

Alles in Ordnung?

Ordnung ist das halbe Leben – das haben schon unsere Vorfahren gesagt. Aber wie schafft man sich ein aufgeräumtes Zuhause? Und wie kommt man aus dem Chaos wieder heraus, wenn man Corona-bedingt einfach keine Zeit hatte zum Aufräumen? Wir haben uns ordentlich auf die Suche nach Antworten gemacht.

VON BENEDIKT LACHENMEIER



FOTOS: ZVG, ADBBE/STOCK

Die einen haben ihre Zeit während des Lockdowns genutzt, um aufzuräumen und sich von Dingen zu trennen. Bei anderen war das Gegenteil der Fall: Sie versanken im Chaos. Warum? Mit dem Büro zuhause, der Betreuung der Kinder und der Stube als Trainingscenter mutierte die Wohnung zum Abstellraum. Nun, da die Welt langsam in die Normalität zurückfindet, heisst es Aufräumen. Aber wie?

«Bevor man beginnt, muss man sich fragen: Wie will ich wieder wohnen? Was will ich verändern?», sagt Ordnungskoach Claudia Weiler. Die Baslerin eilt zu Hilfe, «wenn es brennt». Weil Aufräumen gemeinsam nicht nur mehr Spass macht, sondern auch einfacher ist. Denn sind oben genannte Punkte einmal geklärt, stellt sich bereits die nächste Frage: Wo soll ich denn überhaupt anfangen? Die Antwort: «Beginne in den Räumen, in denen du dich am meisten aufhältst.» Gerade jetzt stehen wohl bei vielen Leuten Küche und Wohnzimmer im Fokus. Schliesslich sind es diese beiden Räume, zwischen denen man sich im Homeoffice am meisten hin und her bewegt. Aber wie kämpfe ich mich durch Jacken und Schals, die in der Stube über dem Stuhl hängen? Wie bringe ich Gläser und Besteck im Küchenschrank wieder in Reih und Glied? Der Trick: in Kategorien aufräumen. «Sie helfen, strukturierter Ordnung zu schaffen», weiss die zertifizierte Aufräumexpertin. Also zuerst zum Beispiel nur die herumliegenden Kleider wegräumen. «Am besten fängt man mit den Dingen an, die man einfach aufräumen kann», so Claudia Weiler weiter. Aufräumen an sich ist schliesslich anstrengend genug. Kleine Erfolgserlebnisse bei den einfachen Dingen helfen, sich später besser mit den Sachen beschäftigen zu können, die vielleicht ganz wegmüssen. Wichtig beim Aufräumen: sich nicht ablenken lassen. «Nicht noch putzen oder telefonieren, sondern konzentriert Ordnung machen», betont Claudia Weiler. «Zwei bis drei Stunden maximal. Aufräumen bedeutet, dass man sich immer wieder entscheiden muss: wohin damit? Brauche ich das noch? Dinge einfach in die Schublade stopfen, ist nicht aufgeräumt.»

Aufräumen macht glücklich

Aufräumen tut gut. Das zeigen auch Studien. Wenn wir uns zum Ziel setzen, eine Wohnung aufzuräumen und dieses erreichen, reagiert der Körper darauf mit Glückshormonen. Sie sind unsere Belohnung für die erfolgreiche Zielerreichung. Was passiert aber, wenn wir im Chaos leben? Dass eine vollgestopfte Wohnung zur Belastung werden kann, zeigt eine Studie von Psychologen der DePaul University in Chicago. Die Forscher befragten Leute, denen ihr Hab und Gut über den Kopf wuchs. Das Resultat: Wer in Unordnung lebt, fühlt sich in seinem Zuhause weniger sicher und geborgen und ist insgesamt unglücklicher. Allerdings merkten die Psychologen an, dass es sich bei den untersuchten Personen um

«Dinge in die Schublade stopfen, ist nicht aufgeräumt.»

Extremfälle handelte. Doch zeigt die Tendenz klar in diese Richtung.

Aber kann Chaos nicht auch beflügeln? Laut einem Experiment der Universität Minnesota scheint es Momente zu geben, in denen wir vom Durcheinander profitieren können. Die Teilnehmer sollten entweder in einem ordentlichen oder einem unaufgeräumten Zimmer möglichst viele Ideen zur Vermarktung von Tennisbällen generieren. Einfälle hatten beide Gruppen etwa gleich viele. Aber unabhängige Beobachter fanden die Ideen der Chaosgruppe signifikant kreativer. Mitautor der Studie Ryan Rahinel sagt zu den Resultaten: «Ein unordentlicher Raum ist so etwas wie ein Bruch zum konventionellen Denken.» Tatsächlich zeigte sich diese Annahme auch in einem weiteren Experiment. Die Probanden im Chaosraum entschieden sich auf einer Getränkekarte eher für die als neu statt für die als klassisch angebotenen Drinks. Sie waren also experimentierfreudiger. Heisst: Eine unordentliche Umgebung wirkt offenbar nicht nur inspirierender, sondern hilft eben auch, sich von Konventionen zu lösen und so zu neuen Ideen zu kommen.

