



## Der Flur – Schluss mit den Stolperfallen!

Chaos im Eingangsbereich ihrer Wohnung kann sich Cornelia Seidel aus Kiel nicht erlauben. Die geprüfte Kosmetikerin empfängt ihre Kundinnen zu Hause. „Wir haben uns einen großen Schuhschrank angeschafft, seitdem stehen im Flur keine Schuhe mehr herum“, sagt die 42-jährige Mutter von zwei Kindern. Taschen, Fahrradhelme, Sportbeutel – alles, was regelmäßig benötigt wird, hat seinen Platz in einem eleganten Sideboard aus Eichenholz gefunden. Auch Schlüssel und Portemonnaies haben darin ihre eigene Schublade.

Passend zum Sideboard hat Heiko Seidel eine geräumige offene Garderobe geschreinert: „Einen Schrank, der genau zwischen die vielen Fenster und Türen in unserem Flur passt, haben wir nicht gefunden“, sagt seine Frau.

Wenn auch Sie keinen geschlossenen Garderobenschrank, sondern eine offene Lösung wählen, achten Sie darauf, dass dort nicht zu viel hängt. „Jacken oder Blazer räume ich

regelmäßig zurück in die Kinderzimmer oder den Kleiderschrank“, erzählt Cornelia Seidel. Halten Sie für Gäste stets ein paar Bügel frei. Leisten Sie sich einheitliche Bügel, damit alle Jacken auf gleicher Höhe hängen, so entsteht optisch mehr Ordnung.

Schuhschränke gibt es im Möbelhandel in nahezu allen Größen. Eine Alternative, die auch in sehr kleinen Fluren Platz für viele Paare schafft, sind Schuhkarussells, die zwischen Boden und Decke geklemmt werden, oder Hängeregale für die Tür. Die Schuhe stecken hier paarweise auf schrägen Haken, sodass sie beim Türöffnen nicht herunterfallen.

## Das Wohnzimmer – einfach nur wohnen

„Ordnung funktioniert nur mit klaren Strukturen“, sagt Carola Böhmig. Die Bielefelderin schafft für andere Leute Ordnung – beruflich. Ursprünglich hatte sie sich als Raumgestalterin selbstständig machen wollen. Doch statt Zimmer schön einzurichten, war sie oft erst mal mit Aufräumen beschäftigt: „Nach einem anstrengenden Tag im Job oder mit der Familie fehlt vielen Menschen die Kraft für strukturelle Veränderungen“, erklärt sie.

Böhmigs Devise für entspannteres Wohnen: Alles braucht einen festen Platz, dann ist es leichter, mit wenigen Handgriffen Ordnung herzustellen. Auch im Wohnbereich sollten Sie also

regelmäßig hinterfragen: Wann haben Sie die CD zuletzt gehört? Werden Sie dieses Buch noch mal lesen? Auf dem Flohmarkt oder im Internet lassen sich Bücher und CDs leicht verkaufen, und Sie schaffen Platz in Schränken und Regalen.

Stopfen Sie die Möbel aber nie voll, ansonsten liegen bald wieder Dinge überall in der Wohnung. Dekoartikel, an denen keiner mehr hängt, oder kümmerliche Pflanzen behindern Sie nur beim Putzen – also weg damit. Fotos sind an der Wand besser aufgehoben als in einem Rahmen zum Aufstellen. Schieben Sie nichts auf die lange Bank. Das heißt: Rechnungen gleich bezahlen, Post umgehend beantworten, Unterlagen abheften, die Mitteilung des Klassenlehrers sofort unterschreiben. Und werfen Sie die Zeitung von gestern weg, auch wenn Sie noch nicht alles gelesen haben.

Für zusätzliche Entlastung kann eine Haushaltshilfe sorgen: „Damit unsere Putzfrau loslegen kann, räumt die ganze Familie jetzt am Abend vorher auf – eine tolle Selbsterziehungsmaßnahme“, bestätigt die berufstätige Mutter Cornelia Seidel.

