

## Mit der Fünf-Minuten-Regel bleibt Ihr Zuhause dauerhaft aufgeräumt

Veröffentlicht am 16.01.2019 | Lesedauer: 7 Minuten



Von **Carla Baum**  
Redakteurin



Ordnungscoach Kittner hat einen Rat, wie man Geschirrberge im Spülbecken in Zukunft vermeiden kann  
Quelle: Getty Images

Unordnung ist vielen Menschen peinlich und es kostet sie große Überwindung, sie loszuwerden. Ordnungscoach Ursula Kittner verrät, wie Aufräumen konkret gelingt - und wie man Küche, Kinderzimmer oder Schreibtisch auch ordentlich hält.

**U**rsula Kittner hört oft diesen Satz: „Ich wusste gar nicht, dass es Menschen gibt, die hauptberuflich anderen beim Aufräumen helfen.“ Das könnte sich nun ändern. Denn die japanische Bestsellerautorin Marie Kondo bringt bei Netflix US-amerikanischen Familien das Ausmisten bei – und ein Millionenpublikum schaut ihr dabei zu. Ursula Kittner ist Ordnungscoach. Ähnlich wie Kondo wird sie zu Hilfe gerufen, wenn Menschen mit Bergen von Akten, Kleidung oder Lebensmitteln nicht mehr allein zurechtkommen. Doch sie geht anders vor als die japanische Multimillionärin – und sieht deren Konzept

kritisch.

**WELT:** Frau Kittner, was halten Sie von der Aufräum-Methode, die Marie Kondo entwickelt hat?

**Ursula Kittner:** Die Grundzüge davon sind sicherlich sinnvoll: Trenne dich von Dingen, die dir nichts mehr bedeuten. Finde für jedes Teil in deinem Haus einen Platz. Doch Marie Kondo behauptet, dass ihre Methode für jeden etwas ist

(/icon/partnerschaft/article186676956/Marie-Kondo-auf-Netflix-Es-ist-so-befriedigend-ihr-beim-Aufraeumen-zuzusehen.html) – dabei ist Aufräumen etwas

zutiefst Individuelles. Unordnung entsteht oft aufgrund von Schicksalsschlägen oder extremen Lebenssituationen: Krankheit oder Trennung, Tod des Partners, Familienpflege oder Burnout. Da ist viel mehr Feingefühl gefragt, als Kondo an den Tag legt. Ihre Hauruck-Methode widerstrebt mir, ich finde nicht, dass sie für jeden geeignet ist.

**WELT:** Aber ist das nicht die einzige Möglichkeit, sich an den Krempel heranzuwagen?

**Kittner:** Ich sehe das nicht so. Unordnung ist vielen Menschen peinlich und es kostet sie große Überwindung, jemand Fremdes ins Haus zu holen, der ihnen dabei hilft. Deshalb wollen viele meiner Kunden lieber langsam und in kleinen Schritten anfangen. Auch kulturell gibt es unterschiedliche Arten, Ordnung zu schaffen

(/icon/design/article183695750/Design-aus-Arita-Die-japanische-Porzellanstadt-erfindet-sich-neu.html), die Marie Kondos Methode nicht berücksichtigt.

**WELT:** Was machen wir Deutschen da anders als etwa die Japaner und die US-Amerikaner?

**Kittner:** Schauen Sie sich an, was mit den ausgeräumten Sachen in der Serie passiert: Sie landen auf dem Müll. Das widerstrebt uns Deutschen zutiefst. Wir haben es gern nachhaltig. Mit meinen Kunden schaue ich immer, wo die aussortierten Sachen weiterleben können. Wenn ich mir die Serie ansehe, denke ich auch: Kondo beschäftigt

sich zwar mit den Wohnungen, aber nicht so sehr mit den Menschen, die darin leben. Ihre Methode würde nur sehr bedingt zu den Problemen passen, mit denen meine Kunden sich an mich wenden.

**WELT:** Welche Probleme sind das?

**Kittner:** Einer meiner Hauptbereiche ist liegen gebliebener Papierkram. Die Deutschen horten enorm viele Unterlagen. Oft, weil sie nicht wissen, was wirklich wichtig ist – und was weg kann. Und ältere Menschen haben oft den Wunsch, dass sich später mal jemand durch den Papierkram hindurchfindet.

**WELT:** Was kann denn weg – und was muss man aufbewahren?

**Kittner:** Zunächst gilt für Papierkram, was für alle anderen Bereiche wie Klamotten oder Lebensmittel auch gilt: Es muss eine Bestandsaufnahme gemacht werden. Alles, wirklich alles muss zu Beginn auf einen Haufen. Weg können Werbung, ungeöffnete Schreiben, alte Rechnungen und Bedienungsanleitungen für Geräte, die man nicht mehr hat, Info-Schreiben von Banken, Angebote von Versicherungen. Weg können auch: alte Gehaltsabrechnungen nach Kontenklärung durch die Deutsche Rentenversicherung – wirklich wichtig sind nur die Sozialversicherungsnachweise. Was übrig bleibt, sollte in chronologisch sortierten Ordnern Platz finden. Das hat den Vorteil, dass man bei einem neuen Schreiben immer sofort weiß, wo es abgeheftet werden muss.

