

AUF

RÄU

MEN

Bastelhöhle Kinderzimmer, Bermudadreieck Kommode, Abstellkammer des Schreckens – sechs berufstätige Mütter zeigten FOCUS-SCHULE die Ecken, die sie zu Hause verzweifeln lassen. Wir fragten zwei Ordnungsprofis um Rat. Die schlechte Nachricht: Ohne Aufräumen geht es nicht. Die gute: Mit ein paar Tricks sind die „schlimmen Ecken“ schnell Geschichte!

Bermudadreieck Kommode

Problem Ira, 40: „Die Kommode im Eingangsbereich ist ein Bermudadreieck: Sie schluckt alles, was mein Mann, die Kinder und ich beim Hereinkommen abladen. **Weggeräumt wird wenig bis nichts. Deshalb stapeln sich dort Post, Handschuhe, Mützen, Geldbeutel, Handys, Kinderkunstwerke, Einkäufe, Zeitschriften und**



Dinge, die zum Nachbarn, in die Schule oder in den Keller getragen werden müssen – eine echte Eingangsfalle.“

Lösung Carola Böhmig: „Ablageflächen sollten frei bleiben, damit man dort vorübergehend Dinge wie Schlüssel und Handy parken kann. Der Rest gehört hinter verschlossene Türen. **Ersetzen Sie Kommode, Telefonschrank und Schuhregal durch ein Schranksystem** (z. B. ‚Pax‘ von Ikea oder ‚Softplus‘ und ‚Rio‘ von CSchmal). Schlanke Modelle mit geringer Tiefe (37 bzw. 60 cm) sind optimal: Sie lassen sich aneinanderreihen und individuell mit Einlegeböden, Schubladen, Kisten und Haken ausstatten. So können Sie Jacken, Handy & Co. beim Hereinkommen bequem im Schrank deponieren. Für die Post nutzen Sie Stapelablagen im Querformat – möglichst in Sichthöhe, damit Sie sie nicht vergessen. Sortieren Sie vor der Umräumaktion Sommersachen und alte Zeitschriften aus. Das Ausgangsproblem lösen Sie mit einem Einkaufskorb, der alles sammelt, was Sie mitnehmen wollen. Sie müssen beim Gehen garantiert daran vorbeikommen! Bei der Heimkehr stellen Sie den leeren Korb an seinen Platz zurück.“

Die Kleiderschranknummer

Problem Bettina, 50: „Ich habe eigentlich kein Ordnungsproblem. **Anders meine drei Kinder, 15, 17 und 18 Jahre alt. Ich wasche, bügeln und sortiere die Wäsche meiner Kinder** – sie müssen die Stücke nur noch in den Kleiderschrank räumen. Erbarmen sich die drei endlich, stopfen sie die Sachen lieblos in die übervollen Fächer. Fehlt der Platz, weil zu viel Kram zwischengelagert wurde („Nur mal schnell, Mama!“), landen die Klamotten eben auf dem Schuhgebirge vor dem Schrank. Einig sind sich alle: Da müsste mal aufgeräumt werden. Aber im Alltagsstress lässt sich das Problem prima ignorieren.“

Lösung Das rät Ordnungsprofi Carola Böhmig: „Eine Familie hält normalerweise zusammen wie die drei Musketiere: einer für alle, alle für einen. Wenn einer auf der Strecke bleibt, läuft definitiv etwas falsch. Halten Sie dringend Familienrat mit ihren Kindern. Ihre liebevollen Dienste werden offensichtlich nicht wertgeschätzt, Ihre Wünsche nicht ausreichend ernst

genommen. Es tut Ihren Kindern gut, wenn sie selbstständiger werden und mehr Verantwortung übernehmen.

Lassen Sie Ihre Kinder von nun an die Wäsche selbst waschen, trocknen, bügeln. Drei junge Leute können die Arbeitsschritte bequem untereinander aufteilen und im Wechsel bearbeiten. Es ist wichtig, dass immer eines der Kinder die Wäsche für die anderen beiden erledigt – sie werden sich gegenseitig fordern und kontrollieren. Dabei lernen sie, die Dinge der Geschwister zu achten und zu pflegen. Machen Sie keine Ausnahme, und springen Sie nicht mehr ein – junge Leute in dem Alter müssen in der Lage sein, sich untereinander zu helfen. All das ist Teil des Erwachsenwerdens. Nutzen Sie die gewonnene Zeit für Dinge, die Sie schon längst erledigen wollten: Finden Sie in Absprache mit den Kindern einen festen Platz für Akten, Mappen und Deko-Artikel, oder trennen Sie sich davon. Verkaufen Sie Kleidung, die keiner mehr trägt, auf Flohmärkten und im Internet, oder spenden Sie Aussortiertes an Sozialkaufhäuser.“