## Das Schlafzimmer – schaffen Sie Raum!

Der Schrank quillt über – doch Sie wissen nicht, was Sie anziehen sollen? Höchste Zeit auszumisten. „Was nicht wirklich gut an Ihnen aussieht, verdient keinen Platz in Ihrem Schrank“, erklärt Carola Böhmig. Die Profi-Aufräumerin empfiehlt, zweimal jährlich

zum Saisonwechsel die Garderobe zu durchforsten und auszusortieren, was nicht passt, sich nicht mehr kombinieren

lässt oder unansehnlich geworden ist. „Sie brauchen keine fünf ausgeleierten T-Shirts für die Haus- und Gartenarbeit“, erklärt die Expertin.

Bis auf wenige Ausnahmen, zum Beispiel den extradicken Wintermantel, sollten sämtliche Kleidungsstücke im Schrank Platz finden – und zwar ohne Quetschen: „Passt zwischen die einzelnen Bügel ein Finger, bleiben die Sachen glatt und frisch“, sagt Böhmig. Der ideale Kleiderschrank hat ein bis zwei Hängestangen und eine Abteilung mit Fächern. Saisonartikel und Lieblingsstücke gehören in den Sichtbereich; Handtaschen, Schals und Accessoires finden in den unteren Fächern Platz.

Vor allem in kleineren Wohnungen rät die Expertin eher zu schmalen, dafür aber raumhohen Schränken, um den verfügbaren Platz optimal zu nutzen. Wer über keinen Keller oder Dachboden verfügt, kann voluminöse Winterkleider beispielsweise in einer Unterbettkommode aus Kunststoff verwahren. Extratipp: Erkundigen Sie sich bei der Arbeitsagentur oder bei Kirchengemeinden nach seriösen gemeinnützigen Kleiderbörsen, bei denen Sie, was Ihnen nicht mehr passt, an Bedürftige spenden können.





## Das Kinderzimmer – Ordnung erlernen

Wer Kinder hat, kennt die zermürbenden Diskussionen ums Aufräumen. Oft sind es am Ende die Eltern, die das Chaos entnervt selbst beseitigen. Ein Fehler, warnt Diplompsychologin und Erziehungsberaterin Helga Gürtler aus Berlin: „Wenn Sie beim kleinen Kind anfangen, ihm das Aufräumen abzunehmen, dann können Sie dabei bleiben, bis es erwachsen ist.“

Versuchen Sie, den Nachwuchs möglichst gelassen und ohne Streit die Folgen seiner Unordnung selbst ertragen zu lassen. „Wer ein geliebtes Spielzeug am Boden zertreten hat oder zum Malen aus allen Ecken zerbrochene, stumpfe Stifte hervorkramen

muss, wird den Sinn von Ordnung eher einsehen“, erklärt Gürtler.

Allerdings dürfen Sie den Nachwuchs nicht überfordern: Kleinkinder brauchen Ihre Hilfe beim Aufräumen. Ab dem Grundschulalter sollten Sie dann klare Absprachen treffen, wann, wie oft und nach welchen Maßstäben aufgeräumt wird. Damit Ihr Kind selbstständig Ordnung schaffen kann, braucht jedes Spielzeug einen festen Platz. Falls sich nicht alles unterbringen lässt, räumen Sie wenig benutztes Spielzeug regelmäßig weg, oder tauschen Sie Voluminöses wie Bauernhof, Puppenhaus oder Modelleisenbahn immer wieder einmal aus.

Der Stauraum sollte für Kinder bequem zu erreichen sein. Ideal sind stapelbare, stabile Kisten oder Körbe für Bauklötze, Autos, Puppenkleider. Für jüngere Kinder bekleben Sie die Kisten mit Fotos. Nutzen Sie auch den Platz an der Wand: Haken an Wänden oder Türen bieten Platz für Springseil, Taschen und Selbstgebasteltes. Wichtig: Auch wenn Ihr Kind kein eigenes Zimmer hat, sollte es einen Bereich haben, den es selbst in Ordnung hält.

## Das Arbeitszimmer – weg mit dem Chaos!

An entspanntes Arbeiten war im Büro von Jutta Westphalen nicht mehr zu denken: Auf knapp 25 Quadratmetern stapelten sich nicht nur Bücher und Akten der Diplompädagogin aus dem norddeutschen Aumühle. Im Laufe der

Jahre hatte sich dort alles Mögliche angesammelt: Stifte und Basteleien ihrer fünf mittlerweile erwachsenen Kinder, Reiseandenken, Flohmarktartikel. Das Durcheinander belastete die Freiberuflerin zunehmend und störte ihre Konzentration. „Ich habe viel Zeit mit Suchen vergeudet“, sagt sie heute.

