihnen nicht gefällt – weg damit. Umgeben Sie sich nur noch mit Dingen, die Sie selbst schön finden.

**SPIEGEL:** Aber kann man Geschenke einfach weggeben? Was soll Tante Inge denken?

**Borgeest:** Der Akt des Schenkens ist viel wichtiger als das, was später mit dem Geschenk geschieht. Jemand hat an Sie gedacht und wollte Ihnen eine Freude machen. Das geht ja nicht verloren, wenn Sie das Geschenk weitergeben. Vermutlich wird es der Tante nicht auffallen, wenn die Vase nicht mehr da ist.

**SPIEGEL:** Wie sieht es mit Dingen aus, die emotional aufgeladen sind wie Briefe oder Fotos?

**Borgeest:** Schwierig. Das ist was für fortgeschrittene Aufräumer, damit würde ich auf keinen Fall anfangen. Bei Briefen würde ich nur die aufheben, mit denen ich schöne oder wichtige Erinnerungen verbinde. Bei Souvenirs von Reisen reichen meist die zwei interessantesten. Man muss wissen, die Erinnerungen sind in uns. Wir brauchen, um an die Parisreise zu denken, nicht den kitschigen Eiffelturm en miniature.

ANZEIGE



**Titel:** Ordnung nebenbei: Aussortieren, aufräumen, aufatmen - Mehr Ordnung und Klarheit - Individuelle Tipps - Psychologische Tricks | Von Stiftung Warentest

**Herausgeber:** Stiftung Warentest

**Seitenzahl:** 224

**Autor:** Borgeest, Gunda

Für 16,90 € kaufen 

Bei Amazon bestellen 

Bei Thalia bestellen 

Produktbesprechungen erfolgen rein redaktionell und unabhängig. Über die sogenannten Affiliate-Links oben erhalten wir beim Kauf in der Regel eine Provision vom Händler. [Mehr Informationen dazu hier](#)

**SPIEGEL:** Und Bücher? Die sind in vielen Wohnungen bestenfalls Deko, stehen in mehreren Reihen im Regal, verstauben. Aber unsere

Eltern haben immer gesagt: Bücher wirft man nicht weg.

**Borgeest:** Stimmt ja auch. Aber wenn bestimmte Bücher für Sie keine Rolle mehr spielen oder Sie sie als Last empfinden, verschenken Sie sie. Büchertische, Oxfam, die Diakonie – überall kann man Bücher abgeben, und andere Menschen profitieren davon.

**SPIEGEL:** Ein wichtiger Begriff in Ihrem Buch ist "Ordnungshierarchie". Was bedeutet das?

**Borgeest:** Dabei geht es um die Frage, wie ich die Dinge, die ich behalten möchte, sinnvoll verstau. Zum Beispiel in der Küche, alles, was Sie täglich brauchen, muss griffbereit sein. Der große Bräter oder das Fondueset kann im Küchenschrank weiter oben stehen. Außerdem sollte Gleiches bei Gleichem untergebracht sein. Also hinter den Tassen nicht noch ein Glas und eine Flasche. Die Dinge in der ersten Reihe sollten anzeigen, was hinten steht. Es ist immer schlecht, wenn man zu viel herumkruschteln muss, um etwas zu finden. Zum Beispiel die Gewürze. Wo ist jetzt gleich wieder der Majoran? Das nervt. Am besten ist eine Box, in der alle Gewürze drin sind. Wenn man etwas braucht, nimmt man die ganze Box heraus und stellt sie danach wieder zurück.

**SPIEGEL:** Welchen Tipp haben Sie gegen Chaos im Badezimmer? Da stehen oft Legionen von Duschgels, Shampoos, Nagellacken und Kosmetikartikeln herum, außerdem die Olivenölseifen aus dem Provence-Urlaub...

**Borgeest:** Stimmt, viele Badezimmer sehen aus wie Drogeriemärkte. Und die meisten Produkte sind auch nicht schön. Da ist weniger mehr. Man kann sich zum Beispiel als Familie auf ein gemeinsames Duschgel und ein Shampoo einigen. Und das füllt man dann in schlichte Spender um. Jedes Familienmitglied bekommt eine Box für die Zahnbürste und was man sonst so braucht. Die Handtücher passen vielleicht farblich zu den Fliesen. Das alles schafft Ruhe und eine gewisse Ästhetik.

**SPIEGEL:** Wie bringt man Kindern bei, Ordnung zu halten?

**Borgeest:** Bei kleinen Kindern kann man es mit einer Art Aufräumspiel versuchen. Jeden Abend zur gleichen Zeit räumen wir alles, was herumliegt, in bereitstehende Boxen und stellen die ins Regal. Wenn das ein Ritual wird, kann es sogar Spaß machen. "Räum endlich dein Zimmer auf" – das bringt meistens nichts oder nur Streit. Man muss helfen und selbst mitmachen.

**SPIEGEL:** Und bei Teenagern? Da ist das Zimmer für Eltern oft eine No-go-Area.

**Borgeest:** Ja, da helfen nur ganz wenige und möglichst klare Grundregeln. Zum Beispiel, dass kein altes Essen im Zimmer

vergammeln darf. Oder dass einmal in der Woche Staub gesaugt wird. Und dann können Sie selbst als Vorbild wirken. Den Tisch schön decken, Chaos im Wohnzimmer vermeiden – das wirkt langfristig positiv, sogar auf Teenager.

