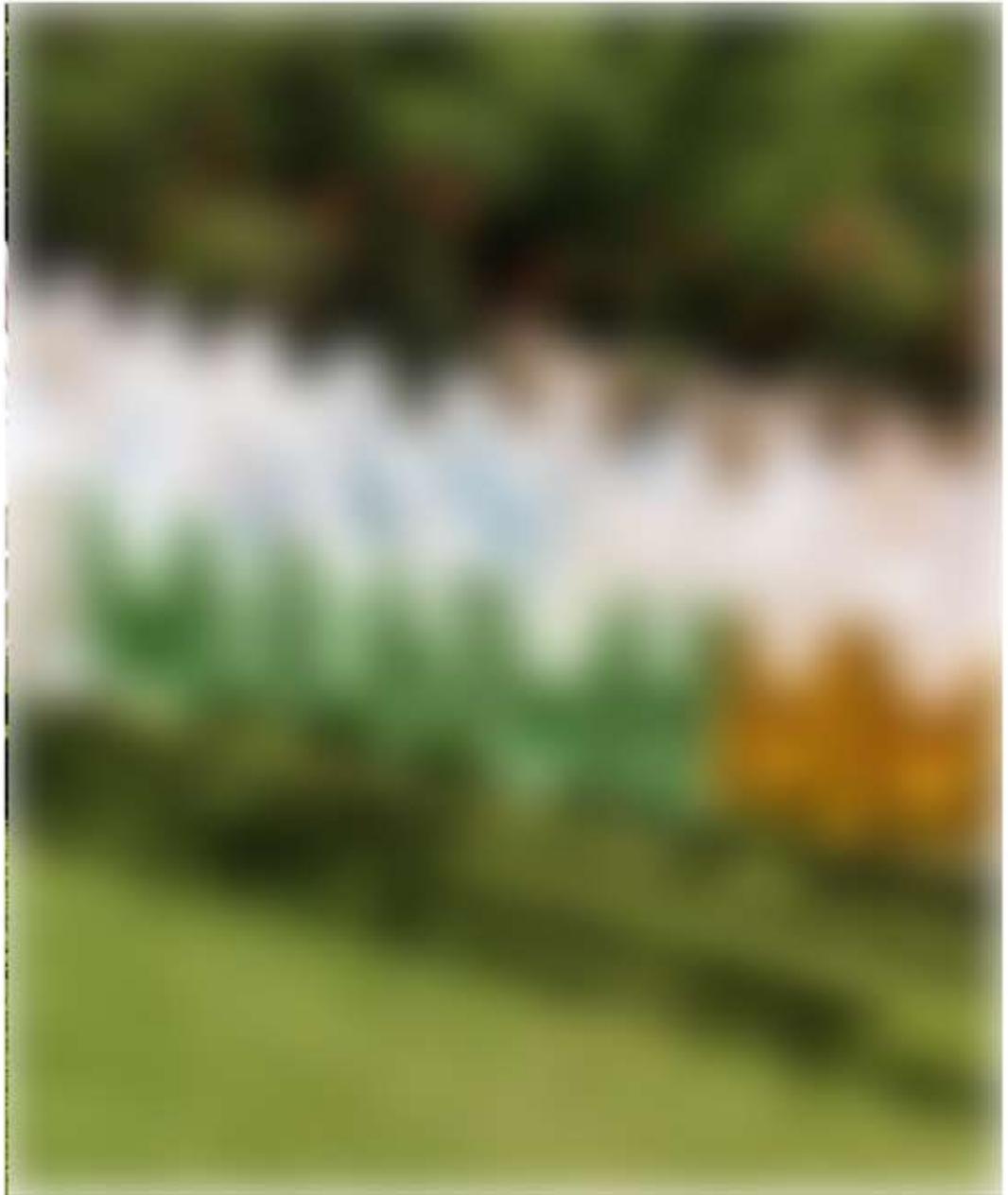


oder

Haben



DEINE DINGE  
Wir besitzen  
im Schnitt  
10.000 Gegen-  
stände. Ob das  
viel ist? Tja...

sein?

# Minimalismus ist gerade das Thema: Alle haben ausgemistet, weg mit dem Ballast! Nur: Das ist nicht für jeden der richtige Weg zur Freiheit. Wie aber findet man die eigene Haltung zur Ordnung und zu den Dingen?

