

# JETZT WIRD AUFGERÄUMT

Ordnung schaffen wirkt wie eine Therapie. Es macht uns klarer, entspannter und gelassener

**G**ehören Sie auch zu den Menschen, die sich im Januar vornehmen, ganz, ganz bald mal den überquellenden Kleiderschrank aufzuräumen? Oder den Keller auszumisten? Oder Ordnung in den Unterlagen-Urwald Ihres Büros zu bringen? Damit sind Sie nicht allein: Laut einer Studie nervt jeden vierten Deutschen das Chaos zu Hause. Das Problem ist nur: Meistens bleibt es bei den guten Januar-Vorsätzen. Kleiderhaufen und Kellergerümpel wachsen weiter. Irgendwann verliert man den Überblick und ist mit der eigenen Unordnung komplett überfordert. In solchen Situationen hilft **Gunda Borgeest**. Die Aufräum-spezialistin erklärt im Interview, wie man Ordnung in seine vier Wände bringt und wann es Zeit ist, Dinge einfach mal loszulassen. ▶



## **GESCHAFFT!**

Wer aufgeräumt hat, darf zu Recht stolz auf sich sein

### *Frau Borgeest, Ausmisten ist ein Trend. Können Sie uns erklären, wie es so weit kommen konnte?*

Das ist sicher auch Marie Kondo zu verdanken. Sie hat als Aufräumspezialistin mit ihren Büchern und ihrer Netflix-Serie Millionen Menschen erreicht. Aber grundsätzlich hat diese Sehnsucht nach Ordnung auch mit unserem unreflektierten Konsumverhalten zu tun und mit einer zunehmenden Überforderung: zu viele Dinge, zu viele Verpflichtungen, zu viele Optionen. Dazu kommt, dass die globale Welt immer unübersichtlicher wird und sich Menschen deshalb zumindest im eigenen Leben eine passende Ordnung wünschen.

### *Sie meinen, dass wir einfach zu viel besitzen?*

Genau. Wir glauben, dass Dinge uns glücklich machen

## Der erste Schritt zur Ordnung ist immer das Aussortieren

und unser Leben verschönern. Das stimmt bis zu einem gewissen Maße, aber die 42. Handtasche oder das 150. Paar Schuhe machen uns nicht glücklicher. Im Gegenteil: Sie verstopfen und beschweren unser Leben.

### *Und irgendwann verliert man den Überblick...*

Natürlich. Wenn man dann Ordnung machen will, weiß man nicht, womit anfangen. Im überfüllten Küchenschrank? Im chaotischen Kinderzimmer? Auf dem übervollen Schreibtisch? Die Stapel werden immer größer, man fühlt sich zunehmend hilflos.

### *Ein Teufelskreis!*

Sie sagen es. Übrigens: Ein weiterer Grund für diese wahnsinnige Anhäufung von Dingen liegt darin, dass wir erben. Stellen Sie sich vor: Wir haben alle schon einen Haushalt und jetzt kommen noch die von den Eltern und den Großeltern dazu. Ich habe Kunden, die wirklich nicht mehr wissen, wohin mit alledem.

### *Wer wendet sich an Sie?*

Die Hälfte meiner Klienten sind Menschen in Krisensituationen. Sie haben einen Partner verloren, eine schwere Krankheit oder eine schlimme Trennung zu verkraften. Ihr Leben ist ihnen entglitten. Dann gibt es Familien, die sich einfach nach einer klareren Struktur sehnen. Und da sind noch die – meist älteren – alleinstehenden Menschen, die sich in einem Transformationsprozess befinden, weil sie von einem großen Haus in eine kleinere Wohnung ziehen wollen.

### *Und warum fällt es ihnen so schwer, Ordnung zu halten?*

Das hat verschiedene Gründe. Es gibt Leute, die haben die „Verschieberitis“. So nach dem Motto: Ich mach das dann schon irgendwann. Diese Menschen verschieben Ordnungsthemen immer wieder. Andererseits gibt es auch welche, die an ihrem Perfektionismus scheitern. Sie können ihren Kleiderschrank nicht aufräumen, bevor sie nicht die optimale Box zum Einräumen gefunden haben. Da wird die Energie auf Nebenkriegsschauplätze verschoben, weil sie an ihrer eigenen Vorstellung von Perfek-

**27%**  
**DER DEUTSCHEN**  
**MISTEN IHRE**  
**WOHNUNG JEDES**  
**HALBE JAHR**  
**AUS**

QUELLE: STATISTA.COM



**GUNDA  
BORGEEST**

ist Aufräumberaterin in München und Berlin (schoenste-ordnung.com) und Autorin von „Ordnung nebenbei“, Stiftung Warentest, 16,90 Euro



tion scheitern. Oder es sind Menschen, die Struktur nie gelernt haben, die sich völlig überfordert fühlen.

