



NACHLASS

Nach dem Tod bleiben die Dinge: Tipps für das Aufräumen eines ganzen Lebens

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, sind viele Angehörigen ratlos und überfordert, was mit den Besitztümern des Verstorbenen geschehen soll. Wegschmeißen fühlt sich wie ein Verrat an, alles zu behalten ist belastend. Die Ordnungs-Expertin Gunda Borgeest gibt Tipps.

Von [Jana Luck](#)

Lesezeit: ca. 4 min

6. März 2022



Gunda Borgeest ist Ordnungs-Expertin: Ihr Job ist es, anderen dabei zu helfen, Ordnung in ihr Leben zu bekommen. Oft bitten Menschen Borgeest um Hilfe, wenn sie die Wohnung oder das Haus von verstorbenen Liebsten ausräumen müssen. "Die Menschen sind oft überwältigt von Schmerz und müssen trotzdem handeln", sagt Borgeest. "Das ist für viele wie eine Blockade: Die Dinge derer, die gestorben sind, lassen so viele Erinnerung aufsteigen. Das kann sehr schwer sein."

Was geschehen soll mit den Dingen einer Person, wenn sie stirbt, sei ein komplett unterschätztes Thema in unserer Gesellschaft, sagt Borgeest. Und eines, über das mehr gesprochen werden müsse. "Es wird viel vom Loslassen geredet. Aber wenig darüber, wie genau das funktionieren kann. Vor allem, wenn es dabei ums Sterben und den Tod geht."

Schon bevor Gunda Borgeest im Jahr 2014 zu einer der ersten Ordnungs-Expertinnen Deutschlands wurde, lange bevor Marie Kondo bekannt war, arbeitete sie ehrenamtlich als Hospizhelferin. Der Tod und das Sterben sind für Borgeest also bekannte Themen. Das Loslassen auch.

Mit ihren Kunden versucht Borgeest herauszufinden, was das passende Konzept zum Aufräumen und Aussortieren ist. Jeder Aufräum- und Loslassprozess sei dabei unterschiedlich, sagt Borgeest. Die Expertin verrät aber einige grundsätzliche Aspekte, die helfen können.

Sich Zeit lassen

Vielleicht das Allerwichtigste, sagt Borgeest, sei: Zeit. "Wenn jemand gerade gestorben ist, den Sie sehr geliebt haben, dann können Sie nicht eine Woche später die Wohnung auflösen." Viele denken: schnell machen, schnell vorbei. "Aber das stimmt nicht. Das ist ein organischer Prozess, der sich im Einklang mit den Trauerphasen entwickeln sollte." Borgeest rät, wenn es irgendwie geht, nichts übers Knie zu brechen. Auf Herz und Seele zu hören und langsam zu machen.

Private Bereiche achten

Wer Wohnungen auflöst oder Gegenstände eines geliebten Menschen aussortiert, kann auch auf extrem Intimes stoßen. "Das können Tagebucheinträge sein oder Dinge, von denen Sie gar nichts wussten", sagt Borgeest. Eine Frage der Diskretion, auch nach dem Tod. Und danach: Wo ist die eigene Grenze, was möchte ich überhaupt wissen? Borgeest erzählt von einer Kundin, die nicht wusste, was sie mit den Tagebüchern ihres Mannes machen sollte.

"Ich habe sie dann gefragt: 'Wie fühlt es sich denn an, wenn Sie daran denken?'" Die Kundin hatte Angst vor dem Inhalt. Borgeest riet ihr, die Tagebücher zunächst nicht wegzuerwerfen. Sie solle sie in einer Abstellkammer zu parken und in einem Jahr wieder herauszuholen. "Oft ist man dann schon wieder im Trauerprozess und kann klarer und beherrzter Entscheidungen treffen", sagt Borgeest. "Warten Sie lieber ab, wenn Sie unsicher sind. Überfordern Sie sich nicht und schauen Sie Schritt für Schritt." Am Ende könne dann auch die Entscheidung stehen, die Tagebücher ungelesen wegzuerwerfen.

