

Wohin mit dem Zeugs?

Haargummis, Klebeband, Adventssterne: Jeder hat zu Hause eine Krimskrams-Schublade. Zeit, sie mal aufzuräumen

Von Katharina Wetzel

Es gibt sie in fast jedem Haushalt, doch nicht immer wird sie geliebt: die Krimskrams-Schublade. Meist staubt der Inhalt vor sich hin, und im Laufe der Jahre häufen sich immer mehr Utensilien an: Haargummis, Büroklammern, Weinkorken, Klebeband, Adventssterne, Taschentücher, die Postkarte von Tante Emma, die angebrochene Packung Luftballons vom Kindergeburtstag, die Zahnstocher, der abgelaufene Gutschein, den man vergessen hat einzulösen... ja, wer weiß, wozu man das alles noch braucht!

Zu Weihnachten kommt dem ein oder anderen womöglich der Gedanke, dass jetzt Zeit wäre, die Schublade zu leeren und Platz für Nachschub zu schaffen. Ist sie doch oft für eine oder einen im Haushalt schon länger ein Ärgernis, während der oder die andere sich ganz gut damit arrangiert hat.

Denn ein gewisses Chaos setzt bekanntlich kreative Kräfte frei. Albert Einstein und Wolfgang Amadeus Mozart waren Genies, galten aber auch als Chaoten. Wissenschaftlich erforscht ist der Zusammenhang auch: So hat ein Team um die Psychologin Kathleen Vohs von der University of Minnesota untersucht, wie sich Menschen in aufgeräumten und unaufgeräumten Räumen verhalten.

Dabei waren die Probanden angehalten zu überlegen, was man mit einem Tischtennisball alles anfangen kann. Unabhängige Beobachter fanden die Ideen der Teilnehmer, die sich in einem chaotischen Zimmer aufhielten, deutlich origineller als die Ideen der Vergleichsgruppe, die sich in einem ordentlichen Zimmer befand. In anderen Untersuchungen konnten Wissen-

schaftler jedoch auch positive Effekte einer aufgeräumten Wohnung feststellen: So sind Menschen in ordentlichen Räumen zufriedener, sie fühlen sich wohler und geborgener. Die Wissenschaft hilft also in Bezug auf den Umgang mit der Schublade nicht weiter.

Doch was tun, wenn der gesamte Inhalt bei jedem Öffnen und Schließen durcheinanderrückt, die Schublade nur mit Muskelanstrengung noch zugeht oder Inhalte daraus bereits in darunterliegende Sphären oder Zwischenräume rutschen? Rat findet man bei „Frau Ordnung“. So heißt die Firma von Martina Frischknecht aus Hombrechtikon im Kanton Zürich. Frischknecht nennt sich „Ordnungscoach“ und „Home Organizer“, sie hilft anderen Menschen mit Schweizer Akribie, Ordnung zu schaffen. Und sie weiß, wie aus einer Krimskrams-Schublade eine Schatzkiste wird.

Wichtig ist, dass die Person, die Ordnung schaffen will, sich dabei wohlfühlt

Dabei ist Frischknecht keine Ordnungsfanatikerin, die einfach eine sterile Krankenhaus-Atmosphäre herstellt. Sie würde nie empfehlen, 100 Prozent der Schublade ungesehen in einen Mülleimer zu kippen. Das wäre ja auch keine Kunst, mit der sich Geld verdienen ließe – und zudem empathielos und wenig nachhaltig. Aufräumen ist vergleichsweise einfach. Aber „Ordnung machen“, sagt sie, „das ist etwas anderes“.

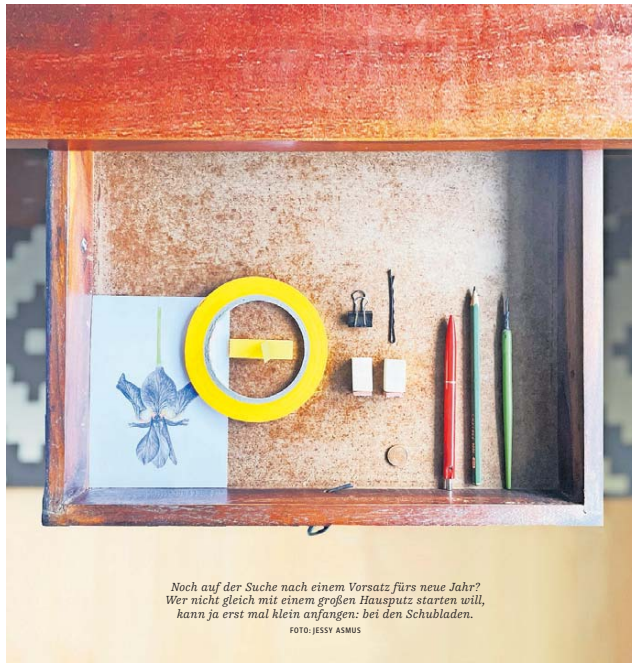
Wichtig ist Martina Frischknecht, dass sich die Person, die Ordnung schaffen will, damit wohlfühlt. Denn was dem einen zu viel ist, kann für den anderen zu wenig