Schließlich engagierte die 57-Jährige Aufräumprofi Carola Böhmig. Unter Stichworten wie Sortier-, Aufräumservice oder Büroorganisation finden sich diese Dienstleister im Telefonbuch oder Internet, zum Beispiel unter [www.buero-sortierdienst.de](http://www.buero-sortierdienst.de) oder [www.boond.de](http://www.boond.de). Bis auf wenige, persönlich wertvolle Erinnerungsstücke durfte nur bleiben, was Westphalen wirklich für ihre Tätigkeit als Therapeutin und Autorin benötigt. „Alleine hätte ich sicher nicht so konsequent aussortiert“, ist sie überzeugt.

Gemeinsam mit Carola Böhmig schuf sie anschließend mit einfachen Mitteln ein effektives Ordnungssystem. Die wichtigsten Regeln dafür lassen sich überall umsetzen: Bücherregale sollten ausreichend Platz bieten. Auf zu kleinen Regalen stapeln Sie die Bücher schnell zu chaotischen Haufen. Lange Regale wirken weniger erdrückend, wenn Sie sie in Wandfarbe streichen.

Teilen Sie die Bücher in Themenblöcke auf, die Sie – senkrecht oder waagrecht – auf den Regalen verteilen. „Sortieren Sie die Bücher innerhalb eines Themas lieber nach Größe und Einband und nicht nach Inhalt“, rät Böhmig. Richten Sie alle Bücher

direkt an der Regalkante aus. Das lässt die Bücherwand ruhiger wirken und motiviert, die schöne neue Ordnung auch zu halten. Jutta Westphalen war anfangs etwas skeptisch, findet jedoch ihre Bücher problemlos wieder.

Selten benötigte Ordner, beispielsweise mit Steuerunterlagen, gehören in die unterste Reihe. Viele handelsübliche Schrank- und Regalsysteme bieten auch Elemente mit Türen, hinter denen Unansehnliches verschwindet. Stellen Sie Dekoartikel nur sparsam auf, umso besser kommen diese zur Geltung. Holz- oder Schubladenkästen in Griffweite sorgen für Ordnung auf dem Schreibtisch. Beschriften Sie die Fächer nach Inhalt, zum Beispiel für Büroutensilien, Stifte, Steuerbelege.

## Die Küche – mehr Platz zum Genießen

„Bring deine Spüle zum Glänzen“, lautet die erste Lektion der FlyLadies, einer vor zehn Jahren von der amerikanischen Hausfrau Marla Cilley gegründeten Online-Selbsthilfegruppe



gegen Haushaltsstress. Cilleys Grundidee: Kleine, überschaubare Schritte, die schnell zur täglichen Routine werden, helfen, die oftmals als erdrückend empfundene Hausarbeit zu strukturieren. In aller Welt tauschen heute Tausende von FlyLadies per Internet Tipps und Ratschläge zum Thema Ordnung und Aufräumen aus oder beziehen kostenlose Anleitungen zum Aufräumen per E-Mail. Die deutschsprachigen FlyLady-Seiten finden Sie unter <http://de.groups.yahoo.com/group/GFlyR>.

Weil die Küche den Mittelpunkt des Haushalts darstellt, setzt das FlyLady-Programm genau hier an. Schmutziges Geschirr – Sinnbild für unerledigte Pflichten – sorgt gleich morgens für Frust, meint Marla Cilley. Die funkelnde, saubere Spüle hebt dagegen die Laune und motiviert, weitere Aufgaben in Angriff zu nehmen. „Ich liebe Gerichte, die ich im Backofen machen kann, weil ich in der Garzeit tatsächlich die Küche wieder aufräume“, verrät auch Ordnungsberaterin Swaantje Cramer aus Karlsruhe.