**Oft übernimmt man ja Muster aus der Familie.**

Absolut. Dieses „Alles aufheben!“ oder „Das hat ja mal Geld gekostet!“ sind typische Mechanismen aus der Generation unserer Eltern. Ich sag dann immer: „Ja, das hat zwar etwas gekostet, aber wenn Sie es aufheben, obwohl Sie es gar nicht benutzen oder es Ihnen gar nicht gefällt, dann kommt das Geld ja auch nicht zurück. Spenden oder verschenken Sie es lieber und tun Sie anderen damit etwas Gutes!“

**Also vor dem Aufräumen kommt das Ausmisten ...**

Genau, ohne Aussortieren gibt es kein Tiefenreinigungsgefühl.

**Sie helfen den Menschen beim Aussortieren. Dafür müssen Sie das Chaos ja erst einmal kennenlernen und begutachten, oder?**

Ja, das ist ein großer Vertrauensschritt, denn ich betrete ja einen intimen Bereich – die Wohnungen meiner Kunden. Dort zeigen sie mir jede Schublade, jeden Schrank. Da gibt es oft große Scham. Ich habe mit Leuten gearbeitet, die seit mehreren Jahren keine Menschen mehr in ihr Zuhause gelassen haben. Es gab mal diese junge Frau, die hatte einen kaputten Heizkörper im Bad. Den hat sie sechs Jahre nicht reparieren lassen, weil sie sich so geschämt hat für ihre Unordnung in der Wohnung und deshalb keinen Handwerker bestellen wollte.

**Also loslassen – im eigentlichen wie im übertragenen Sinne. Haben Sie noch ein weiteres Beispiel aus Ihrer Praxis?**

Ich hatte mal einen Kunden, einen älteren Herrn, erfolgreicher Unternehmer, Mitte 70. Er lebte in einer großen Villa und wollte in eine kleinere Wohnung ziehen: Beim Aussortieren stießen wir unter anderem auf alte Promotionsunterlagen – aber er hatte nie promoviert! Sein Vater hielt ihn deshalb immer für einen Versager. Als wir später zum Altpapiercontainer gefahren sind, hat er die Unterlagen unter Tränen eingeworfen. Da ging es nicht einfach um irgendwelche Unterlagen, sondern um das Loslassen eines väterlichen Vorwurfs, der ihn 40 Jahre begleitet hatte. In diesem Moment konnte er sich davon verabschieden.

**War er danach glücklicher?**

Man konnte richtig spüren und sehen, welche Last ihm von der Seele fiel. Das ist eigentlich das Schönste in meinem Beruf: dass ich Menschen in Befreiungsprozessen begleiten darf.

**Wie handhaben Sie denn das bei sich zu Hause?**

Wie mit meinen Kunden gehe ich auch mit meiner Familie um. Ich bin nicht direktiv und sage: „So und so muss es sein und nicht anders!“ Als die Kinder noch klein waren, gab es eine Regel: Wenn man etwas in die gemeinschaftlichen Räume mitbringt, muss man es auch wieder wegräumen. Das Zurückräumen ist sehr wichtig. Außerdem muss man sagen: Wir hatten nie viel. Mir war immer klar, dass man sich ja um all diese Dinge auch kümmern muss. Und dass wenig Konsum nachhaltig ist.

**Ach, wobei: Aufräumen kann doch auch etwas sehr Meditatives haben, oder nicht?**

Natürlich. Da geht es um die innere und äußere Ordnung. Wenn man seine Küche komplett ausmistet, ist das immer ein Prozess, der auch nach innen spiegelt. Man wird klarer, entspannter, gelassener. Aufräumen ist Therapie. Ich habe mittlerweile mit etwa 200 Menschen diesen Prozess durchlaufen und es gibt wirklich keinen, dem es danach nicht besser ging.

SANDRA SCHMID

## DIE 5 ORDNUNGSFRAGEN

**1. Brauche ich das noch?**

Wenn Sie diese Frage mit „irgendwann vielleicht“ beantworten, obwohl Sie den Gegenstand schon jahrelang nicht mehr in den Händen hatten, ist die Antwort höchstwahrscheinlich: Nein!

**2. Wie viel davon benötige ich?**

23 Notizhefte, 50 Handtücher und 8 Rucksäcke – so viel braucht kein Mensch. Machen Sie die Anzahl vom verfügbaren Platz abhängig und sortieren Sie aus.

**3. Finde ich es schön?**

Lieben Sie die alten Teetassen von der Oma und benutzen sie auch? Behalten Sie sie! Sie haben Geschirr aus dem Nachlass der Tante im Schrank, das Sie schon als Kind nicht mochten? Trennen Sie sich!

**4. Ist es noch in Ordnung?**

Kaputte Jacken, defekte Plattenspieler – machen Sie eine Kosten-Nutzen-Rechnung und heben Sie nur Dinge auf, die Sie zeitnah reparieren (lassen) können.

**5. Ist es am richtigen Platz untergebracht?**

Überprüfen Sie, ob Sie Ihren Besitz wirklich an sinnvollen Orten verstaut haben. Falls nicht, ordnen Sie Gleiches zu Gleichem und verstauen Sie Dinge möglichst dort, wo Sie sie finden und benutzen können.