

„Es hat etwas von Meditation“

BZ-INTERVIEW: Gunda Borgeest, Aufräumberaterin, über Ordnung, Wegwerfen und Menschen, die sich im Chaos wohlfühlen / Von Marius Buhl

T-Shirts sollte man rollen und Spannbetttücher falten. Gunda Borgeest hilft Menschen beim Aufräumen der Wohnung und hat erlebt, wie eine ordentliche Küche den Geist befreit. Wir sprachen mit ihr.

BZ: Frau Borgeest, wie viel Lebenszeit verschwenden Sie mit Aufräumen?

Borgeest: Keine. Wenn es mir nicht gutgeht, und ich die Küche aufräume, ist es danach besser. Das erleben viele Menschen so. Wenn sie eine äußere Ordnung herstellen, sind sie plötzlich viel gelassener. Es hat etwas von Meditation.

BZ: Wann war es bei Ihnen zuletzt unordentlich?

Borgeest: Als die Kinder klein waren. Besonders meine Tochter fräste sich nach der Schule ihren Weg durch die Wohnung, eine Straße der Verwüstung: Schulranzen in den Flur gepfeffert, Jacke übers Sofa, Kühlschrank auf, Milchtropfen überall. Ich habe sie oft ermahnt, ja, ja Mama, konnte mich irgendwann aber selbst nicht mehr hören. Ich kann mit Chaos um mich herum einfach nicht arbeiten.

BZ: Und wie war das bei Ihnen als Kind?

Borgeest: Meine Mutter wunderte sich, weil ich mein Spielzeug nach Kategorien geordnet habe, Farben, Größen. Und dann die Schubladen. Mit vier!

BZ: Dennoch haben Sie lange gebraucht, bis Sie professionelle Aufräumerin geworden sind.

Borgeest: Ich bin eigentlich Sinologin und Literaturwissenschaftlerin, habe immer halbtags gearbeitet, als meine Kinder aus dem Haus waren, wollte ich wieder ganztags einsteigen, im Kulturbereich, wie zuvor. Aber ich wurde einfach zu keinem Bewerbungsgespräch eingeladen. Eine Freundin, Personalmanagerin, sagte: Das liegt an deinem Alter. Ich war erst 49, wie krass. Ich dachte, entweder ich geh' jetzt in die Depression, oder ich muss mich neu erfinden. Auf einen Zettel schrieb ich, was mir wichtig ist: Ich möchte mit Menschen arbeiten, ohne Hierarchien, und die Welt schöner machen.



Gunda Borgeest FOTO: CONSTANCE WILD

BZ: Sie gründeten Ihre Firma „Schönste Ordnung“.

Borgeest: Eine Freundin hatte sich zum Geburtstag gewünscht, dass ich ihr beim Ordnen und Einrichten helfe. Ihr Tisch stellte zum Beispiel damals die ganze Küche zu, sie lud schon gar niemanden mehr zum Abendessen ein. Wir fanden einen Platz dafür im Wohnzimmer und – es mag pathetisch klingen – das änderte alles. Sie versöhnte sich mit ihrem Mann, kam ihrem Sohn wieder näher, fand einen besseren Job. Und ich verstand: Das will ich beruflich machen.

BZ: Ehrlich? Doch nicht alles wegen eines Tisches!

Borgeest: Natürlich nicht, aber es war, als hätten wir ein Schwungrad in Bewegung gesetzt. Das erlebe ich immer wieder.

BZ: Woran liegt das?

Borgeest: Es geht bei mir nicht nur ums Aufräumen, sondern ums Loslösen. Wer im Außen Raum schafft,



Wie das hier wieder aussieht. Aber nur Mut: Aufräumen ist gesund, man fühlt sich danach besser. FOTO: ADOBE.COM

schafft auch im Innen welchen. Kundinnen mit Kleidergröße 42 haben oft den Schrank voll 36 hängen, die Mahnung an die Diät. Die machen morgens den Schrank auf und sind frustriert. Ich hatte mal einen Herrn, Mitte 70, das Regal voller Papiere. „Meine Promotionsunterlagen, ich habe aber nie promoviert. Ich höre noch die Stimme meines Vaters, der sagt, du bist gescheitert.“ Der Mann war erfolgreicher Unternehmer.

BZ: Wie haben Sie ihm geholfen?

Borgeest: Ich fragte ihn: Können Sie sich vorstellen, dass wir die Akten in einen Umzugskarton räumen? Wir sind dann irgendwann zum Altpapiercontainer, erst wollte er, dass ich es mache. Schließlich hat er sich getraut – und vor Erleichterung geweint.

BZ: Als Therapeutin sind Sie gar nicht ausgebildet.

