



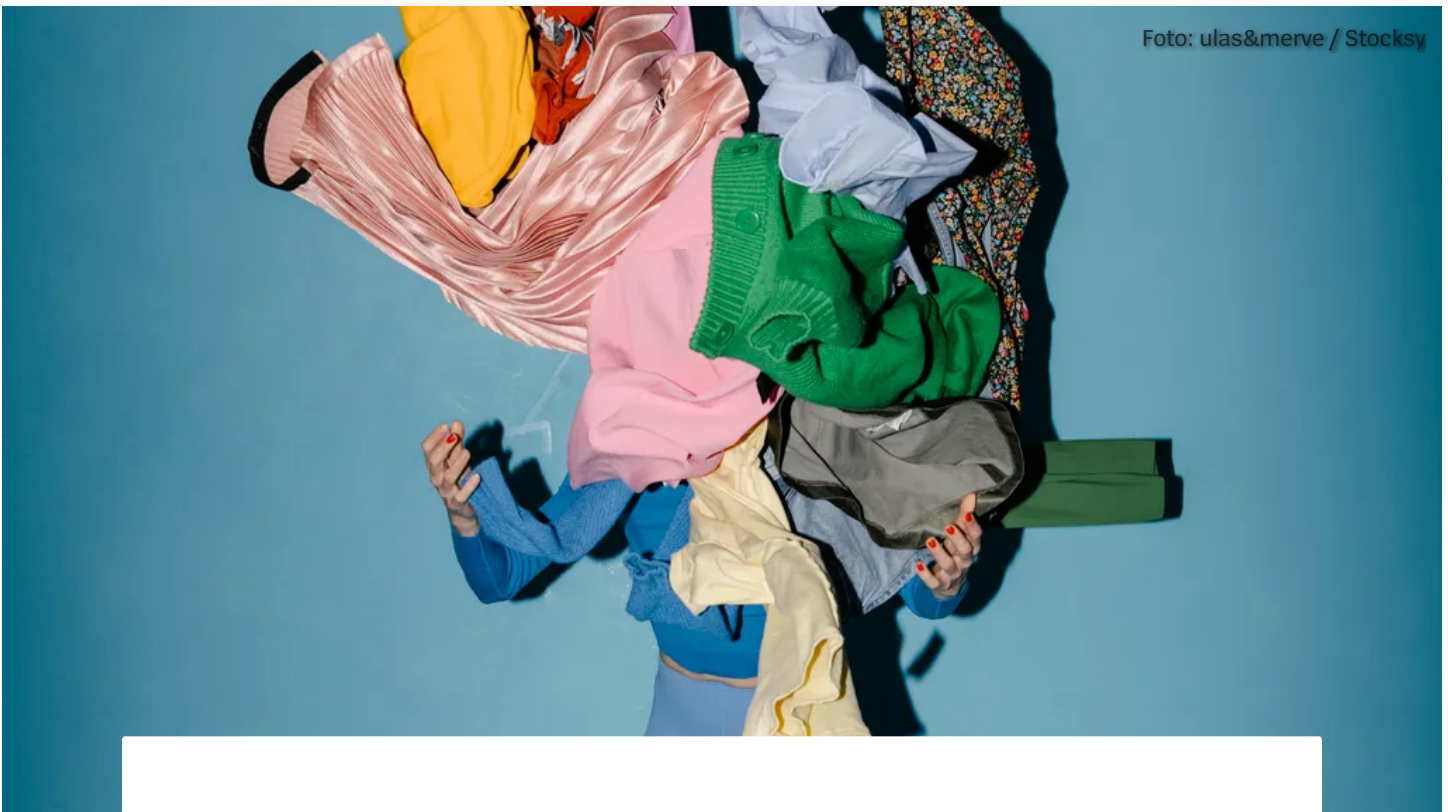
Menü

Startseite >

Psychologie >

Leben >

Ordnung halten: So kommen Sie in zehn Schrit



Guter Vorsatz Ordnung halten

So kommen Sie in zehn Schritten zu einem aufgeräumten Leben

Ordnung schaffen, Ordnung halten: Wer sich von Ballast befreit, erfährt neue Klarheit. Wie Sie mit weniger Dingen zu mehr Leichtigkeit finden. Eine Anleitung.