Text  
ALMUT SIEGERT

# W

ann fing das eigentlich alles an? Man kann die Geschichte des zeitgenössischen Aufräumens fraglos in eine Vor- und eine Nach-Kondo-Zeit einteilen. Im Jahr 2011 veröffentlichte die Japanerin

Marie Kondo „Jinsei ga Tokimeku Katazuke no Mahō“. Zwei Jahre später erschien das Buch unter dem Titel „Magic Cleaning“ in Deutschland. Seitdem sind aufgeräumte Kleiderschränke auch bei uns ein Synonym für „Ich habe mein Leben unter Kontrolle“. Ursprünglich klassisch haushalterische Tätigkeiten wie Ausmisten, Sortieren und Ordnen wurden zum Versprechen, die Komplexität der Moderne wenigstens zu Hause sinnstiftend in den Griff zu bekommen.

Während des ersten Corona-Lockdowns erlebte der „Reduce to the max“-Trend einen weiteren Höhepunkt – lange Schlangen vor den Recyclinghöfen, „Zu verschenken“-Schränke und Tauschkisten quollen über, ebenso die sozialen Netzwerke mit Erfolgsmeldungen und guten Tipps. Aber klar: kein Trend ohne Übertreibung. Die Heiligensprechung des gerollten T-Shirts, das orgiastische Abfeiern von Eingekochtem, das zum Farbfächer sortiert aufbewahrt wird – das konnte nicht ewig gut gehen. Und natürlich wurde irgendwann offensichtlich, dass passgenaue Boxen, monochrom bestückte Regale und Kleiderbügel in zwei Zentimetern Abstand allein die Welt auch nicht retten, weder die da draußen noch das eigene Lebensglück. Spott folgte. Etwa von Sophie Passmann, die sich in einer „ZEITmagazin“-Kolumne über die arg gehypte Capsule-Wardrobe ausließ, einen Kleiderschrank, in dem nur das Nötigste (das aber in bester Qualität und von ausgewähltem Style) zu finden ist. „Mit einer heiligen Ernsthaftigkeit, die wohl nur weiße Frauen aus der Mittelschicht so hinbekommen, wurde da in Vi-

deos erklärt, dass man Blusen unter Pullis genauso wie unterm Blazer tragen könne ... Dazu Fotos von Beispieloutfits, offenbar als Beweis, dass das wirklich geht, als stünde das Internet kollektiv ungläubig vor der Behauptung, dass man sich mit Klamotten, na ja, anziehen kann.“

## Wie kann alltägliche Ordnung unser Leben schöner machen?

Bedeutet das, dass Minimalismus „so 2020“, das Projekt „Ordnung“ erledigt ist? Sicher nicht. Aufräumen ist kein Trend wie Jeans mit weißen Streifen, Kork-Wedges oder Fidget Spinner. Was Ordnung ist (und Unordnung mit uns machen kann), darüber haben Philosophen schon seit Jahrtausenden nachgedacht. Wir sind im Prinzip rund um die Uhr dabei, die Welt für uns in verständliche Einheiten zu sortieren. Die eigene Haltung zur Ordnung zu finden ist eine Entwicklungsaufgabe, die jeder Mensch auf die eine oder andere Weise bewältigen muss.

Wie können wir also neu überlegen, was wir brauchen? Wie kann unsere alltägliche Ordnung abseits von instagramablen Kleiderschränken (die ja durchaus Spaß machen können) unser Leben einfacher und schöner machen – und vielleicht sogar uns ein bisschen weiser? Home-Organizerin Cornelia Heldt, die seit Jahren Klienten und Klientinnen dabei unterstützt, sich innerlich und äußerlich zu sortieren, sagt: „Es gibt nicht die eine Ordnung, die meines Nachbarn ist nicht meine. Das zu erkennen ist der erste Schritt. Und ob ich meine Shirts nun rolle, falte, aufhänge oder sie stapelle, da gibt es kein Richtig oder Falsch. Entscheidend ist, was für mich passt, womit ich mich wohlfühle.“ Sie ist überzeugt: Ordnung, das bedeutet vor allem Nachdenken! Am Anfang steht die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit den eigenen Werten, Wünschen und Bedürfnissen. →



