

Kampf gegen Chaos: Nicht nur Messies brauchen Hilfe beim Aufräumen

STICHWORT

Messies – krankhaft unordentlich

„Mess“ ist das umgangssprachliche englische Wort für Verwirrtheit, Chaos, Unordnung. Das Kunstwort Messie leitet sich davon als Verniedlichungsform ab. Messies leiden darunter, dass sie nicht in der Lage sind, im privaten Umfeld Ordnung zu schaffen und zu halten. Dieses Problem, das verschiedene Ursachen und Symptome hat, kann bis zur völligen Vermüllung der Wohnung und bis zu psychischen Störungen des Betroffenen führen. Den Betroffenen ist es unmöglich, Ordnung zu schaffen.

Die Medizin hat auf das Messie-Syndrom bislang keine Antworten gefunden. Es gibt aber bundesweit sehr aktive Selbsthilfegruppen, die auch Fachtagungen und Angehörigentreffen organisieren.

Nähere Informationen im Internet: www.messie-selbsthilfe.de (ttg)

BUCH-TIPPS

Werner Küstenmacher/Lothar J. Seiwert: „Simplify your life. Einfacher und glücklicher leben!“. Campus Verlag; 19,90 Euro.

Der Bestseller des Theologen und Journalisten Werner Küstenmacher ist zum „persönlichen Beratungsdienst“ geworden und kann nun auch als Abo oder Hör-Abo über das Internet bezogen werden kann, versteht sich als „persönlicher Beratungsdienst“, der kontinuierlich fortgeführt wird und dabei helfen soll, mit effektiven Vereinfachungen „mehr Gelassenheit, Lebensfreude und Erfüllung in Alltag und Beruf zu finden“. Viele Tipps des Innovationspreisträgers 2004 beziehen sich auf effiziente Ordnungsabläufe. Ein Beispiel gefällt? – „Sortieren Sie Ihre Post direkt neben dem Papierkorb. Achten Sie wie ein Türsteher im Nachtclub darauf, nur die wichtigsten Informationen bis zu Ihrem Arbeitstisch durchzulassen. Erledigen Sie so viel wie möglich, indem Sie es ansatzweise durchlesen – und dann wegwerfen.“ Mehr Infos samt Lese-proben unter www.simplify.de

Susanne Roth; „Einfach aufgeräumt! In 24 Stunden mit der Simplify-Methode das Chaos besiegen“. Campus-Verlag; 17,90 Euro.

„Wer bereit ist, maximal 24 Stunden zu investieren, der schafft sich ein für alle Mal einen funktionierenden Arbeitsplatz, an dem sich die weitere Organisation sozusagen von selbst erledigt“, verspricht die Autorin dieses mit Cartoons von Werner Küstenmacher ausgestatteten Buches.

Rita Pohle; „Weg damit! Entrümpeln befreit“. Goldmann-Verlag; 7,50 Euro.

Die Designerin Rita Pohle zeigt, wie man Besitz, der zu Ballast wurde, über Bord werfen und so zu sich selbst und seinem eigenen Stil finden kann.

Donna Smallin; „Gut aufgeräumt! Goldmann; 8,95 Euro. Mit Platz und Ordnung im Haushalt und im Terminkalender spart man viel Zeit, Geld und Nerven, meint die Autorin, die Mitglied der „National Association of Professional Organizers“ ist. Sie gibt Anleitungen dazu, wie man sich „optimal sortiert“ und seinen Alltag sinnvoll entschlackt.

Karen Kingston; „Feng-Shui – Gegen das Gerümpel des Alltags! Richtig ausmisten. Gerümpelfrei bleiben!“. rororo-Taschenbuch; 4,95 Euro. Die fernöstliche Lehre des Feng-Shui, die darauf abzielt, Räume in Harmonie mit ihrer Umgebung zu bringen, damit Energieströme fließen können, findet auch in unsere Breiten immer mehr Anhänger. Permanente Unordnung ist da auf jeden Fall ein Hindernis, das Feng-Shui-Expertin Karen Kingston beseitigen will. (ttg)

ZITATE

„Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb.“ Kurt Tucholsky, (1890-1935), deutscher Schriftsteller.

„Ordnung führt zu allen Tugenden. Aber was führt zur Ordnung?“ Georg Christoph Lichtenberg, (1742-1799), deutscher Physiker.

Altlasten des Alltags

Ordnung ist das halbe Leben – aber wie?