Von Gunda Borgeest • 04.01.2025, 07:21 Uhr

9 Min



Was haben Franz von Assisi und Hans im Glück gemeinsam? Sie haben sich von sachlichen Dingen befreit. Das ist das Ziel allen Aussortierens, Loslassens und Neuordnens: eine neue Leichtigkeit im Leben finden.

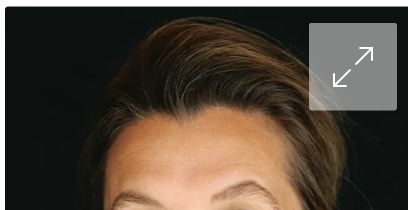
ANZEIGE

**Solaranlage die alles kann**

Deutscher erfindet eine Solaranlage, "die praktisch alles kann" - Doch was ist dran?



Viele Menschen spüren, dass mit dem »Immer mehr« dieser Welt etwas nicht stimmen kann. Sie begreifen, dass Besitz unser Leben nicht reicher macht, und wünschen sich – auch weil die Welt unüberschaubar wird – zumindest in ihrem persönlichen Leben mehr Klarheit. Begriffe wie Minimalismus oder Downshifting (weniger Arbeit, mehr Zeit für sich) stehen für diese Sehnsucht nach dem Weniger.

Zur Autorin

Die gute Nachricht lautet:
Der Weg zu mehr
Leichtigkeit ist nicht allzu
schwer. Wenn Sie
Konsumreize durchschauen,
die Psychologie des



Foto: Constanze Wild

Die Literaturwissenschaftlerin **Gunda Borgeest** gründete 2014 ihre Beratungsfirma »Schönste Ordnung« und hat seither nach eigenen Angaben mehr als 300 Menschen dabei geholfen, ihre Wohnungen und ihr Leben aufzuräumen. Borgeest hat eine Ausbildung als Mediatorin und begleitete als ehrenamtliche Hospizhelferin Sterbende und ihre Angehörigen. Sie lebt in München und Berlin, ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und zwei Enkel.

Aufräumens verstehen und ein paar einfache Regeln beherzigen, können Sie Ihrem Leben, Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung bald Struktur verleihen, eine nachhaltige Klarheit. Ordnung für immer.

Das englische Kunstwort »Stuffocation« beschreibt das Gefühl des beklemmenden Zuviels sehr treffend. Es ist zusammengesetzt aus den Wörtern »stuff« (engl. für Zeug, Krempel) und »suffocation« (Ersticken). Der britische Autor James Wallman hat es zum Titel eines Buchs gemacht.

Natürlich können uns materielle Dinge zunächst beglücken. Doch die Euphorie, die ein Smartphone oder elegante Schuhe beim Kauf auslösen, verfliegt meist rasch. Schon nach ein paar Tagen oder Wochen gehören die Dinge zum Alltag und wecken keine Glücksgefühle mehr. Psychologinnen und Psychologen bezeichnen diesen Effekt als hedonistische Adaption.

Häufen sich zu viele Dinge an, verkehren sich die Gefühle. Eine [Studie der Universität Yale aus dem Jahr 2024](#) [↗](#) hat gezeigt, dass Unordnung um uns herum den Informationsfluss des Gehirns beeinflusst und die Fähigkeit beeinträchtigt, Informationen effektiv zu verarbeiten.

All unser Krempel, der sich im Laufe vieler Jahre angesammelt hat, verstopft ja nicht nur Flur, Speicher, Abstellkammer und Garage. Er blockiert auch unseren Geist und schränkt unser Wohlbefinden ein. Der

ANZEIGE



Gunda Borgeest
Ordnung für immer

Verlag: Stiftung Warentest

Seitenzahl: 176

Für 19,90 € kaufen [i](#)

**Bei Amazon
bestellen**



**Bei Thalia
bestellen**



**Bei Genialokal
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](#)

Besitz von zu vielen Dingen kann Stress verursachen. Denn all die Sachen rufen uns zu: Repariere mich! Lies mich endlich! Pflege mich! Verwende mich mal wieder! Viele unserer angehäuften Habseligkeiten nutzen wir nicht, und sie nützen uns nicht, aber sie machen uns ein schlechtes Gewissen. Sie sind ein ständiger Vorwurf, eine latente Last und rauben uns Energie, anstatt unseren Alltag zu bereichern.