Borgeest: Ich bin keine Psychologin und würde mir das nie anmaßen. Ich denke jedoch, dass ich mit den Menschen eine Art Verhaltenstherapie mache. Als ehrenamtliche Hospizhelferin habe ich Trauerprozesse begleitet, später eine Ausbildung als Mediatorin gemacht. Das hilft mir auch, mich abzugrenzen.

BZ: Sie treffen sich mit der Kundschaft am „Tatort“.

Borgeest: Deshalb bekommt jeder ein Erstgespräch, die Menschen haben sich schließlich überwunden, mich reinzulassen. Zuvor haben sie es meist schon mit Bruder, Ehefrau und Nachbarin versucht, allein sowie so. Und alle Ratgeber gelesen.

BZ: Wie gehen Sie vor?

Borgeest: Ich höre erst mal nur zu. Stelle viele Fragen. „Seit wann machen Sie Ihre Post nicht mehr auf?“ Das sind Menschen, die wurden lange nichts mehr gefragt. Viele haben jemanden verloren, Krankheit oder Trennung hinter sich. Manche müssen von einem Haus ins Altersheim umziehen, andere haben verlernt, regelmäßig für sich einzukaufen. Ich habe eine Studentin, die hat 500 Euro von ihrer Oma für mich gekriegt, ich helfe aber auch in einem Unternehmerhaushalt mit fünf Kindern.

BZ: Machen Sie sich Notizen?

Borgeest: Selten. Für manche mache ich Fahrpläne. Ich habe eine Klientin, Sängerin, wenig Geld, die kann sich mich nur alle paar Monate leisten ...

BZ: ... Sie kosten 45 Euro pro Stunde ...

Borgeest: ... ja. Sie schickt mir stattdessen ein Bild ihrer aufgetürmten Strumpfhosen und nach ein paar Stunden eins von den geordneten. Das ist ja überhaupt der größte Fehler: Sich zu viel vorzunehmen. Ich mach' dann mal den ganzen Keller am Samstag!

BZ: Klingt alles fast wie eine Wissenschaft.

Borgeest: Es gibt einen großen Unterschied zwischen professionellem und hausgemachtem Aufräumen: Die meisten räumen den Schrank auf, indem sie alles rauswerfen und es sauber wieder einsortieren. Echte Tiefenreinigung geht anders. Man versammelt beispielsweise alle Taschen, Beutel und Rucksäcke an einem Ort. Aus Keller, Garage, Dachboden. Dann der heilsame Schock: Ich habe ja wirklich sechs Rucksäcke, das war mir gar nicht klar!

BZ: Sie sitzen dabei und lassen sich alles vorführen?

Borgeest: Ich packe mit an. Meine Kunden sollen Umzugskartons besorgen, die sie nach unserer Session zu karitativen Organisationen bringen. Das müssen sie gleich am nächsten Tag erledigen. Sonst setzt die Befreiungsenergie nicht ein. Es ist entscheidend, dass die Kisten nicht noch vier Monate im Flur geparkt werden. Wenn ich zwei Wochen später wiederkomme, höre ich Ausreden wie „mein Auto war kaputt“. Also fahren wir gemeinsam.

BZ: Die japanische Aufräumerin und Buchautorin Marie Kondo kommt immer früh morgens. Sie auch?

Borgeest: Nein, mein Herangehen ist individueller. Kondos Leistung ist, dass sie das Thema in die Welt gebracht hat. Aber ihre Methode funktioniert bei vielen Menschen nicht, sie ist zu kategorisch: Es darf nur bleiben, was Freude macht; wenn Sie etwas lange nicht getragen haben, muss es auf den Müll. Da wird's mir ganz anders.

BZ: Kondo rät, sich bei den Gegenständen streichelnd zu bedanken.

Borgeest: Ich rede über die Gegenstände mit den Menschen. „Diesen Rucksack hatte ich bei meiner ersten Amerikareise, davon kann ich mich nicht trennen.“ Ich würde nie sagen: Der ist doch zerrissen! Ich sage: Dann brauchen Sie den nicht auch noch in der gleichen Farbe und Größe. Es geht immer um die Geschichten hinter den Dingen.

BZ: Sie erinnern sich an alle Dinge?

Borgeest: Aktuell habe ich parallel 34 Kunden, manchmal ruft einer an: Frau Borgeest, wo haben wir die Gartenhandschuhe hin? Ich überlege kurz, mein Gehirnjogging, schauen Sie mal in der Garage, oben links, zweiter Karton! Einmal habe ich doch tatsächlich zwei Nagelscheren verwechselt.

BZ: Sind Sie schon mal krachend gescheitert?

