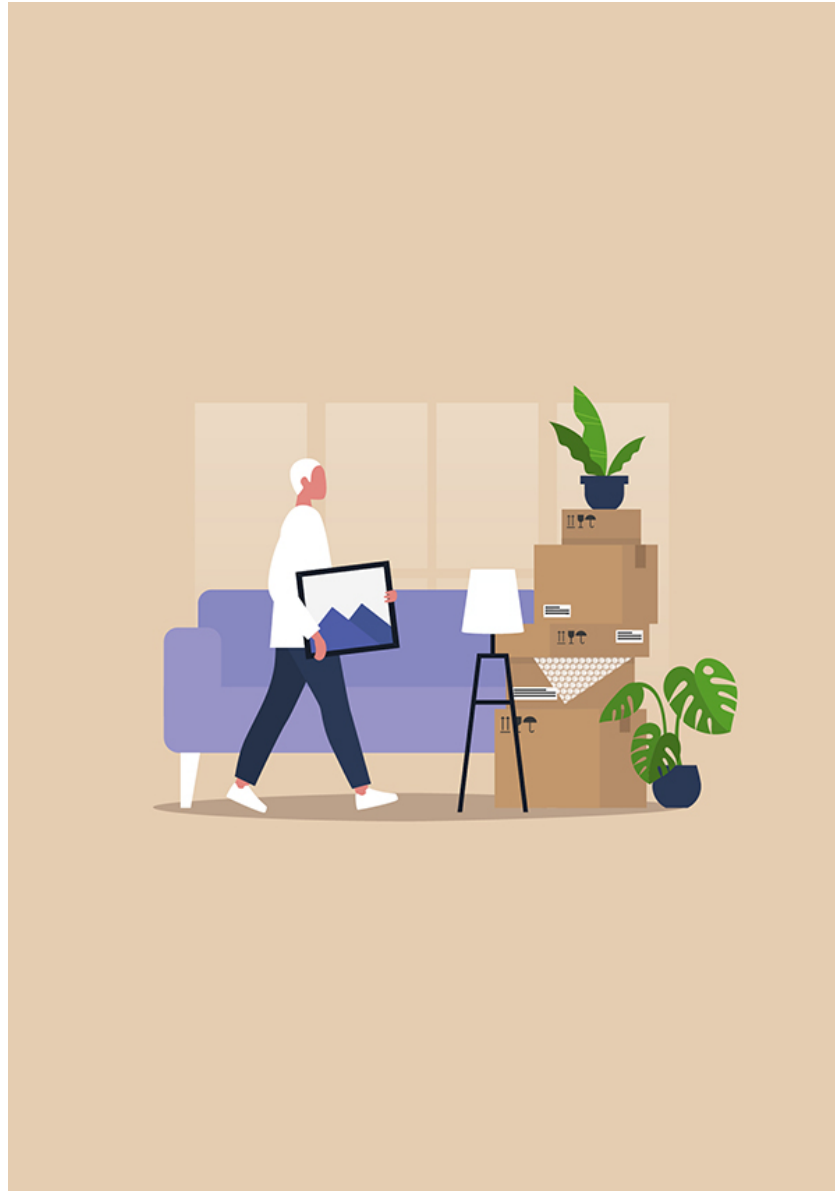


»DER MENSCH KANN NICHT ZU NEUEN UFERN AUFBRECHEN, WENN ER  
NICHT DEN MUT AUFBRINGT, DIE ALTEN ZU VERLASSEN.«

*André Gide*



## ***Die Räum-dich-glücklich-Reise***

Aufräumen befreit und macht glücklich. Der Weg dahin braucht jedoch Zeit. Da ist es gut, sich einer Reiseleitung anzuvertrauen, die dir den Weg weist, dich auf schwierigen Etappen begleitet und dir über Hürden hilft. Wir starten daher mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du deine Wohnung und deine Seele von unnötigem Ballast befreist.