**WELT:** Wir machen weiter mit dem Schlafzimmer und der Kleidung: Worauf kommt es hier an?

**Kittner:** Oft rate ich dazu, mit diesem Bereich anzufangen. Denn hier lassen sich die schnellsten Erfolge erzielen. Zu Beginn stellt sich auch hier die Frage: Was – und wie viel – habe ich? Da sieht man oft schon, was man etwa eine Weile nicht nachkaufen muss. Bei Kleidungsstücken, bei denen man sich unsicher ist, kann auch eine Art Langzeitbetrachtung helfen: Hängen Sie sie eine Weile ganz vorn in den Schrank und

schauen Sie, ob es Tage gibt, an denen Sie sie anziehen. Rigoros sein lohnt sich bei alten, völlig aus der Mode gekommenen Teilen. Ziehen Sie sie an und fragen Sie sich ernsthaft: Gefalle ich mir darin? Will ich damit morgen ins Büro gehen? Zu welcher Gelegenheit werde ich es tragen?

**WELT:** Ein anderer Bereich, der nach Unordnung schreit: das Kinderzimmer. Wie bringt man dort Ordnung rein, ohne immer alles selbst zu machen?

**Kittner:** Wenn ich einem Kind sage: „Räum’ dein Zimmer auf“, sagt das ihm im Zweifel gar nichts. Kindern muss man das Aufräumen vormachen, man muss es ihnen richtig beibringen. Helfen können Symbole und Bildchen an den Schubladen. So wissen Kinder auch selbstständig, wo die Bauklötze hinkommen. Ich empfehle außerdem, dem Kind nicht immer das gesamte Spielzeug zugänglich zu machen, sondern es von Zeit zu Zeit zu wechseln. Das fördert die Kreativität und auch den Bezug der Kinder zu den einzelnen Dingen.

**WELT:** Kinder verdeutlichen, wie schwierig es ist, andere zum Aufräumen zu bewegen. Wie kann es dennoch gelingen – etwa in der Partnerschaft?

**Kittner:** Da habe ich eine ernüchternde Antwort: Es gelingt in vielen Fällen nicht, weil die Vorstellungen von Ordnung zu unterschiedlich sind. Das Thema Unordnung kann für die Beziehung sehr belastend sein. Doch ständiges Auffordern zum Aufräumen macht das Problem nur schlimmer. Es kann helfen, komplett eigene Bereiche zu definieren, in die der jeweils andere nicht eingreift. Und es kann Wunder wirken, Ordnung einfach vorzumachen. Statt ständig zum Aufräumen aufzufordern, einfach seinen eigenen Wirkungsbereich ordentlich zu halten. Das färbt oft auf andere Familienmitglieder ab, ganz ohne Konflikte.

**WELT:** Ordnung machen ist das eine, Ordnung halten das andere. Was raten Sie, damit das Aufräumen nicht zu einer Tätigkeit wird, die bloß alle paar Monate oder gar Jahre stattfindet?

**Kittner:** Wichtig ist, das Ordnungmachen in den Alltag zu integrieren. Nehmen Sie sich fünf bis 15 Minuten pro Tag, um aufzuräumen. Stellen Sie sich eine Eieruhr – und wenn die Zeit abgelaufen ist, hören Sie auch konsequent wieder auf. So wird das Aufräumen zu einer begrenzten, schaffbaren Tätigkeit. Es hilft außerdem, Dinge immer gleich nach dem Gebrauch wegzuräumen. Gewöhnen Sie sich kleine Routinen an, zum Beispiel: Wenn Sie die Einkäufe ausräumen, legen Sie die Tasche direkt danach weg. Wenn Sie ein Bild anbringen, verstauen Sie den Hammer sofort. Das geht sogar mit kleinen Putztätigkeiten: Halten Sie ein Tuch unter dem Waschbecken bereit, damit Sie nach dem Zähneputzen kurz über den Spiegel oder den Wasserhahn wischen können. Machen Sie das Bett immer gleich nach dem Aufstehen. Und bringen Sie Ihren Kindern bei, das Geschirr nach dem Essen mit in die Küche zu nehmen.

**WELT:** Was bedeutet der Vorsatz, in Zukunft ordentlicher zu sein, für Konsumentenscheidungen?

**Kittner:** Wer sich einen guten Überblick über seine Besitztümer verschafft, spart damit eine Menge Zeit und Geld. Das fängt bei Lebensmitteln an: Wenn ich weiß, dass ich 30 Packungen Nudeln im Schrank habe, muss ich beim nächsten Angebot nicht schon wieder zugreifen. Oft begegnen mir bei meinen Kunden Dinge in vielfacher Ausführung: So hat ein Paar 13 Kartoffelschäler, neun Scheren oder vier Tesafilmabroller. Nur wer wirklich weiß, was er besitzt, kann Fehlkäufe vermeiden.

**WELT:** Ist das Prinzip „Weniger ist mehr“ immer das Ziel von Aufräumaktionen?

**Kittner:** Nicht unbedingt. Wir tendieren dazu, Minimalismus sehr eng zu fassen (</finanzen/immobilien/article181454474.ece>). Da haben wir Bilder von Wohnungen vor Augen, in denen kaum etwas steht. Dabei kann auch jemand Minimalist sein, der 30 verschiedene Töpfe und Backutensilien hat – wenn er sie denn alle gebraucht. Minimalismus heißt für mich, sich auf das zu beschränken, was ich gern habe und viel benutze. Ich zum Beispiel umgebe mich gerne mit Büchern. Für mich ist ein Regal mit Büchern wie ein Bild an der Wand und macht meine Umgebung wohnlich. Warum sollte

ich mich davon trennen – nur damit es leerer ist? Nein: Wenn Sie davon überzeugt sind, dass Sie etwas für Ihr Wohlbefinden brauchen, sollten Sie sich niemals davon trennen.

© Axel Springer SE. Alle Rechte vorbehalten.

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/187145632>