



# Die Magie der Ordnung

Einmal komplett die Wohnung entrümpeln, Unnützes aussortieren und neue Ordnung schaffen – das befreit und tut auch der Seele gut.

Susanne Oppermann ist gereizt. Sie ist spät dran, wird wahrscheinlich ihre Bahn verpassen. Wo sind die Unterlagen für die Präsentation, wo die schwarzen Pumps, die perfekt zu ihrem Outfit passen? „Als ich glaubte, alles zusammenzuhaben, bin ich aus der Wohnung gerannt. Ohne Schlüssel und ohne Schirm in den strömenden Regen. Das war der Moment, in dem ich wusste, dass sich etwas ändern muss“, erklärt die Mediengestalterin. Das Chaos in ihrer Wohnung macht der 34-Jährigen aus Bonn schon lange zu schaffen: „Ich habe mich selbst nie für besonders unordentlich gehalten, aber seit ich freiberuflich von Zuhause aus tätig bin, verteilt sich die Arbeit oft in der ganzen Wohnung. Gleichzeitig sammeln sich Kleidungsstücke, Geschirr und Kleinkram im Arbeitszimmer an. Dieser Zustand setzt mich unter Druck.“

”

Als ich glaubte, alles zusammenzuhaben, bin ich aus der Wohnung gerannt. Ohne Schlüssel und ohne Schirm in den strömenden Regen. Das war der Moment, in dem ich wusste, dass sich etwas ändern muss.

Susanne Oppermann

## Ausmisten nach Marie Kondo

So wie Susanne Oppermann geht es vielen. Darauf lässt jedenfalls der gewaltige Erfolg von Ordnungs-Ratgebern schließen. Als wohl erfolgreichste Aufräumerin gilt Marie Kondo, die mit ihrem »

» Bestseller „Magic Cleaning – Wie richtiges Aufräumen ihr Leben verändert“ 2013 erstmals in Deutschland von sich Reden machte. Mittlerweile hat die zierliche Japanerin weltweit mehr als sieben Millionen Exemplare ihrer Ratgeber verkauft. Der Streaming-Anbieter Netflix startete zu Jahresbeginn eine eigene Doku-Serie mit dem Titel „Aufräumen mit Marie Kondo“. Das TIME Magazin zählt sie zu den 100 einflussreichsten Menschen auf der Welt. Und im Englischen wurde ihr Nachname sogar zum Verb: „to kondo“ gilt als Synonym für „radikal aufräumen“. Zentrales Kriterium der Kondo-Ordnungsmethode ist Achtsamkeit. Der Mensch nimmt sich dazu nach und nach jedes Zimmer der Wohnung vor. In jedem Raum nimmt er jeden einzelnen Gegenstand einmal in die Hand. Was ein Glücksgefühl auslöst, darf bleiben. Lässt ein Gegenstand einen hingegen kalt, kommt er weg. Die rigorose Beantwortung der Frage soll dem Menschen dabei helfen, sein Heim so zu organisieren, dass es langfristig ordentlich bleibt. Denn Kondos Erfahrung nach sind zwei Drittel der eigenen Besitztümer überflüssig. Ein Prinzip,



In unserem Zuhause müssen wir keine Energie darauf verwenden, um für Sicherheit zu sorgen. Das bringt eine enorme Entlastung für unsere Psyche und ist die Grundvoraussetzung dafür, dass wir uns zuhause wohlfühlen.

**Dr. Barbara Perfahl**  
Wohnpsychologin

das die Japanerin vom Raum auf den Kopf überträgt: Ist die Wohnung klar durchstrukturiert und frei von Überflüssigem, werden sich auch die Gedanken automatisch nur noch auf das Wesentliche konzentrieren. Kondos These: Entrümpele deine Wohnung und deine Seele entrümpelt sich von selbst.

