

Schon in

Der Artikel entstand auf Anregung einer Leserin. Haben auch Sie einen Themenwunsch? Schreiben Sie uns gern: gesundheitsmagazin@bw.aok.de

Rituale helfen, das Aufräumen anzugehen. Auch gemeinsam für Ordnung zu sorgen, kann Spaß machen.

Nur 30 Kleidungsstücke im Schrank, das Bücherregal nach Farben sortiert und alle Lebensmittel in beschrifteten Boxen. Wie viel Ordnung tut uns wirklich gut? Antworten gibt Coachin Sarah Kiefer.

Aufräumen? Das kann ja wohl jeder. Schließlich bekommen wir doch schon im Kindesalter den elterlichen Auftrag „Räum dein Zimmer auf!“. Doch dann stehen wir als Kind allein im Zimmer und fragen uns, was zu tun ist. Denn: Was heißt eigentlich aufräumen? Und warum gehen wir oft davon aus, dass uns diese Fähigkeit von Natur aus gegeben ist? Sarah Kiefer aus Schopfheim geht als Ordnungskoachin genau diesen Fragen auf die Spur. Sie unterstützt andere Menschen beim Ordnungschaffen und begleitet Schritt für Schritt durch Aufräumprojekte. Denn sie ist sich sicher: Ordnung beeinflusst den ganzen Alltag und macht ihn leichter.

Ordnung ist dienlich

Herumliegende Socken in der Küche, benutztes Geschirr auf dem Sofa oder Haufen von unsortierten Papieren auf dem Schreibtisch – den allermeisten Menschen wird ein solches Szenario in ihren eigenen vier Wänden die Laune verderben. Ein gewisses Maß an Übersicht und Ordnung scheint damit erstrebenswert und sinnvoll. Doch tut Ordnung allgemein gut? Sarah Kiefer ist zurückhaltend: „Es gibt sicher auch Menschen, die im ‚Chaos‘ besser arbeiten kön-



Sarah Kiefer aus Schopfheim ist seit 2017 selbstständige Ordnungskoachin mit Fokus auf Privathaushalte. Außerdem hält sie Vorträge rund ums Thema Ordnung.

nen. Aber diese Menschen brauchen dann auch keine Hilfe von mir als Ordnungskoachin. Denn sie haben für sich ja bereits einen funktionierenden (Ordnungs-)Zustand gefunden. Es geht also nicht um das Qualitätssiegel ‚ordentlich‘, sondern vielmehr darum, ein für sich selbst gutes System zu entwickeln.“ Dazu zählt für sie unter anderem, zu wissen, wo bestimmte Dinge sich im eigenen Zuhause befinden. Auch außerhalb der eigenen Wohnung profitieren wir von Ordnungssystemen: Wären beispielsweise Lebensmittel im Supermarkt von einem Tag auf den anderen nach Farbe oder Alphabet sortiert, müssten wir definitiv mehr Zeit für die Suche nach bestimmten Produkten einplanen. Ordnung als praktische Orientierungshilfe, so sieht es auch Expertin Sarah Kiefer: „Ordnung ist ein Prinzip, das uns dient. Das können wir uns auch im Wohnumfeld zunutze machen.“

Es gibt kein Schema F

Von starren Ordnungs-Konzepten oder strikten Aufräumregeln rät Sarah Kiefer ihren Kunden und Kundinnen ab. „Ich erlebe häufig, dass Menschen mit festen Glaubenssätzen das Aufräumen starten, wie beispielsweise ‚Ich muss mich von der Hälfte meines Kleiderschranks

Ordnung!