**SPIEGEL:** Aufräum-Coach ist ein ungewöhnliches Berufsbild, die Nachfrage scheint hoch zu sein. Woran liegt das eigentlich?

**Borgeest:** Ich glaube, es gibt dafür mehrere Gründe. Erstens wird die Welt immer undurchschaubarer und komplexer. Da wollen viele Menschen zumindest in ihrem Zuhause eine gewisse Übersichtlichkeit. Zweitens leben wir in einer Erbgeneration. Viele Wohnungen und Häuser werden mit den Anhäufungen der Aufbaugeneration unserer Eltern oder Großeltern geflutet. Und drittens denken heute viele Menschen über Nachhaltigkeit und ihr Konsumverhalten nach. Viele spüren, dass weniger Produkte und Reduzierung auf das Wesentliche ihnen guttut. Es ist doch so: Wir ersticken am Konsum, an Optionen, an Aufgaben. Es gibt das Gefühl an Überfülle in jedem Lebensbereich. Und damit die Sehnsucht nach Struktur und Reduktion.

**SPIEGEL:** Wie wird man Aufräum-Coach?

**Borgeest:** Ich bin eigentlich Literatur- und Filmwissenschaftlerin. Als die Kinder groß waren, wollte ich noch mal neu durchstarten. Mit Menschen arbeiten, nicht mehr in Hierarchien denken, die Welt schöner machen. Dann gründete ich eine Firma. Sie heißt Schönste Ordnung.

**SPIEGEL:** Bieten Sie Ordnungshilfe oder eher Therapie?

**Borgeest:** Beides. Meine Kunden sind einerseits große Haushalte, die alles neu strukturieren wollen, aber auch alleinstehende Leute, die nicht mehr mit ihrem Leben zurechtkommen. Der Partner ist gestorben, man hat eine Scheidung hinter sich oder muss ins Altersheim. Es sind oft Menschen in Transformationsprozessen. Da geht es um mehr als ums Aufräumen. **S**



Diskutieren Sie mit uns

[Feedback](#)



**CRB Analyse Service GmbH**  
 Erbaut vor 1993? Asbestgefahr in vielen Baustoffen - Hier informieren!



**Wayfair.de**  
 Ein Möbel-Onlineshop zum Verlieben



**LIQID**  
 Ihr Kapital ist bei uns am besten angelegt. Das findet auch Capital

**Aktuell in diesem Ressort**

**Baden-Württemberg:  
 15-Jähriger getötet - Vater und Bruder schwer verletzt**

Im Landkreis Heilbronn stirbt ein Jugendlicher, sein Vater und Bruder werden schwer verletzt aufgefunden: Die Polizei geht von einer Tat innerhalb der Familie aus.



**Aufregung über Sidos Hitler-Anspielung in Kitzbühel  
 Kommt ein Rapper zur Weißwurstparty**

Bei einem Auftritt im Hotel "Stanglwirt" ist Rapper Sido die Stimmung im Publikum zu schlapp. Eine Hitler-Anspielung und viele Schlagzeilen später meldet er sich erneut zu Wort.

**Protokoll einer Mutter  
 "Aus Verzweiflung bezahlte ich meine Tochter fürs Lesenüben"**

Lange rätselte eine Mutter, warum ihr Kind morgens ständig über Bauchschmerz klagte und nicht zur Schule wollte, bis sie die Ursache herausfand: eine ausgeprägte Leseschwäche.



**Rammstein-Keyboarder über die Wiedervereinigung  
 "Eine Sauerei"**

Spiele

[mehr Spiele](#)

- Solitaire
- Sudoku
- Mahjong
- Exchange
- Bubbles
- Sudoken
- Fibonacci
- Power Of 2

Serviceangebote von SPIEGEL-Partnern

Gutscheine

ANZEIGE

Täglich neue H&M Gutscheincodes

Mit CHRIST Gutscheincodes sparen

Jetzt Lampenwelt Gutscheine sichern

Ebay Gutscheine

[Top Gutscheine](#) [Alle Shops](#)

**Auto**

Benzinpreis  
Bußgeldrechner  
Firmenwagenrechner

**Job**

Brutto-Netto-Rechner  
Uni-Tools

**Finanzen**

Währungsrechner  
Versicherungen

**Freizeit**

Eurojackpot  
LOTTO 6aus49  
GlücksSpirale

Sportwetten  
Gutscheine  
Bücher bestellen

Ferientermine  
Spiele

**Alle Magazine des SPIEGEL**

[DER SPIEGEL](#)

[SPIEGEL WISSEN](#)

[SPIEGEL COACHING](#)

[Dein SPIEGEL](#)

[SPIEGEL CHRONIK](#)

**SPIEGEL Gruppe**

[Abo](#) [Shop](#) [bento](#) [manager magazin](#) [Harvard Business Manager](#) [buchreport](#) [Werbung](#) [Jobs](#) [SPIEGEL Akademie](#) [SPIEGEL Ed](#)

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Nutzungsbedingungen](#) [Kontakt](#) [Hilfe](#)

 [Twitter](#)  [Facebook](#)