### Der Weg zum Wohlfühl-Zuhause

Der Einfluss, den der Wohnraum auf die Psyche hat, ist enorm, weiß auch Wohnpsychologin Dr. Barbara Perfahl. Sie hat sich eingehend damit beschäftigt, welche Macht Räume über uns haben und einen Leitfaden zum sogenannten Wohlfühl-Zuhause entwickelt. „Die eigene Wohnung ist unsere sichere Höhle. Sie ist ein Rückzugsort, an dem wir unsere Akkus aufladen“, erklärt die Expertin und ergänzt: „In unserem Zuhause müssen wir keine Energie darauf verwenden, um für Sicherheit zu sorgen. Das bringt eine enorme Entlastung für unsere Psyche und ist die Grundvoraussetzung dafür, dass wir uns zuhause wohlfühlen.“ Die gebürtige Oberösterreicherin hat Psychologie studiert und sich vor zehn Jahren als Wohnpsychologin im Großraum Hamburg niedergelassen. Sie unterstützt Menschen bei der Wohnraumgestaltung oder der Auswahl des geeigneten Wohnraums. Sie kennt die Mechanismen der Raumwirkung bis ins Detail: „Jeder Raum löst beim Menschen ein Gefühl aus und hat damit Einfluss auf unser Stressempfinden. Diese Wirkung positiv zu beeinflussen, gehört zu meinem Job.“ Dazu müsse jeder für sich zunächst die eigenen Wohnbedürfnisse herauszuarbeiten: Welche Funktion muss meine Wohnung erfüllen? Ist sie für mich ein Rückzugsort oder sollen die Räume der Geselligkeit dienen und einen repräsentativen Charakter haben? Lebe ich allein und arbeite im Homeoffice oder gehören zu meiner Familie Kinder, die beaufsichtigt werden müssen? „Wenn die Frage nach den Wohnbedürfnissen beantwortet ist, geht es im

*Die eigene Wohnung ist ein Rückzugsort, an dem wir unsere Akkus wieder aufladen. Wer ein paar wenige Regeln befolgt, schafft sich dauerhaft ein Wohlfühl-Zuhause.*



nächsten Schritt darum, sich die Räume zu eigen zu machen“, so die Psychologin. Dabei ist es wichtig, auf das zu hören, was man braucht. Die Wohnexpertin erklärt: „Unzufriedenheit mit der Wohnsituation entsteht schnell, wenn das Wohnideal und die eigenen Bedürfnisse nicht deckungsgleich sind. Ein Beispiel: Sie lieben einen modernen, schlichten Wohnstil und verzichten bewusst auf Vorhänge. Am Abend jedoch, wenn die Fenster zu schwarzen Löchern werden, sehnen Sie sich nach Sicherheit und fühlen sich in den eigenen vier Wänden unwohl. In dieser Situation kann ich jedem nur raten, auf sein Bauchgefühl zu hören. Mit ein paar schlichten Vorhängen werden Sie sich gleich viel wohler und geborgen fühlen.“

### Ordnung stärkt das Wohlfühlen

Ist das Wohlfühlen im eigenen Zuhause hergestellt, geht es im nächsten Schritt

darum, das positive Gefühl möglichst auf Dauer zu erhalten. „Die meisten Menschen empfinden eine gewisse Ordnung als angenehm“, sagt die Wohnpsychologin. Diese Empfindung gehe auf steinzeitliche Verhaltensmuster zurück: „Wenn wir uns in einer Umgebung leicht orientieren können, dann entlastet das unser Gehirn. Zu viel Chaos hingegen ist eine Dauerbelastung.“ Basierend auf dieser Erkenntnis sollte jeder Raum so eingerichtet sein, dass sich der Mensch sofort darin zurechtfindet. „Als Menschen brauchen wir Struktur. Dinge sollten ihren festen Platz haben. Das spart im Alltag Zeit und Energie“, erklärt Dr. Barbara Perfahl. Dennoch ist es für viele anstrengend, die einmal geschaffene Ordnung dauerhaft aufrecht zu erhalten. „Hier hilft es, gute Gewohnheiten zu etablieren, indem man zum Beispiel Gegenstände nach dem Gebrauch sofort wieder an ihren Platz stellt.“

## 3 Tipps für mehr Ordnung



### Dauerhafte Plätze zuweisen

Weisen Sie Dingen einen festen Platz zu und räumen Sie sie nach dem Gebrauch sofort wieder dort hin. So bleibt es dauerhaft ordentlich.