Beschriftete Gläser schaffen eine gute Übersicht.

trennen“, erzählt sie, „oder ‚Alle losen Lebensmittel in der Küche müssen in beschriftete Behälter umgefüllt werden.‘ Doch die Ordnungskoachin hat sich davon längst verabschiedet. „Menschen, die sich an mich wenden, haben schon sehr viel selbst ausprobiert, Ratgeber gelesen, Tipps beherzigt. Aber eben alles ohne Erfolg.“ Der Glaube, es gäbe ein allgemeingültiges Ordnungssystem, führt auf eine falsche Fährte, so Sarah Kiefer. Sie empfiehlt vielmehr, individuell herauszufinden, welche Lösung am besten zum eigenen Alltag passt. Hat man diese erst mal gefunden, fällt es leichter, Ordnung auch langfristig beizubehalten, erklärt die Expertin.

Scham und Normen helfen nicht

Bücher über Ordnungsmethoden, Serien mit Aufräumexpertinnen und Influencer-Beiträge rund um ein minimalistisches Zuhause sorgen immer wieder für eine große mediale Aufmerksamkeit. Doch Sarah Kiefer sieht die Medienberichte kritisch: „Zu einem sehr großen Teil werden medial nur die absoluten Extreme

Die körperliche Bewegung beim Putzen und Aufräumen kann für die vermehrte Ausschüttung von **Glückshormonen** sorgen und das **Risiko** für Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen **senken**.

Quelle: Indiana University

zeigt: also entweder Messie-Wohnungen oder absolut cleane Räumlichkeiten. Das durchschnittliche Zuhause fehlt in den Darstellungen komplett. Was mich außerdem beunruhigt, ist, dass es scheinbar völlig normal geworden ist, private Räume für andere Menschen zu öffnen und Anonymes zugänglich zu machen.“ Beide Phänomene sorgen für einen enormen sozialen Druck, stellt die Coachin fest. Sie ermutigt dazu, sich von der Vorstellung einer hyperästhetischen Umgebung nach medialem Vorbild zu lösen und stärker auf sich selbst zu hören. Sarah Kiefer erklärt: „Ich bin der Türsteher an meiner Haustür. Ich entscheide, wer reinkommt und wer nicht. Und ich entscheide auch, wie es hinter dieser Tür aussieht. Mein Zuhause ist mein Rückzugsort, der allein mir dienen muss. Und nicht der Gesellschaft.“

Was will ich eigentlich?

Da Ordnung für jeden etwas anderes ist, steht zu Beginn jeder Aufräumaktion die Frage nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Schließ-

lich droht die Gefahr, in die falsche Richtung zu laufen, wenn man nicht weiß, warum man ausmisten möchte, erklärt die Expertin. „Mein Coaching starte ich immer mit der Frage, welche Wünsche hinter dem Ziel stecken, Ordnung zu schaffen, damit sich die im Haushalt lebenden Personen im Klaren sind, was sie eigentlich wollen. Die Antwort ‚Ich möchte eine ordentliche Wohnung‘ lasse ich nicht gelten“, führt Sarah Kiefer aus und verrät: „Wenn man genauer nachfragt, sagen Kunden und Kundinnen zum Beispiel, dass sie nach Hause kommen und entspannen, nicht mehr von unendlichen To-do-Listen umgeben sein oder mit anderen Familienmitgliedern weniger über Ordnung streiten wollen.“ Das macht das nachfolgende Sichten, Räumen und Aussortieren leichter – jeder Gegenstand lässt sich nun mit der Frage konfrontieren: „Dient das Behalten meinen Zielen und Wünschen oder nicht?“ Aber: Beim Ordnungsschaffen geht es nicht prinzipiell darum, so viel wie möglich loszuwerden, erklärt Sarah Kiefer. Stattdessen zählt, das Richtige auszusortieren, Entscheidungen über Dinge zu treffen und Gegenständen einen festen Platz zu geben.