Wenn Sie sich auf das Abenteuer einlassen, Ihr Haus oder Ihre Wohnung von allem unnützen Ballast zu befreien, werden Sie eine erstaunliche Erfahrung machen. Ordnung zu schaffen ist ein Prozess, der auf heilsame Weise auch auf unsere Psyche wirkt. Aufräumen entrümpelt die Seele! Denn wer sich von Überflüssigem trennt, schafft auch innere Freiräume, Platz für neue Gedanken und Ideen. Äußere und innere Ordnung hängen zusammen.

Sie werden auch feststellen: Ist einmal die initiale Grundordnung etabliert, und sind Sie nur noch von Dingen umgeben, die Sie brauchen und schön finden, wird Ihnen das Aufräumen viel leichter fallen. Je weniger Kram Ihre Schränke und Schubladen füllt und je genauer Sie dem, was bleiben darf, seinen gebührenden Platz zuweisen, desto weniger Mühe werden Sie künftig haben, die ersehnte Ordnung aufrechtzuerhalten.

Diese zehn Anregungen können Ihnen helfen, wenn Sie sich auf den Weg zu neuer Klarheit und Leichtigkeit machen wollen.

Aufräumen (Symbolbild): Aussortieren und Ausmisten ist eine gute Grundlage jeder neuen Ordnung Foto: [ulas&merve / Stocksy](#)

1. Fragen Sie sich: Was ist Ihre Sehnsucht?

Am Anfang steht eine wichtige Überlegung: Welche Ordnung wünschen Sie sich? Was wollen Sie erreichen oder verändern? Sehnen Sie sich nach einer puristisch leeren Wohnung? Wollen Sie Ihr kreatives Chaos nur ein wenig bändigen? Oder möchten Sie ihre gesammelten Schätze optimal präsentieren? Ordnung ist immer individuell! Da sind feste Schemata fehl am Platz. Ordnung funktioniert nur dann, wenn sie zum Menschen passt – nicht umgekehrt.

2. Beginnen Sie Ihre Befreiungsaktion

Aussortieren und Ausmisten
ist eine gute Grundlage jeder
neuen Ordnung. Nehmen Sie
sich einige freie
Wochenenden oder ein paar
Tage Urlaub. Sie brauchen
Muße für Ihren ersten
Teilerfolg. Machen Sie diese
Arbeit möglichst nicht allein.
Fragen Sie einen Freund,
eine Freundin oder einen
Ordnungscoach.

Kleiderberg: Nehmen Sie jeden
Gegenstand in die Hand und fragen Sie
sich, ob sie ihn noch brauchen Foto: Bill
Davies / plainpicture

3. Folgen Sie dem Fünf-Kisten-Prinzip

Sortieren Sie Dinge, von denen Sie sich trennen möchten, in
fünf Kartons:

1. Wegwerfen
2. Verschenken
3. Verkaufen
4. Erledigen (etwa Sachen, die zur Reparatur oder in die
Reinigung sollen)
5. Später entscheiden (für die heiklen Dinge)

Diese letzte Kiste beschleunigt den Prozess, darf aber nicht zu

voll werden

4. Üben Sie sich in der Kunst der Konzentration

Nehmen Sie jeden Gegenstand in die Hand und fragen Sie sich: Finde ich ihn schön? Brauche ich ihn noch? Oder empfinde ich ihn als Ballast? Konzentrieren Sie Ihre Habe. Besitzen Sie zum Beispiel viele Erinnerungsstücke an eine schöne Reise, behalten Sie den Gegenstand, den Sie besonders mögen, stellvertretend für alle anderen. Bewahren Sie besser Ihre zehn liebsten Stifte auf als eine Kiste voller billiger Kulis. Gestehen Sie sich ein, dass Sie die Stapel von Zeitungen in der Ecke wohl nie mehr durcharbeiten werden.