Damit es zuhause auch bei der Arbeit im Homeoffice gar nicht erst zur Unordnung kommt, gibt es einen ganz einfachen Trick. «Dort, wo man die Schwachstelle hat, jeden Abend vor dem Zubettgehen 15 Minuten lang aufräumen», empfiehlt Claudia Weiler. Ordnungskoach Selim Tolga geht sogar noch einen Schritt weiter. «Minimalismus ist die Königsstufe des Aufräumens. Man lernt, nur noch mit Dingen zu leben, die man liebt und braucht.» Damit spricht er vielen Menschen aus der Seele. Minimalismus ist ein Trend. Aber was bedeutet der grosse Begriff



Claudia Weiler – ein Herz für Menschen

Mit wenig Ballast und grossem Freiheitsgefühl durchs Leben zu gehen – das war schon immer meine Lebenseinstellung. Ich bin gerne im Austausch mit Menschen und finde spannende Gespräche etwas Wunderbares. Mit Begeisterung setze ich deshalb meine Energie für offene und interessierte Leute ein, die mehr Ordnung in ihr Leben und ihr Zuhause bringen möchten.

genau? Soll ich nur noch zwei statt zwölf Hemden im Schrank hängen haben, und schon geht es mir besser? «Es geht nicht um weniger, sondern um mehr. Mehr Ordnung, mehr Zeit, mehr Freiheit», erklärt der Zürcher. «Minimalismus ist kein Selbstzweck, sondern ein praktisches Werkzeug, um dein Leben einfacher, leichter und unbeschwerter zu gestalten.» Dabei gehe es darum, bei Besitz und bei Gedanken Grenzen zu setzen. Dass man sich mit Verstand und Herz dafür einsetzt, was einem wichtig ist,

erklärt der Minimalismus-Experte. «Minimalismus bedeutet nicht nichts, sondern keinen Ballast zu haben. Nicht Verzicht, sondern bewusste Wahl.»

Auch Ordnungskoach Claudia Weiler weiss: «Ordnung im eigenen Heim heisst auch Ordnung in der Seele. Wenn zuhause zu viele Dinge rumliegen, bist du blockiert in deinen Gedanken.» Und schliesslich habe Ordnung schaffen noch eine übergeordnete Bedeutung: «Es geht nicht nur ums Aufräumen, sondern auch ums weniger



Selim Tolga – der Minimalist

Aufräumen, Ordnung und Minimalismus waren für mich bereits als Kind ein Thema. Legosteine ordnete ich nach einem System an, dass sie möglichst wenig Platz beanspruchten. In der Schule habe ich das Etui minimalisiert, organisiert und vereinfacht. Irgendwann gab es nichts mehr zu optimieren und so begann ich, Freunde mit Aufräumen zu unterstützen – bis ich einen professionellen Ordnungsservice gründete.

Konsumieren und die Nachhaltigkeit.» Unordnung entsteht erst, wenn wir Dinge anhäufen. Hier zwei neue Pulis, da drei paar Schuhe: Shopping kann man schnell überreiben.

Es existiert aber auch eine Gegenbewegung. «Shopping-Fasten» lautet der Plan. Und der funktioniert so: Während einer gewissen Zeitspanne darf man ausser Lebensmitteln und wichtigen Alltagsartikeln keine Sachen kaufen. «Man spart Geld, Zeit und Energie, die man bes-

ser anderswo investiert», sagt Minimalismus-Anhänger Selim Tolga dazu. Einsteigern rät er, sich bereits vor der «Diät» einen Filter anzutrainieren. Bedeutet: Vor jedem Einkauf eines Kleidungsstücks sich fragen: Brauche ich das wirklich? Und das Aha-Erlebnis nach dem Shopping-Entzug: Ich brauche ja gar nicht so viel. Es ist das gleiche Prinzip wie beim Aufräumen. Einfach präventiv. Und für alle, die es nicht alleine schaffen, gibt es Ordnungskoaches wie Claudia Weiler oder Selim Tolga.

Claudias 8 Tipps für besseres Aufräumen

1. Nach Kategorien aufräumen

Kategorien helfen, strukturiert Ordnung zu schaffen. Ein weiterer Vorteil: Man sieht gleich, wie viel man von den einzelnen Dingen besitzt und kann einfacher aussortieren.

2. Mit einfachen Projekten starten

Zum Beispiel mit den Lebensmittelvorräten oder mit der Elektronikschublade. Kleine Erfolgserlebnisse motivieren zum Weitermachen.

3. Ausmisten beim Aufräumen

Fragen Sie sich beim Aufräumen: Brauche ich diesen Gegenstand wirklich noch? Falls nicht: sich bedanken und verabschieden, loslassen.

4. Sich nicht ablenken lassen

Nicht versuchen, den Grossputz mit dem Aufräumen zu verbinden. Sonst ist man nicht konzentriert bei der Sache.

5. Boxen bereitstellen

Dinge wie Lebensmittelvorräte oder Zeitschriften lassen sich gut nach Kategorien einordnen und in Boxen verstauen. Schön sind auch Erinnerungsboxen, um wichtige Gegenstände zu archivieren.

6. Jeden Abend 15 Minuten aufräumen

Damit am Ende des Tages alles wieder an seinem Ursprungsort ist und das Chaos gar nicht erst entsteht.

7. Grössere Projekte gut planen

Planen Sie jede Woche am gleichen Wochentag fix zum Aufräumen ein – so, als würde man in den Tangokurs gehen. Zeituhr einstellen und genau nach zwei Stunden aufhören.

8. Sich belohnen nach Abschluss des Aufräumprojekts

Alles geschafft? Belohnen Sie sich mit einer Massage, einem Ausflug oder einem feinen Znacht. Aber Achtung: Machen Sie sich keine materiellen Belohnungen.