# DIE PSYCHOLOGIE DES AUFRÄUMENS

*Beim Aufräumen erkennen wir, was uns wichtig ist und was wir nicht mehr brauchen. Und wir treffen die Entscheidung, Überflüssiges loszulassen.*



Als ich mich entschloss, meinen Job an den Nagel zu hängen, um mich als Lebens- und Aufräumcoachin selbstständig zu machen, wurde ich des Öfteren gefragt: »Glaubst du wirklich, dass Menschen hierzulande lernen müssen, wie sie Ordnung schaffen? Die Deutschen sind doch bekannt für ihren ausgeprägten Ordnungssinn.« Mittlerweile kann ich mit Gewissheit sagen, dass dieses Klischee nicht stimmt. Durch meine Arbeit blicke ich hinter viele sonst verschlossene Türen und sehe das Chaos, das anderen verborgen bleibt. Ein ungeschriebenes Gesetz in Deutschland besagt, Gäste sollen sich anmelden und nicht unangekündigt vor der Tür stehen. Überraschender Besuch, ohne dass man davor aufgeräumt hat – für viele eine Horrorvorstellung! Vor meinem ersten Besuch bei meinen Klienten bitte ich dennoch darum, nicht aufzuräumen. Nur so kann ich mir ein realistisches Bild vom Istzustand machen und geeignete Lösungsansätze finden.

Professionelle Aufräumhilfe ist in Deutschland zwar noch nicht so weit verbreitet wie zum Beispiel in den USA oder in Japan, doch das Bewusstsein dafür steigt. Viele Menschen sehnen sich nach einem Leben mit weniger Ballast und mehr Leichtigkeit. Dass Aufräumen tatsächlich dabei helfen kann, auch Klarheit im Inneren zu finden, können all diejenigen bestätigen, die es bereits probiert haben.

## WAS WIR DURCH ORDNUNG IM AUSSEN GEWINNEN

Viele Menschen vermuten, dass ich richtig gern aufräume. Doch das stimmt nicht ganz. Um ehrlich zu sein, habe ich die größte Freude nicht am Aufräumen selbst, sondern am Ergebnis!

Als ich in meiner Wohnung ein neues Ordnungssystem etabliert hatte, war das für mich ein sehr großer Zeit- und Energiegewinn. Denn wer einmal richtig

aufräumt, erzielt im Ergebnis eine langfristige und vor allem nachhaltige Ordnung. Durch das Aussortieren und Neusortieren erlangen wir einen genauen Überblick über unser Hab und Gut. Durch die Reduktion der Gegenstände gewinnen wir mehr Raum. Jedes Teil bekommt einen festen und vor allen Dingen sinnvollen Platz. Mit sinnvoll meine ich, nach Kategorien und nach Häufigkeit der Nutzung sortiert sowie leicht erreichbar und platzsparend verstaut. Es macht das Leben einfacher, wenn wir die Sachen nach ihrer Nutzung wieder an den Ort zurückstellen, an den sie gehören. Wir gewinnen Zeit, die wir sonst mit Suchen und Aufräumen verbringen. Das spart wertvolle Energie und schont unsere Nerven. Ein toller Nebeneffekt ist, dass wir durch den Schock, den wir beim Aussortieren unseres Ballastes bekommen, unser Konsumverhalten reflektieren. Dies führt wiederum dazu, dass wir zukünftig bewusstere und nachhaltigere Kaufentscheidungen treffen. Wir sparen Geld und steigern unsere Wertschätzung gegenüber den vorhandenen Dingen.

Wer in einem Mehrpersonenhaushalt lebt, wird bestimmt die Erfahrung gemacht haben, dass sich eine gemeinsame Ordnung positiv auf das Beziehungsleben auswirkt. Nicht umsonst zählt Unordnung zu einem der größten Streitpunkte in Familien und Wohngemeinschaften.