sein. Es gibt hier kein richtig oder falsch. Und wenn die Nachbarn sagen: „So könnte ich nicht leben“ oder wenn Freunde oder der Partner rufen, hier müsse man doch mal etwas tun, sollte das erst mal keine Rolle spielen, rät Frischknecht. Wichtig sei, dass die Person selbst ein Bedürfnis nach mehr Ordnung und Struktur habe. Frischknecht würde daher nie ungesehene Dinge einfach wegwerfen: „Sich radikal zu trennen, tut nicht gut“, sagt sie. Ihre Hilfe bietet sie nur denen an, die selbst sagen, dass sie eine luftigere Wohnung wollen.

Wer zum Beispiel nicht gut loslassen kann, dem helfen einige Tipps zur „Grundordnung“, wie sie es nennt. Hilfreich sei es,

die Utensilien nach Themen zu bündeln, also das gesamte Geschenkpapier in ein Fach, Briefpapier und -marken in ein anderes. Auch ein wirres Sammelstadium lässt sich mit diesem Prinzip in den Griff kriegen. „Desto kleiner das Zeug ist, desto eher eignen sich Schubladentrenner oder kleine Schubladenböckchen“, rät Frischknecht. Die lassen sich einfach in die Schublade integrieren. Büroklammern und Stifte kommen jeweils in ein eigenes kleines Fach. „Sie legen die Teller aus der Spülmaschine ja auch auf denselben Platz und nicht in irgendeine Schublade“, sagt Frischknecht. Wer dieses Ordnungsprinzip einhält, der müsse nie mehr aufräumen.

Doch zur Wahrheit gehört auch: „Bevor es richtig schön wird, wird es gruselig“, so Frischknecht. Denn ehe man für alle Utensilien eine neue Heimat sucht, sollte man sich auch fragen: Braucht man das noch? Bereitet es Freude? Ist es wichtig? Hängt das Herz daran? Wer also tiefer einsteigen möchte, der kann mal alles aus der Schublade herausnehmen, Unwichtiges ausmisten und das Übriggebliebene nach Themen auf verschiedenen Haufen sortieren und sich dafür „eine neue Heimat“ überlegen. Dabei ist auch zu klären, ob die Stifte oder die Haargummis nicht schon woanders einen festen Platz haben. „Das ist extrem viel Arbeit“, sagt Frischknecht. Viele



„Noch auf der Suche nach einem Vorsatz fürs neue Jahr? Wer nicht gleich mit einem großen Hausputz starten will, kann ja erst mal klein anfangen: bei den Schubladen.“

FOTO: JESSY ASMUS

unterschätzten den Aufwand und geben dann mittendrin auf.

Fängt man einmal an, zieht das schnell einen ganzen Rattenschwanz an Arbeit nach sich. Ehe man sich versieht, sind auch alle Kleiderschrankschubladen über dem Bett ausgeleert. Und man stellt fest, dass Socken, Strumpfhosen und Slips nie und nimmer wieder zurück in die Schublade passen. Frischknecht empfiehlt daher, sich immer nur ein Thema (zum Beispiel Socken) vorzunehmen.

Wer dagegen die ganze Wohnung auf den Kopf stellt, ist schnell demotiviert. Besser ist es, sich in kleinen Schritten vorzutasten und sich nicht alle Schubladen auf einmal vorzunehmen. Dann stellt sich bei Erreichen jeder Etappe ein Glücksgefühl ein, das zum Weitermachen motiviert. Eine Möglichkeit kann auch sein, Sommer- und Wintersachen je nach Saison in eine Box zu packen und in den Keller zu stellen und sie nach Bedarf zu tauschen.

Doch wohin mit der Postkarte von Tante Emma, dem Babybody des inzwischen erwachsenen Sohnes und den gesammelten Muscheln aus dem Urlaub? Ein Außenstehender würde es womöglich sofort entsorgen. Doch bei einem selbst rufen die Sachen jedes Mal, wenn man sie hervornimmt, schöne Erinnerungen wach. „Diese Dinge berühren einfach und geben ein gutes Gefühl“, sagt Frischknecht.

Sie rät daher, Gegenständen, zu denen man eine emotionale Bindung hat, einen besonderen Platz zu geben. „Zeige es her, aber lasse es nicht verrotten.“ Möglichkeiten gibt es viele: Die Karte kann eingerahmt an die Wand gehängt, andere Sachen in eine schöne Box gelegt werden. So entsteht dann im besten Fall aus einer Krimskrams-Schublade eine echte Schatzkiste.