Wie an jedem Arbeitsplatz kommt es in der Küche darauf an, dass Sie alles griffbereit und ohne umständliches Suchen finden. „Welche Geräte nutze ich täglich?“, fragt Cramer. Die dürfen auf der Arbeitsfläche stehen – vorausgesetzt, es bleibt noch genug Platz zum Arbeiten. Seltener, aber noch



regelmäßig genutzte Geräte kommen in den Küchenschrank, alles, was man nur ein-, zweimal im Jahr braucht, in den Keller. Auch in den Küchenschränken sammelt sich erfahrungsgemäß viel Unnützes an. Sortieren Sie Joghurtbecher, Schraubgläser oder Plastikgefäße, die Sie nie benutzen, aus, sie blockieren nur kostbaren Platz. Dinge, die in der Küche nichts zu suchen haben, sollten gar nicht erst hier landen: Bücher, Zeitungen, Schulsachen, Post, Stopfwäsche. Damit belegen Sie nur Platz, den Sie zum Essen oder zum Zubereiten brauchen.

„Ganz wichtig ist, die vorhandenen Lebensmittel auf den Prüfstand zu stellen“, erklärt Cramer. Räumen Sie alle Lebensmittel auf den Küchentisch. Werfen Sie Fehlkäufe und Abgelaufenes weg, den Rest überprüfen Sie auf Motten. Anfällige Lebensmittel sind in fest verschlossenen Glasbehältern am besten aufgehoben.

Wenn Sie die Lebensmittel nicht gut überschaubar verstauen können, machen Sie sich eine Liste, damit Sie nicht aus Versehen neu kaufen, was vorhanden ist. Und dann: ganz systematisch verbrauchen. Kaufen Sie zurückhaltend ein, um zu vermeiden, dass sich wieder Unnötiges ansammelt. Im Küchenschrank gehören ältere und angebrochene Lebensmittel nach vorne, damit Ihnen möglichst wenig verdirbt. Das spart nicht nur Müll, sondern auch Zeit und Geld – zum Genießen.

## Der Keller – regelmäßig entrümpeln

„Unser letztes Haus hatte zwar eine Garage, aber die Autos standen immer davor“, sagt Maria Hübner aus Flensburg. Die fünfköpfige Familie ist gerade umgezogen. In der Garage stapelten sich Roller, Kinderräder, Bootszubehör, Akten, Kartons mit aussortierter Kleidung, überzählige Möbelstücke. „Der Umzug war ein Befreiungsschlag, wir haben uns von vielem getrennt“, erzählt die 36-jährige Mutter von drei kleinen Jungen.

Keller, Speicher und Garage sind beliebte Abstellorte für Dinge, die im Weg sind. Auch wenn gerade kein Umzug ansteht, sollten Sie hier regelmäßig entrümpeln, anstatt den kostbaren Stau- und Arbeitsraum zur Müllhalde zu degradieren. Simple Sofortmaßnahme: Sorgen Sie für gute Beleuchtung. Helle Räume motivieren eher zu Ordnung als dunkle Ecken und Höhlen. Packen Sie Säcke und Kartons mit längst vergessenem Inhalt aus, und entsorgen Sie, was kaputt, unbrauchbar oder überflüssig ist. Was Sie behalten wollen, verwahren Sie am besten in transparenten oder beschrifteten Behältern.

Verwenden Sie stets wasserdichte Behälter, da selbst in trockenen Kellern Gefahr durch Rohrbrüche oder Stauwasser droht. Am besten stapeln Sie nichts direkt auf dem Boden, sondern legen Paletten unter. Hängevor-



richtungen aus dem Baumarkt zum Beispiel für Fahrräder, Winterreifen oder die Sportausrüstung sorgen für zusätzlichen Stauraum. Für Waschküche und Hauswirtschaftsraum gilt: Vermeiden Sie erdrückende Wäscheberge. Lieber öfter kleinere Mengen waschen und bügeln. Stellen Sie nach Möglichkeit ausreichend Körbe zum Vorsortieren auf, und weisen Sie alle Familienmitglieder in das System ein, damit alle – auch die Kinder – gleich den richtigen Korb benutzen.

Auch beim Aufräumen gilt: Die besten Vorsätze nutzen nichts, wenn sie Vorsätze bleiben. Am besten, Sie fangen gleich heute mit dem Ordnungsschaffen an: Auf die Plätze, fertig, los ...

**Gibt es etwa eine bessere Motivation als den Erfolg?** *Ion Tiriac, Tennis-Coach*