### Kisten als Hilfsmittel

Große Kisten helfen beim Ausmisten. In die erste Box kommt alles, was man behalten möchte. In Kiste zwei werden Dinge platziert, über die man noch einmal nachdenken möchte. Kiste drei enthält alles, was Ihnen nicht mehr gefällt, aber was Sie verschenken möchten. Alles andere wandert direkt in den Müllsack.



### Jeden Tag ein bisschen Ordnung

Räumen Sie jeden Tag ein bisschen auf. So entsteht erst gar keine große Unordnung. Meist sind 10 bis 15 Minuten völlig ausreichend.

» Ordnungssysteme wie das von Marie Kondo können dabei helfen“, sagt die Expertin. Ihr Rat: Jeder sollte täglich 15 Minuten der eigenen Wohnung widmen. „In 15 Minuten kann man eine Schublade aufräumen oder mit frischem Blick durch die Wohnung gehen und beseitigen, was einen stört.“



### Loslassen lernen

Das Grundprinzip der Ordnung überzogen, doch nicht jeder kann es gleich in die Tat umsetzen. „Es gibt Menschen, bei denen löst die Vielzahl der Dinge, die sie besitzen, ein Gefühl der Überforderung aus. Sie wissen nicht, wie und wo sie anfangen sollen. Dabei braucht es oft nur einen Impuls von außen“, sagt Ordnungsexpertin Carola Böhmig. Die 56-Jährige ist professionelle Aufräumerin und unterstützt andere dabei, ihren Lebensraum zu ordnen: „Ich helfe Menschen, mit weniger Ballast und einer besseren Organisation ein entspannteres Leben zu führen.“ Ein Zuviel an Dingen ist kräftezehrend und verbraucht Energie: „Wer 20 Blumenvasen hat, muss Entscheidungen treffen und abwägen, welche für den Anlass geeignet ist – auch dies kostet Kraft. Wer nur drei Vasen besitzt, hat es einfacher in der Auswahl und wird auch mal kreativ. So lässt sich zum Beispiel das Windlicht als Vase zweckentfremden. Man sollte darüber nachdenken, denn wer wenig hat, braucht auch wenig aufzuräumen“, so der Tipp von Carola Böhmig. Ist der Schrank zu klein oder stehen Dinge wahllos herum, führt der Zustand schnell zu Unzufriedenheit. „Nach einem anstrengenden Arbeitstag will der Geist entspannen. Da ist es gut, wenn das Zuhause wenig Reize bietet. Ist hingegen die Reizfülle durch herumstehende Dinge groß, entsteht ein innerer Druck, der zu Stress führt“, weiß das Organisationstalent. Carola Böhmig arbeitet seit 2004 als Professional Organizer. Sie war eine der ersten Wohn-Ordnungsberaterinnen Deutschlands.



**Es gibt Menschen, bei denen löst die Vielzahl der Dinge, die sie besitzen, ein Gefühl der Überforderung aus. Sie wissen nicht, wie und wo sie anfangen sollen. Dabei braucht es oft nur einen Impuls von außen.**

**Carola Böhmig**  
Ordnungsexpertin

Mittlerweile hat sie ein Netzwerk mit 35 Kolleginnen aufgebaut, das in ganz Deutschland, aber auch in Österreich und der Schweiz Ordnungsdienstleistungen für Privathaushalte anbietet. „Ich komme zu den Menschen nach Hause und verändere ihre Sichtweise auf die Dinge“, sagt sie selbstbewusst. Mit kleinen Impulsen hilft sie dabei, Überflüssiges loszulassen. „Das ist befreiend, denn plötzlich ist Luft da. Meine Kunden sind mir anschließend dankbar – und sie sind glücklich!“

### Die Kunst des „döstädning“

Eine besondere Form des Aufräumens ist die Haushaltsauflösung. Ist ein geliebter Mensch verstorben, sehen sich Angehörige einer großen Aufgabe gegenüber: Der Haushalt und alle Papiere müssen gesichtet, Dinge, die noch gut nutzbar sind, herausgelöst und andere zum Recyclinghof gefahren werden. „Jeder sollte etwas behalten, was die Persönlichkeit des Verstorbenen ausdrückt, wie beispielsweise ein Schmuckstück