5. Lösen Sie sich von alten Glaubenssätzen

Fragen Sie sich, welche Ängste hinter dem Satz stehen: »Das könnte ich noch mal gebrauchen.« Überlegen Sie, ob für Sie tatsächlich noch wertvoll ist, was Sie mit den Worten schützen: »Das hat mal viel Geld gekostet.« Und denken Sie daran, dass ein ungeliebter Gegenstand nicht allein deshalb Platz in ihrem Leben einnehmen muss, weil sie sich sagen: »Das habe ich mal geschenkt bekommen.«

6. Setzen Sie sich Etappenziele

Sortieren Sie in überschaubaren Einheiten aus, und fangen Sie mit den Dingen an, die Ihnen am leichtesten fallen. Erklimmen Sie die Eigernordwand des Ordners in kleinen Etappen und überfordern Sie sich nicht! Denn das Entscheiden kann emotional anstrengend sein. Am besten nehmen Sie sich pro Etappe eine einzelne Kategorie vor: etwa alle Bücher, alle CDs, alle Schuhe oder alles Geschirr.

Vollgestellte Küche: Weisen Sie all Ihren Dingen einen festen, eindeutigen Ort zu
Foto: Petra Herbert / plainpicture

Ordnen Sie Fotos und persönliche Briefe erst dann, wenn Sie bereits geübt sind im Loslassen. Hilfreich ist es, sich die einzelnen Etappen in den Kalender einzutragen – als verbindliche Termine mit sich selbst.

7. Schaffen Sie zügig Entlastung

Bringen Sie die Sachen, die Sie aussortiert haben, sofort weg. Sei es zum Sperrmüll oder zum Wertstoffhof, zu Freunden, denen Sie etwas schenken möchten, zu einer Ebay-Agentur,

zum Trödler oder zum Gebrauchtwarenkaufladen. Gut erhaltene Dinge können Sie auch an soziale Einrichtungen wie Oxfam oder die Diakonie spenden. Auf diese Weise tun Sie nicht nur Gutes für sich selbst, sondern auch für andere.

8. Lassen Sie Raum beim Räumen

Packen Sie Schubladen, Schrankfächer und Regale beim Wiedereinräumen nicht zu voll! Geben Sie den Dingen genug Luft. Verstauen Sie die Sachen, die Sie täglich brauchen, in greifbarer Nähe. Das, was Sie nur selten benötigen, kann oben in Ihren Schränken und Regalen Platz finden. Legen Sie die Dinge nicht in mehreren Reihen hintereinander in Ihren Schrank, denn das führt dazu, dass Sie das, was hinten liegt, vergessen.

9. Geben Sie allem seinen Platz

Weisen Sie all Ihren Dingen einen festen, eindeutigen Ort zu, und geben Sie Ihrer Ordnung Sinn (alle Bücher ins Regal, sortiert nach Autor oder Genre, alle Kleider in den Schrank, aufgereiht nach Farbe oder Saison, alle Belege für die Steuererklärung in eine Schublade). Die Dinge sollten dort »wohnen«, wo sie am häufigsten gebraucht werden. Was Sie häufig nutzen, sollte leicht greifbar sein. Wenn jetzt etwas herumliegt, wissen Sie sofort, wo es hingehört. Entwickeln Sie Routinen. Gewöhnen Sie sich ein konsequentes, tägliches

Aufräumen an, mühelos und nebenbei. Sie werden verblüfft feststellen: Das Chaos ist besiegt.

10. Finden Sie von der äußeren zur inneren Ordnung

Füllen Sie den Platz, den Sie durch das Ausmisten und Ordnen bekommen haben, nicht gleich wieder mit neuen Anschaffungen. Genießen Sie die Übersichtlichkeit, das Gefühl der Befreiung und der Erleichterung. Sie werden merken, dass sich die äußere Ordnung der Dinge auch auf Ihre innere Klarheit auswirkt. Sie werden sich besser konzentrieren und entspannen können, vieles wird Ihnen schneller von der Hand gehen und die Leichtigkeit des Seins wird fortan Teil Ihres Lebens sein. Haben Sie dabei Geduld und Nachsicht mit sich selbst. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie ab und zu in alte – unordentliche – Verhaltensweisen zurückfallen.

Wie segensreich und wie tiefgreifend dieser Prozess der Loslösung sein kann, erlebe ich in meiner Praxis als Ordnungsberaterin.

Etwa bei Frau A., Mitte 20, Buchhändlerin, alleinstehend und depressiv. Sie schämte sich so sehr für ihre Unordnung, dass sie sieben Jahre lang niemanden in ihre Wohnung gelassen hat. Sie

lebte mit einem kalten Badezimmer, weil sie auch dem Heizungsmonteur keinen Einblick in ihr Chaos gewähren wollte. Es kostete die junge Frau viel Mut, mich anzurufen und mich zu sich zu bitten.