Die Expertinnen



Carola Böhmig bringt Wohnungen wieder in Ordnung: www.ordnungsservice.com



Melanie Ehlebracht kennt sich als dreifache Mutter mit Kinderchaos bestens aus: www.wohlgeordnet.de



Die Mini-Anarchisten

Problem Annika, 41: „Eine Spielzeugspur zieht sich vom Kinderzimmer durch den Flur ins Wohnzimmer direkt in die Küche. Ständig muss ich meine drei Kinder, 4, 7 und 9, zum Aufräumen ermahnen. Dann wird gemotzt, oder es passiert gar nichts. Meist räume ich schnell selbst auf – und habe dafür meine Ruhe.“

Lösung Aufräumerin Melanie Ehlebracht: „Zeitweise vermehren sich Kleider, Spiele und Bücher explosionsartig, weil Kinder für jeden Entwicklungsschritt andere Sachen brauchen. Tröstlich: Einige werden überflüssig. Weg damit! Neuanschaffungen meiden – Spiele und Sportgeräte kann man auch ausleihen. Gegen die ‚Spielzeugspur‘ helfen flexible Ordnungssysteme: **Was im Wohnbereich liegt, sammeln die Kinder abends in einem Aufräumsack (z. B. bei Jacko-O oder Edumero), der im Kinderzimmer ausgeleert wird.** Niedrige Regale, Haken, Kisten und Ausstellungsflächen erleichtern dort das Aufräumen. Im Kinderzimmer – und nur hier – dürfen sich die Mini-Anarchisten ausbreiten. Vereinbaren Sie aber einen Aufräumtag: je nach Chaos wöchentlich oder alle 14 Tage. Wenige Regeln reichen aus, um Ordnung zu halten – etwa ‚beim Hereinkommen Jacke aufhängen‘ oder ‚wöchentlich Schreibtisch entrümpeln‘. Eine Ordnungstafel mit Smileys für verrichtete Dienste und eine wöchentliche Belohnung motivieren sehr. Wichtig: Die Kinder sollen die Ordnungsdienste selbst erledigen. Sie sind nur dafür da, sie konsequent daran zu erinnern.“



Kammer des Schreckens

Problem Anne, 33: „In den Abstellraum packen wir alles, was wir nicht täglich benutzen, aber in Griffnähe haben müssen. So sieht es leider auch aus. Auf dem Boden unter dem Hänge-regal steht alles durcheinander: Staubsauger, Werkzeug, Sommerdecken ... **Will ich etwas herausholen, muss ich umschichten und dazu unzählige Gegenstände in die Hand nehmen.** Wenn ich die Tür zur Abstellkammer aufmache, fühle ich mich extrem unwohl.“

Lösung Carola Böhmg: „Die Kammer ist im Mittelbereich so vollgestellt, dass sie nicht richtig genutzt werden kann. Ihr ‚Unwohlsein‘ rührt von dem lieblosen Bretterregal und der nackten Glühbirne her. Für wenige Euros kann man den Raum wertiger machen! Räumen Sie alles aus, um neu einzuräumen. Je häufiger die Dinge benutzt werden, desto besser sollten sie erreichbar sein. Hohe Teile gehören nach hinten, kleine nach vorn. So kann man alles besser sehen. **Saisonartikel wie Sommerdecken gehören auf das obere Regalbrett. Zusätzlichen Stauraum schaffen Sie, indem Sie die unteren Regalböden durch tiefere Böden ersetzen.** Die Leiter sollte geradeaus an der Wand lehnen, davor das Bügelbrett. Staubsauger und Putzeimer können nun schnell greifbar links an der Wand stehen. Wenn Sie eine Hakenleiste anbringen, wäre Platz für die Nordic-Stöcke, den Beutel und andere Kleinigkeiten. Unter dem Regal können Sie in einem Übertopf längliche Dinge wie Geschenkpapier kippstabil verstauen.“ ▶

Neun Tipps von der Profi-Aufräumerin

Seit 2003 hilft Carola Böhmg Managern, Messies und Familien, Ordnung in Wohnung und Leben zu bringen. Sie weiß: Wenn das Chaos regiert, fehlen meist Ordnungssysteme, die jedem Ding eindeutig seinen Platz zuweisen. Oft fühlt sich niemand für Herumliegendes verantwortlich.