oder eine geliebte Dekoration. Dennoch rate ich meinen Kunden immer, sich eines bewusst zu machen: Es sind Dinge, die einem anderen etwas bedeutet haben, die aber vielleicht nichts mit Ihnen zu tun haben. Belasten Sie sich also nicht mit Erinnerungsstücken, für die es in Ihrem Leben keinen Platz gibt“, so Carola Böhmig. So mache es keinen Sinn, das Meißner Porzellan der Mutter zu behalten, wenn es nicht dem eigenen Geschmack entspricht und zudem nicht in die Spülmaschine darf. „Solche Entscheidungen kosten Kraft“, weiß die Bielefelderin aus Erfahrung. Sie selbst möchte, dass ihre Tochter es nach ihrem Tod einfacher hat. Obwohl sie selbst erst 56 ist und voll im Leben steht, sortiert Carola Böhmig beständig alles aus, was nicht mehr ins Leben passt und genutzt wird. Dies ist ein Prozess, der durchaus 20 Jahre dauern kann – denn der Mensch verändert seine Bedürfnisse mit dem Älterwerden. Sie hat eine persönliche Kiste mit alten Fotos, Liebesbriefen und Tagebüchern gepackt und darauf geschrieben: „Wegschmeißen, wenn ich nicht mehr bin“. Als Begründung sagt sie: „Jeder sollte auch über den Tod hinaus Geheimnisse haben dürfen. Ich möchte selbst bestimmen, was an mich erinnert.“ Was zunächst fremd klingt, ist ein Trend, der aus Schweden kommt und langsam auch bei uns bekannt wird. Die Schwedin Margareta Magnusson hat das sogenannte „döstädning“ („Deathcleaning“) zwar nicht erfunden, aber als Erste eingängig in ihrem Buch „Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen“ beschrieben. Carola Böhmig war nach der Lektüre so beeindruckt, dass sie Margareta Magnusson in Schweden besucht hat. Seitdem ist ihr Weg noch klarer geworden: Aufräumen und Loslassen ist ein ständiger Prozess. Sie räumt für sich selbst die Dinge ihres Lebens auf und sie hilft anderen dabei, gleiches zu tun.

Fotos (S. 8–13): AdobeStock/Evgeniy Atamanenko, Africa Studio; Wolfgang Lehner, OrdnungService.com Carola Böhmig; Rowohlt Verlag



### MITMACHEN UND GEWINNEN

Der Rowohlt Verlag verlost drei Exemplare des Mangas „Die KonMari-Methode – Wie du Liebe, Job und Alltag in Ordnung bringst“. Es handelt sich dabei um das neueste Werk der Erfolgsautorin Marie Kondo. Und so können Sie teilnehmen: Senden Sie eine Postkarte an die actimonda krankenkasse, Postfach 52047 Aachen. Bitte geben Sie das Stichwort „Marie Kondo“ sowie Ihren Namen und Ihre Anschrift an. Einsendeschluss ist der 31. Mai 2019. Bis zu diesem Zeitpunkt können Sie unter dem gleichen Stichwort auch unser Kontaktformular ausfüllen. Dieses finden Sie auf [www.actimonda.de/gewinnspiel](http://www.actimonda.de/gewinnspiel).

Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Der Teilnahmezeitraum des Gewinnspiels erstreckt sich vom 1.4. bis zum 31.5.2019. Im Anschluss wird der Gewinner unter allen Einsendungen ausgelost und schriftlich informiert. Teilnahmeberechtigt sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland und das 18. Lebensjahr vollendet haben. Die Teilnahme ist auf die Kunden der actimonda krankenkasse beschränkt. Es nehmen nur Einsender teil, die ihren Vor- und Nachnamen sowie ihre Adresse angeben. Alle Gewinnspieleinsendungen werden von uns bis zur Ziehung des Gewinners sicher verwahrt und im Anschluss daran datenschutzkonform gelöscht. Die erhobenen Daten werden ausschließlich für das Gewinnspiel verwendet. Eine Teilnahme von digitalen Gewinnportalen ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der actimonda krankenkasse und deren Angehörige sind von der Teilnahme am Gewinnspiel ausgeschlossen.

Ein Umtausch, eine Selbstabholung sowie eine Barauszahlung des Gewinns sind nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Das Gewinnspiel ist nicht durch Beiträge finanziert. Wir bedanken uns beim Rowohlt Verlag für die gesponserten Preise.