Borgeest: Es gibt immer Fortschritt, und sei es, dass wir eine Besteckschublade aufgeräumt haben. Wobei das auch schiefgehen kann. Mit einer Dame habe ich mich auf zwölf Löffel und Gabeln von einem Musterge-

einigt, die anderen haben wir weggegeben. Das ist wichtig: Die Dinge müssen noch leben dürfen, so lässt man leichter los. Dann hat bei einer Feier das Besteck nicht gereicht. Bei meinem nächsten Besuch sagte sie: „Meine Freundin Inge wollte die Löffel schon von der Diakonie zurückholen.“

BZ: Ihr größtes Erfolgserlebnis?

Borgeest: Ich habe mit einer jungen Frau gearbeitet, die schwer depressiv war, starke Psychopharmaka nahm und seit acht Jahren niemanden mehr in ihre Wohnung gelassen hat. Nicht mal den Heizungsmonteur, so peinlich war ihr die unordentliche Wohnung. Sie lebte lieber im Kalten. Zu ihrem 28. Geburtstag wollte sie wieder jemanden zu sich einladen. Es klappte. Ich gratulierte per SMS, sie schrieb: Ich habe mich in meiner Wohnung und in meinem Leben noch nie so wohl gefühlt wie jetzt.

BZ: Wird es Ihnen nie zu intim?

Borgeest: Es kann Spaß machen, gemeinsam Unterhosen zu ordnen. Bei einem schwulen Psychologen habe ich mal eine Schachtel im Schlafzimmer aufgemacht, drin waren Gleitcreme und Kondome. Ich: Oh! Er: Lassen Sie uns die doch nach Farbe sortieren.

BZ: Bitte helfen Sie uns und den Lesern mit ein paar praktischen Tipps. Im Schrank: stapeln oder rollen?

Borgeest: Stapel sind schwierig. Besser man kauft einen Korb, tief wie der Schrank, und stellt die Shirts gerollt hinein. So sieht man alles von oben.

BZ: Dann haben Sie gewiss auch eine Lösung für das Menschheitsproblem Sockenvereinzlung!

Borgeest: Warum das passiert, weiß ich nicht, aber sehr wohl, was man mit den Einzelgängern tut. Die Zweiersocken rollt man immer gleich zusammen, die einzelnen kommen in eine kleine Schachtel daneben. Wenn der Partner vier Wochen nicht auftaucht, darf man die Einzelsocke in den Müll werfen. Es lohnt sich nicht, zu warten.

BZ: Ein anderer Aufräumcoach hat einer Klientin mal Tchibo-Verbot erteilt ... Sie nicken so wissend.

Borgeest: Ich stehe immer wieder vor Kleiderschränken mit unausgepackten Tchibo-Trainingshosen. Aber ich würde nie ein Verbot aussprechen. Ich freue mich, wenn einer berichtet, dass er versucht war, einen Impulskauf zu tätigen, und sich dann an seinen ordentlichen Kleiderschrank erinnert hat.

BZ: Der durchschnittliche Deutsche besitzt 10 000 Dinge. Warum horten wir überhaupt so viel Kram?

Borgeest: Es gibt drei große Ausreden: Das hat mal viel gekostet, das habe ich mal geschenkt bekommen, das kann ich noch mal gebrauchen. Letzteres ist manchmal richtig, aber es ist eine Frage der Menge. Die Generation unserer Großeltern musste alles behalten, sie hatten ja nichts. Das haben die zum Teil auf ihre Kinder und Kindeskinde übertragen.

BZ: Es gibt auch Argumente für das Chaos. Jeff Bezos soll die Idee, Amazon zu gründen, gehabt haben, als er fast aus einer Tasse mit Tage altem Kaffee von seinem zugemüllten Schreibtisch getrunken hätte.

Borgeest: Jeff Bezos würde mich nie anrufen. Es gibt Menschen, die sich im Chaos wohlfühlen, die brauchen das aufgeschlagene Buch oder den Stapel Postkarten als Inspiration. Aber manche können sich nicht allein befreien, fühlen sich abgelenkt, unruhig, schlafen schlecht. Die brauchen mich.

BZ: Besitzen Sie irgendwas Überflüssiges?

Borgeest: Zu viel Geschenkpapier – die Leiche in meinem Keller. Ich habe wenig Klamotten, kaum Kosmetik oder Schmuck. Zum Glück ist mein Mann ähnlich. Ich hätte sonst ein konfliktreicheres Leben.

BZ: Trauen Freunde sich noch, Sie einzuladen?

Borgeest: Ja – aber manchmal merke ich, dass der Gastgeber in einen Rechtfertigungsdruck gerät: Also, ähm, ich hab's nicht mehr geschafft, aufzuräumen.

Gunda Borgeest, 55, lebt in Berlin, arbeitet bundesweit als Aufräumberaterin und hilft mit ihrer Firma „Schönste Ordnung“ Messies, Studenten und Familien.

„Es geht nicht nur ums Aufräumen, sondern ums Loslösen“