Die Sichtweisen darüber, was ordentlich ist und was nicht, gehen auseinander. Wenn Mutti alle Ordnungsdienste erledigt, hat der Keine-Lust-Egoismus der anderen gesiegt. So halten Familien dagegen:

- 1 **Das erste Instrument für funktionierende Ordnung** ist eine Familienkonferenz. Erörtern Sie, warum Ordnung wichtig ist: sich wohlfühlen, alles finden, nicht ans Aufräumen denken müssen, Zeit zum Entspannen und Spielen haben. Sprechen Sie darüber, wie jeder Ordnung sieht und sich wünscht – dann finden Sie Ihren Mittelweg. Jedes Familienmitglied ist Teil des Haushalts und somit auch verantwortlich. Legen Sie Regeln fest.
- 2 **Niemand will beim Kommen und Gehen an Unordnung denken müssen.** Im Flur- und Eingangsbereich sollte nur stehen und liegen, was bei nächster Gelegenheit weggebracht wird. Jacken, Schuhe und Taschen gehören an ihren Platz. Ideal sind Schränke mit Türen.
- 3 **Wer etwas benutzt hat, bringt es danach an seinen Platz zurück.** Jeder sollte wissen, wo Gegenstände des täglichen Bedarfs und persönliche Besitztümer hingehören.
- 4 **Wer groben Schmutz verursacht, entfernt ihn auch selbst wieder.** Kleine Kinder können erste Erfahrung mit dem Besen machen, größere problemlos Waschbecken und WC reinigen.
- 5 **Gemeinsame Mahlzeiten sind wertvolle Familienzeit.** Damit auch die Eltern sie genießen können, sollten Arbeiten wie Tischdecken, Speisen auftragen, Abräumen unter allen Familienmitgliedern aufgeteilt werden.
- 6 **Müll gehört in den Mülleimer!** Sinnvoll ist ein Papierkorb im Kinderzimmer, den die Kinder wöchentlich selbst leeren.
- 7 **Schmutzwäschebehälter sollten für Kinder schnell erreichbar sein.** Stellen Sie ein Wäschebehältnis in das Kinderzimmer – dann kann alles dort hinein.
- 8 **Vor dem Abendessen sollten die Fußböden freigeräumt sein** – Stolperfallen sorgen für Verletzungen und Ärger.
- 9 **Seien Sie konsequent** – dann klappt's auch mit der Ordnung!



Müssen auch Milchzähne sorgfältig gepflegt werden? Ja, denn wenn bereits die Milchzähne Karies haben, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass die Kariesbakterien auf die nachfolgenden Zähne überspringen. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder von Anfang an zur Zahnpflege anleiten.

Der clevere Kariesschutz für Kinderzähne

Zahnpflegekaugummis ergänzen die tägliche Zahnpflege. Kohlenhydrate bzw. Zucker, die mit dem Essen aufgenommen werden, sind willkommene Nahrung für schädliche Bakterien im Mund. Während diese sich vermehren, entstehen potenziell kariesverursachende Säuren. Deswegen ist nach dem Essen Zähneputzen das „A & O“ der Zahnpflege. Morgens, abends und am besten auch nach dem Mittagessen! Doch welches Kind hat mittags oder in der Schulpause immer die Zahnbürste dabei? Hier sind Zahnpflegekaugummis wie z. B. EXTRA for Kids eine clevere Lösung. Sie regen beim Kauen den Speichelfluss an. Dies hilft, Säuren zu neutralisieren und den Wiederaufbau des Zahnschmelzes zu fördern.

WISSENSCHAFTLICH EMPFEHLENSWERT
 „Zusätzlich zum täglichen Zähneputzen kann Kaugummikauen bei Schulkindern helfen, das Kariesrisiko um bis zu 40 Prozent zu senken“, so Professor Ulrich Schiffner, Hamburg, von der Deutschen Gesellschaft für Kinderzahnheilkunde. „Wenn nach dem Mittagessen keine Zahnbürste parat ist, ist ein Zahnpflegekaugummi aufgrund seiner speichelstimulierenden Wirkung eine empfehlenswerte Alternative.“



Zahnpflegekaugummis sind somit die ideale Ergänzung für die tägliche Zahnpflege von Kindern. Und da die in der Regel nur das essen, was schmeckt, wurde EXTRA for Kids auch speziell für Kinder entwickelt. Mit den zwei leckeren Geschmacksrichtungen Bubble Gum und Banane-Erdbeere macht ihnen die tägliche Zahnpflege einfach mehr Spaß!