Lieber verschenken als wegschmeißen

Die Dinge eines uns nahestehenden Menschen in den Müll zu werfen, habe etwas Brachiales, Heftiges, Zerstörerisches, sagt Borgeest: "Das geht eigentlich nicht." Besser sei es, die Dinge weiter in der sein Welt zu lassen. Bedeutet: Wer könnte sich über die Gegenstände noch freuen, oder sie sogar brauchen? Das können offizielle Stellen wie die Diakonie, Kirchen oder Unterkünfte für Obdachlose sein. Oder man hängt einen Zettel in der Nachbarschaft auf mit einem Datum, an dem jeder vorbeikommt und sich aussucht, was er brauchen kann. Borgeest rät, nur Dinge wegzuschmeißen, die defekt sind. Oder solche, die so persönlich sind, dass eine Weitergabe nicht infrage kommt.



INTERVIEW

DEPRESSIONEN

Bettina Flitner verlor die Schwester durch Suizid. In ihrer Autobiografie schreibt sie nicht vom Tod. Sondern vom Leben

Vor fünf Jahren hat die Fotografin Bettina Flitner plötzlich ihre Schwester verloren. In ihrem Buch "Meine Schwester" erzählt sie von den tiefen Wunden, die Depression in ihre Familie gerissen hat.

6 min



Lieber nur einige wenige, besondere Stücke aufbewahren

Womit wir schon beim nächsten Punkt wären: Die verflixten persönlichen Dinge, die Erinnerungen und Andenken. Borgeest rät, sich nur einige wenige besondere Stücke auszusuchen. Etwas, das stark an die Person erinnert. Wichtig ist dabei, sich klarzumachen: Die Erinnerung bewahrt man für sich selbst auf. Man tut das nicht für die verstorbene Person.

"Als ich das Haus meiner Eltern aufgelöst habe, habe ich die alte, oft geflickte Schürze meines Vaters gefunden. Er war Bäcker und Imker, hat mit dieser Schürze in der Werkstatt und im Garten gearbeitet. Es steckt viel von ihm darin. Ich sehe ihn sofort vor mir, wenn ich sie anschau. Und weil es immer meine Mutter war, die sie flickte, steckt auch ganz viel von ihr in der Schürze. Sie ist ein Symbol für vieles, was meine Eltern ausgezeichnet hat: die Sparsamkeit und die Nachhaltigkeit der Kriegsgeneration", sagt Borgeest. So eine Erinnerung kann schon allein viele kostbare Momente bewahren. Viel mehr Dinge brauche es dann oft gar nicht, sagt Borgeest.

Der Mensch bleibt. Auch, wenn seine Dinge gehen

Beim Aussortieren von Gegenständen unterliegt man oft einer Verwechslung, sagt Gunda Borgeest. "Wir denken, die Erinnerung an einen Menschen manifestiert sich in seiner Brille, seinem Feuerzeug, seinem Uhrenarmband oder in seiner Lieblingstasse. Aber das stimmt nicht. Die Erinnerung ist in uns."

Manchmal können Dinge natürlich Türöffner zu Erinnerungen sein, sagt Borgeest. Aber dennoch sei Loslassen oft sogar leichter, wenn besonders persönliche Gegenstände weggeräumt werden. "So lange, wie die Pantoffeln noch an ihrem alten Platz in der gemeinsamen Wohnung stehen, tut es jedes Mal weh, wenn man sie anschaut. Und der Mensch bleibt ja in meinem Herzen, auch, wenn seine Dinge nicht mehr da sind."

Sich Hilfe holen

Aleine alles angehen zu wollen, ist oft eine komplette Überforderung, sagt Borgeest. "Dann steht man vor der Wohnung und den Besitztümern eines verstorbenen Liebsten wie vor der Eiger-Nordwand." Besser: sich überlegen, wer die Menschen sind, die helfen können. Aus der Familie oder dem Freundeskreis. Und wenn das nicht geht, keine Scheu haben, auch auf professionelle Hilfe zurückzugreifen.