Die größte Aufgabe zuerst

Für einen guten Start hat Ordnungskoachin Sarah Kiefer folgenden Tipp: „Ich rate, dort anzufangen, wo es am meisten wehtut. Also mit dem Bereich, der den Alltag am meisten blockiert.“ Für diejenigen, die morgens das Müsli nicht finden, weil es hinter fünf Packungen Mehl steht, und denen beim Griff zur Müsli-Schüssel erst mal eine Brotzeitdose entgegenkommt, könnte die Küche ein guter Startpunkt sein. Dann heißt es, sich diesem Aufräumprojekt zu stellen und den Fokus zu behalten. Sarah Kiefer weiß aus der Praxis, dass das nicht immer leichtfällt: „Beim Aufräumen hängt oft scheinbar alles mit allem zusammen. Ein Beispiel: Ich möchte die ungebrauchte Kaffeemaschine aus der Küche in den Keller räumen. Dort angekommen stelle ich aber fest, dass Kisten mit Klamotten den Platz einnehmen. Diese müsste ich jetzt erst mal ausmisten, bevor ich die Kaffeemaschine verstauen kann. Und schon stecke ich in einem neuen Projekt und bringe mein eigentliches Ziel – die Küche – nicht fertig. Dieses Verzetteln raubt nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Es stellt sich kein Erfolgserlebnis ein, und das demotiviert.“ Deshalb ist es aus ihrer Sicht so wichtig, ein Projekt abzuschließen, bevor man sich

3

TIPPS, die das Aufräumen erleichtern:

DIE RICHTIGEN ZIELE SETZEN

Machen Sie sich bewusst, warum Sie aufräumen möchten. Eine Motivation könnte z. B. sein, dass Sie sich zu Hause wohler fühlen möchten.

ZUERST DAS SCHWIERIGSTE

Stellen Sie sich gleich zu Beginn Ihrem größten Feind. Das heißt, starten Sie mit dem Bereich, der Ihren Alltag am meisten stört.

ABSCHIED VON ZEITVORGABEN

Stecken Sie Ihr Projekt nicht in ein zeitliches Korsett. Es gibt keinen allgemeingültigen Richtwert, wie lange das Aufräumen eines Raumes dauern darf. Der Prozess dauert so lange, wie er dauert.

Quelle: Sarah Kiefer

anderem widmet. Das Gute: Ist dieser Bereich – der aktuell am meisten stört – aufgeräumt, ausgemistet und strukturiert, wird das schon einen enormen Effekt auf den Alltag haben.

Dinge verraten etwas über uns

Nicht nur das „ordentliche Ergebnis“ kann zufriedenstellen, sondern auch bereits der Aufräumprozess an sich kann guttun. Schließlich ist die Beschäftigung mit den Dingen auch eine Beschäftigung mit uns selbst. Vielleicht wird man beim Ausmisten auf Gegenstände stoßen, die schon längst verloren geglaubt waren, die Erinnerungen wecken oder die uns nie umgesetzte Vorhaben ins Gedächtnis rufen. Das kann beispielsweise die verstaubte Kiste mit der Taucherausrüstung aus dem Keller sein.

Ausmisten kann so auch für eine innere Ordnung sorgen, sagt Sarah Kiefer und ergänzt: „Diese Dinge fordern uns dazu auf, uns selbst zu reflektieren. Ist das Hobby noch aktuell, möchte ich es wieder aufleben lassen oder bin das vielleicht gar nicht mehr ich? Sich diese Fragen zu stellen, kann absolut identitätsstiftend sein.“ Letztlich geht es nicht nur um den aufgeräumten Schreibtisch oder eine gut sortierte Ablage, sondern auch darum, herauszufinden, welche Ordnung im eigenen Alltag am besten unterstützt, für Ruhe und Klarheit sorgt und Platz für Wesentliches schafft. ■



Gestärkt durchs Leben

→ Ein achtsamer Umgang mit sich selbst kann für innere Ordnung sorgen. Das AOK-Programm **Lebe Balance** unterstützt dabei, das Leben nach den Dingen auszurichten, die wirklich wichtig sind, und Veränderungen anzugehen. Die Kurse können sowohl vor Ort als auch online besucht werden. Die Kurs-Termine finden Sie auf aok.de/bw/lebe-balance