Die Klamottenfalle

Problem Ulrike, 38: „Kleider, die noch nicht in die Schmutzwäsche sollen, legen mein Freund und ich auf zwei Stühle. **Natürlich bilden sich blitzschnell Kleiderhaufen, in denen niemand mehr seine Klamotten wiederfindet.** Aber abends ist es uns einfach zu mühsam, die Klamotten zu sortieren und eventuell sogar in den Schrank zu hängen.“

Lösung Carola Böhmig: „Getragene Kleidungsstücke können auf einem Stuhl nicht richtig lüften. Vielleicht haben Sie neben dem Schrank noch Platz, um tiefe Haken anzubringen, an denen sie die Kleider auf Bügeln vorübergehend aufhängen können.“

Melanie Ehlebracht: „Möchten Sie die getragene Wäsche nicht zur sauberen in den Schrank hängen, können Sie die Stücke dort separat aufbewahren. Das bedeutet: aussortieren und Platz schaffen. **Kleider, die Sie länger als ein Jahr nicht getragen haben oder die Ihnen Schuldgefühle bereiten, weil sie nicht mehr passen, sind reif für den Kleidersack.** Erinnerungsstücke verwirgen Sie mit einem Foto. In den Keller oder auf den Dachboden gehören nur Sportbekleidung und dicke Wintermäntel – sonst nichts!“



Die Bastelhölle

Problem Sonja, 42: „Kork-Ritterburgen, gesammelte Blätter, Kreationen aus Lego, offene Klebetuben, Glitterstaub – ich finde es ja toll, wenn Kinder bauen und basteln. **Nur: Wohin mit den Kunstwerken? Die Ausstellungsflächen reichen definitiv nicht aus.** Halbfertiges bleibt sowieso an Ort und Stelle stehen („Das muss noch trocknen“). Weil ihre Schreibtische

so zugemüllt sind, erledigen die Kinder die Hausaufgaben am Küchentisch. Manchmal entsorge ich die Bastelarbeiten heimlich, das dämmt die Flut aber nur vorübergehend ein.“

Lösung Melanie Ehlebracht: „So hart es klingt: Alles aufheben geht nicht! Die schönsten Gemälde kann man platzsparend in DIN-A3-Mappen sammeln. Beziehen Sie die Kinder mit ein:

Sie sollen selbst beurteilen, ob ein Kunstwerk es verdient hat, in die Gemäldesammlung zu kommen. Am Ende schaffen es nur die richtig tollen Bilder in die Mappe. Das Gleiche gilt für Bastelarbeiten: Hier eignen sich Kartons, die jedes Kind verzieren und beschriften darf. Auch dieser Karton ist irgendwann voll. Dann müssen die Kinder entscheiden: Was fliegt raus, und was darf bleiben? Die aussortierten Kunstwerke müssen dann natürlich entsorgt werden.

Halbfertige Basteleien können Sie auf einem Servierwagen mit Rollen (z. B. bei Ikea oder Neckermann) im Kinderzimmer ein paar Tage zwischengelagern – so bleibt der Schreibtisch frei.

Nicht zu Ende gebautes Lego kommt zurück in die Lego-Kiste. Fertige Bauten dürfen nur eine gewisse Zeit aufgebaut bleiben, bevor die Kinder sie in die Kiste zurückräumen müssen. Alternative: Sie bewundern die Kreation, machen nach angemessener Zeit ein Foto, kleben es in die Mappe oder ins Fotoalbum und lassen das Original verschwinden. ■

MONIKA HOLTHOFF-STENGER

unlimited mobility
CONTROL



Genießen Sie das ultimative Gefühl aktiven Sitzens. Ob Hausaufgaben auf der Tagesordnung stehen oder ob Ihr Kind basteln möchte, der vielseitige Move gibt dem Körper die Bewegungsfreiheit, die er braucht.

Der Move bewahrt die natürliche Bewegung des Körpers und somit einen wachen Geist: die Atmung wird verbessert und der Energiefluss gesteigert, während eine gesunde, aufrechte Körperhaltung gefördert wird.

Move – die ideale Basis für erhöhte Kreativität und Konzentration.



MOVE™
Design: Per Øie



VARIÉR®

A HUMAN IDEA

www.varier.de