Wir sind nicht die Archivare derer, die gestorben sind

Wer nach dem Tod von gestorbenen Familienangehörigen deren Besitztum auflöst, der muss sich oft von ausgesprochenen oder auch unausgesprochenen Erwartungen emanzipieren, sagt die Ordnungs-Expertin: Meine Mutter wollte nicht, dass ich das Haus verkaufe. Meinem Vater bräche es das Herz, wenn ich seine Uhren-Sammlung weggäbe. Meine Schwester hätte nie gewollt, dass ihre Sofagarnitur auf dem Sperrmüll landet. "Wir alle haben solche Aufträge", sagt Borgeest. "Man muss sich das nicht anziehen, das ist ein großer Appell von mir. Wir sind nicht verantwortlich für die Dinge unserer Vorfahren."



INTERVIEW

ERBRECHT

Nach dem Tod kommt der Erbstreit – ein Experte gibt Tipps zur Nachlass-Regelung

Mitten in der Trauer um den Angehörigen auch noch das: Es kommt zum Streit ums Erbe. Das geschieht häufiger, als man denkt, erzählt der Testamentsvollstrecker Stephan Konrad – und gibt Tipps, wie sich der Zank um den Nachlass schon zu Lebzeiten vermeiden lässt.

9 min



Ein Testament hilft

"Mit welchem Recht hinterlassen wir unser Zeug eigentlich der Generation nach uns?", fragt Borgeest. Es sei ein durchaus provokanter Gedanke, aber einer, den sie in der letzten Zeit immer häufiger denke. "Ich finde: Man sollte am Ende seines Lebens so aufräumen, dass man seinen Kindern und Kindeskindern so wenig Schwere und Belastung wie möglich hinterlässt." Wer das nicht schafft, der solle aufschreiben, was mit seinen Dingen nach dem Tod passieren soll. "So, wie man auch mit einer Patientenverfügung die Last der Verantwortung und der Entscheidung von Familienmitgliedern abnimmt."

Viele Menschen, sagt Borgeest, fangen zu spät in ihrem Leben an, sich mit den letzten Monaten und Jahren zu befassen. Das resultiere aus einem Missverständnis: Wenn ich mich nicht mit meinem Tod beschäftige, bleibt er fern. "Tatsächlich ist aber das Gegenteil der Fall. Wenn ich mich rechtzeitig um alles kümmere, dann kann ich ab da leichter leben." Das könnte eine Motivation sein, um so einen Klärungsprozess mit älteren Familienangehörigen rechtzeitig anzuschubsen.



Unsere Empfehlungen



KORRUPTIONS-AFFÄRE IN ÖSTERREICH
"Ende jeglicher politischen Kultur": Der schwierige Nachlass des Ex-Kanzlers Sebastian Kurz

Ein parlamentarischer Untersuchungsausschuss im österreichischen Nationalrat sezziert die skandalreichen Kanzlerjahre des Sebastian Kurz. Dabei wird klar, dass der ehemalige Polit-Star nicht allein das Problem des Landes war. Sondern

11 min



ERBRECHT
Nach dem Tod kommt der Erbstreit – ein Experte gibt Tipps zur Nachlass-Regelung

Mitten in der Trauer um den Angehörigen auch noch das: Es kommt zum Streit ums Erbe. Das geschieht häufiger, als man denkt, erzählt der Testamentsvollstrecker Stephan Konrad – und gibt Tipps, wie sich der Zank um den Nachlass schon zu

9 min



EIN PAAR BERICHTET
Er ist Familienvater und hat einen guten Job. Dann erkrankt er an einer Depression

Friederike Trudzinski und Benjamin Maack haben Kinder, Freunde, gute Jobs. Dann erkrankt Maack an einer Depression. Wie empfinden Vater und Mutter zweier Kinder den gemeinsamen Alltag im Angesicht der Krankheit?

7 min



nach oben



STERN PLUS bietet das Beste vom STERN – jederzeit und überall digital verfügbar. Zum Lesen und zum Hören. Werbefrei. Seien Sie im Abo ganz nah dran an den Themen unserer Zeit, an Menschen und ihren bewegenden Geschichten.

[Impressum](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz-Einstellungen](#)