Eine weitere Facette ist unser psychisches Wohlbefinden. Ich habe schon mit vielen Menschen zusammengearbeitet, die mit depressiven Verstimmungen zu kämpfen hatten. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass Aufräumen einen sehr positiven Einfluss auf das seelische Befinden hat. Während einer depressiven Phase erleben viele ein Gefühl des Kontrollverlustes. Ihnen wächst alles über den Kopf, sie haben das Gefühl, keinen Einfluss mehr auf ihr eigenes Leben zu haben. Ihre Selbstwirksamkeit ist niedrig – als Selbstwirksamkeit wird in der Psychologie die Überzeugung bezeichnet, dass man durch das eigene Handeln sein Leben verändern kann. Beim Aufräumen Entscheidungen zu treffen und die Dinge zu ordnen, stärkt das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit. Wir machen die Erfahrung, dass wir selbst auf unser Umfeld und unser Leben einwirken können, dass wir die Kontrolle über die Dinge haben.

## **DIE PSYCHOLOGIE DER UNORDNUNG**

Studien zeigen, dass überfüllte Räume zu einem erhöhten Stressempfinden und einem mangelnden Konzentrationsvermögen führen können. Ich persönlich kann dies bestätigen. Wenn alle Dinge an ihrem Platz stehen und nichts mehr im Haushalt erledigt werden muss, fühle ich mich entspannt, zufrieden und glücklich.

Unordnung hingegen macht mich nervös und lenkt mich von den Dingen ab, die ich eigentlich zu tun habe. Eine Kundin von mir beschrieb dieses Phänomen folgendermaßen: Wenn sie abends auf der Couch lag und abschalten wollte, konnte sie sich kaum auf ihr spannendes Buch konzentrieren. Immer wieder fiel ihr Blick auf die herumliegende Kleidung, die Krimskrams-Ecken und den unerledigten Papierkram. So sehr sie es auch versuchte – ihr war es unmöglich, sich zu entspannen. Ihr kam es so vor, als riefen die umherliegenden Dinge ihr zu: »Räum mich endlich auf!«

Vielleicht nickst du jetzt verständnisvoll mit dem Kopf oder du tippst dir ungläubig an die Stirn. Wie stark dich Unordnung beeinflusst oder nicht, ist ganz individuell und kann nicht pauschalisiert werden. Die Studienergebnisse und Erfahrungsberichte, die ich hier anführe, sind keine allgemeingültigen Gesetze. Sie dienen vielmehr als eine Art Spiegelbild, in dem wir uns zum Teil wiedererkennen oder auch nicht.

Als weitere Begleiterscheinung von Unordnung vermuten Forscher ein verstärktes Prokrastinationsverhalten, auch bekannt als Aufschieberitis. Vielleicht kommt dir folgende Situation bekannt vor: Du hast eine wichtige Aufgabe zu erledigen, hast aber nicht so richtig Lust darauf. Anstatt die Sache direkt in Angriff zu nehmen, lenkst du dich lieber ab, zum Beispiel indem du aufräumst. Danach fühlst du dich gut. Schließlich hast du Ordnung geschaffen und etwas Sinnvolles getan. Außerdem hast du ein sichtbares Ergebnis erzielt, das dich mit Stolz und Zufriedenheit erfüllt. Aber deine eigentliche Aufgabe hast du immer noch nicht erledigt.

Seitdem mein Zuhause geordnet ist, kann ich mich nicht mehr in Ablenkungsmanöver flüchten.

## **WARUM AUFRÄUMEN AUCH DIE SEELE BEFREIT**

Während ich meinen Hausstand neu ordnete, gewann ich immer wieder neue Erkenntnisse über mich und mein Leben. Das Sortieren im Außen stärkte meine innere Klarheit und mein Selbstbewusstsein. Dass ich meinen Job als Personalerin aufgab, um mich als Lebens- und Aufräumcoachin selbstständig zu machen, war nur eine von vielen lebensverändernden Entscheidungen, die ich traf. Ich lernte Nein zu den Dingen und Menschen zu sagen, die mich beschwerten. Anstatt mich stets an alle Wünsche und Erwartungen meiner