### Ausmisten im Kopf

Ein guter Überblick und eine realistische Selbsteinschätzung sorgen für innere Ordnung und dafür, dass wir auch in Krisen unseren Weg finden. Welches Denken dabei hilft, erklärt der Philosoph Jens Wimmers gut verständlich in „Was ist wesentlich?“. (Springer, 17,99 Euro)

**D**ie Kunst liegt darin, zu begreifen, was für einen selbst wesentlich ist“, sagt Heldt. Diese konkreten Fragen helfen bei der Klärung: Welcher Ort (an dem ich bereits war) fühlte sich für mich rundum stimmig an? Was davon möchte ich auf mein Zuhause übertragen? Welche Gedanken schießen mir als Erstes durch den Kopf, wenn ich an mein Wohnzimmer (Küche, Bad, Schlafzimmer) denke? Wo tanke ich Kraft? Was sind die größten Stressoren in den eigenen vier Wänden: Wonach suche, worüber stolpere ich regelmäßig? Was genau möchte ich verändern? Welche Vorteile hätte es, Dinge neu zu ordnen? Und umgekehrt: Wie sieht mein Leben aus, wenn ich alles so belasse, wie es gerade ist? Welche Glaubenssätze habe ich in Bezug auf Ordnung? Zum Beispiel: „Wer aufräumt, ist zu faul zum Suchen.“ Oder: „Es bringt ja doch nichts.“ „Indem man sich diese Fragen ehrlich beantwortet und tief in sich hineinhört, erfährt man jede Menge über sich und darüber, wie das eigene Zuhause am Ende aussehen soll.“ Ist dieser Schritt getan, gehe es häufig ganz schnell. „Die Arbeit im Kopf kostet mehr Energie und Zeit als das tatsächliche Aufräumen. Wir klammern uns oft an Dingen fest, weil wir bestimmte Entscheidungen nicht treffen wollen. Vielleicht, weil uns die damit verbundenen Veränderungen ängstigen. Sind wir dazu bereit, klärt sich der Blick“, sagt Heldt. Viel Wissen können wir erlangen, wenn wir ergrün-

den, welche Emotionen wir mit bestimmten Gegenständen verbinden. Die ungeliebte Vase, die wir vor Jahren geschenkt bekamen und die immer noch im Regal steht, erzählt die Geschichte von Grenzen, die nicht gezogen, von eigenen Bedürfnissen, die nicht ernst genommen wurden. Die Kiste mit den Babyklamotten stellt uns vor die Frage: Sollen wir noch ein Kind bekommen? Oder ist diese Lebensphase abgeschlossen? Mit dieser kleinen Übung pusht Heldt bei ihren Klienten und Klientinnen den Erkenntnisprozess: Sie lässt sie spontan fünf Objekte (von Wimpernbieger bis Fotoalbum) auswählen und die Geschichte dazu erzählen. Wie ist dieser Gegenstand in die Wohnung gekommen? Wird er gemocht und gebraucht? Welches Adjektiv fällt uns dazu ein? Löst er Freude aus? Oder eher ein schlechtes Gewissen? Im besten Fall befruchten sich Nachdenken und Handeln wechselseitig und geben Energie in den Prozess.

Über das Reflektieren entsteht Ordnung, innere und äußere. Die Dinge dann in die Hand zu nehmen, das sinnliche Erfahren hilft uns wiederum, unsere Gedanken und Gefühle besser zu sortieren. Wichtig ist aber auch, nie zu vergessen, dass auch äußere Umstände, die wir zumindest kurzfristig wenig bis gar nicht beeinflussen können, unsere Möglichkeiten bestimmen.

### Dinge in die Hand zu nehmen hilft uns, Gedanken zu sortieren

Wie die Dinge unseres Lebens verwahrt werden (können), hängt immer auch von äußeren Faktoren wie Einkommen, Wohnungsgröße sowie Anzahl und Alter der Familienmitglieder ab. Und: Bestücke ich in der eigenen Immobilie maßgefertigte Schränke, oder habe ich einfach, was mir zugeflogen ist, behalten? Und wichtig: Für welche Tätigkeiten muss meine Wohnung bereitstehen? Ordnung ist eben in allen Bereichen etwas sehr Persönliches.

Die eigene Haltung zur Ordnung zu finden ist eine Entwicklungsaufgabe, die jeder Mensch auf die eine oder andere Weise bewältigen muss