Wir haben dann ein halbes Jahr lang zwei- bis dreimal im Monat zusammengearbeitet und Schritt für Schritt aus der Wohnung wieder ein Zuhause für Frau A. gemacht. Ihr großer Wunsch war, zu ihrem Geburtstag im Dezember drei Kolleginnen zu sich einzuladen und für sie zu kochen. Lange hatte sie nur im Stehen in ihrer Küche gegessen, auch weil der Esstisch unter einem großen Berg Papierkram begraben war. Wir haben es tatsächlich geschafft. Am Tag nach dem Abendessen mit ihren Kolleginnen schrieb Frau A.: »Liebe Frau Borgeest, ich habe mich in meiner Wohnung und in meinem Leben noch nie so wohlgefühlt wie jetzt.«

Person beim Aufräumen (Symbolbild): »Lassen Sie uns die Unterlagen zum Altpapiercontainer bringen« Foto: [ulas&erve / Stocksy](#)

Herr P., Mitte 70, ein erfolgreicher Unternehmer, wollte nach dem Tod seiner Frau aus einem großen Haus in eine Vierzimmerwohnung ziehen und bat mich für diese Lebensveränderung um Hilfe. Als wir seine Bücher aussortierten, fanden sich im Regal auch Unterlagen zu seiner Promotion. Ich fragte, was damit geschehen soll. Er antwortete, das sei ein ganz schwieriges Thema. Er habe leider nie promoviert, und sein Vater hätte immer zu ihm gesagt: Du bist gescheitert! Als ewiger Vorwurf standen seit mehr als 40 Jahren die Aktenordner im Regal. Ich schlug vor, die Unterlagen erst mal in einen Karton zu räumen und in die Abstellkammer zu stellen.

Mehr zum Thema

S+ **Messie-Syndrom: Wie Frau W. die Ordnung abhanden kam** Von Heike Klovert

S+ **Pathologisches Horten: »Viele Messies sind wahnsinnig gebildet und extrem leistungsorientiert«** Ein Interview von Heike Klovert

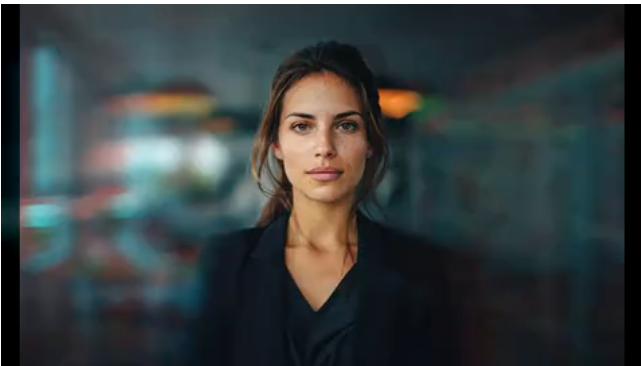
🔊 **Tipps für ein schöneres Zuhause: Wie wir die Wohnung sauber halten, ohne den ganzen Tag zu putzen** Ein Podcast von Lenne Kaffka

Als ich dann das nächste Mal zu ihm kam, öffnete mir Herr P.

die Tür mit den Worten: »Frau Borgeest, ich habe eine Entscheidung getroffen. Lassen Sie uns die Unterlagen zum Altpapiercontainer bringen!« Als wir davor standen, sagte er: »Das müssen Sie jetzt machen!« Und ich sagte: »Nein, das müssen Sie jetzt machen! Ich bleibe an Ihrer Seite.« Und dann warf er die ersten Unterlagen durch den Container-Schlitz und weinte – vor Glück. Er hatte sich von einer großen Lebenslast befreit. **S**

[Startseite](#)[Feedback](#)

ANZEIGE

**FOM Hochschule**

Die Welt entwickelt sich weiter. Ich mich jetzt auch.

ANZEIGE

Freiluftkind

Starte gesund ins neue Jahr! Barfußschuhe fördern die Fuß- und Gelenkgesundheit,...
Nur jetzt: Barfußschuhe im großen Jahresschlussverkauf!