VON UNSERER MITARBEITERIN
BRIGITTE SCHMALENBERG

Es ist wie verhext: Mit hundertprozentiger Sicherheit hat der Herr Papa die Eintrittskarten für den Zirkus auf den Schreibtisch gelegt – nun sind sie spurlos verschwunden. Verschollen im Bermuda-dreieck aus Geschäftsunterlagen und Rechnungen, Privatpost und Kontoauszügen, einem Häufchen reparaturbedürftiger Kleinteile und dem zum Umtausch bereit gestellten Scanner, dessen Rechnung so unauffindbar ist wie die abtrünnigen Zirkuskarten. Die Kinder machen lange Gesichter, Mama wird ungeduldig, Papa bricht in Panik aus – und schon dreht sich das Karussell der gegenseitigen Beschuldigungen: Jemand muss die Tickets genommen haben!

Der Zirkus findet nun in den eigenen vier Wänden statt, und wenn man Psychologen, Organisationsmanagern und Ordnungsexperten glauben darf, dann werden immer mehr private Haushalte zur Manege. Betroffen sind keineswegs nur kinderreiche Familien, in denen es naturgemäß ein bisschen kunterbunter zugeht. Auch lupenreine Singles, die nichts weiter als ihre eigenen Siebensachen zu verwalten haben, durchleben mitunter akute Stresszustände, weil sie nicht mehr Herr der Lage sind.

Freilich lassen sich weder Ordnungssinn noch -bedarf in DIN-Normen messen. Jeder hat andere Schwellenwerte, deren Überschreitung die persönliche Sicherung durchbrechen lassen. Da ist der penible Typ, der seine Möbel mit dem Millimetermaß ausrichtet und schon unruhig wird, wenn das Lifestylemagazin auf dem Glattisch nicht akkurat parallel zum quadratischen Fuß der in 20 Zentimeter Entfernung positionierten Marmorskulptur ausgerichtet ist. Der Künstler-typ adelt seine flächendeckende Unordnung zum „kreativen Chaos“ und fährt erst dann aus der Haut, wenn er

auch nach tagelangem unfreiwilligen Barfußlaufen noch keine frischen Socken findet. Und so genannte Messies haben beruflich meist alles im Griff, sind daheim aber von chronischer Unordnung umgeben und schaffen es aus eigenem Antrieb nicht, ihre Dinge zu organisieren. Viele Messies verbarrikadieren sich hinter ihrem eigenen Ballast, lassen aus Scham niemanden ins Haus und laufen Gefahr, psychisch krank und einsam zu werden.

Die meisten Zeitgenossen jedoch können sich mit einem gewissen Grad an Unordnung ganz gut arrangieren, obgleich sie sich bedeutend wohler fühlen, wenn sich alles „an seinem Platz“ befindet. Ihr Geduldsfaden reißt, wenn sie beim x-ten Aufräumversuch merken, dass es für manche Dinge, die sie da hilflos in Händen halten, den „richtigen Platz“ gar nicht gibt. Kleinteile verschwinden dann in Schubladen, komplette Schubladeneinheiten in Kisten – und die Kisten landen in der Abstellkammer, der Garage oder auf dem Dachboden.

Doch während man nach der oberflächlichen Entrümpelungsaktion wieder frohgemut ans Werk geht, um neues Ungemach zu kaufen, zu sammeln und zu horten, sorgen die vermeintlich beseitigten Altlasten für eine schlechende Kontamination der Wohnung.

Hoffnungslos überfrachtete Schreibtische, bis zum Prall gefüllte Schränke und sperrmüllstarrende Kellerräume sind allerdings kein naturgegebenes Schicksal, in das man sich fügen müsste. Der Unordnungsdschungel kann schließlich nur wuchern, wenn man ihm Nahrung gibt. Man könnte ihn durchaus aushungern lassen. Weil wir jedoch in einer Zeit des Überflusses leben, die uns mit Sachwerten und Informationen geradezu überschwemmt, fällt es uns immer schwerer, die Spreu vom Weizen zu trennen. Schon ein Blick in die über-



Je größer die Unordnung, desto größer die Gefahr, sich im Chaos zu verlieren. Außenstehende können helfen, eine Lösung zu finden.

—FOTO: LINZMEIER-MEHN

quellenden Zimmer der Einzelkinder unserer Nation zeigt, dass man gar nicht früh genug anfangen kann, das Wesentliche heraus zu filtern.

Doch wie viel Diät verträgt unsere Seele? Darf man zwei Puppen aussortieren, wenn drei unter dem Weihnachtsbaum lagen? Wird es Oma merken, wenn ihr kratzendes Geschenk postwendend im Altkleidersack landet? Kann man es vor sich selbst verantworten, den stündhaft teuren Frustkauf aus tristen Novembertagen in die Mülltonne zu stecken? Wie lange muss man Gehaltsabrechnungen auf-

heben? Was macht man mit einem ausrangierten, doch bestens funktionierenden Fernseher und welcher Schrott lässt sich vielleicht doch noch eines Tages als Antiquität wackküssen?

Wer solche Probleme nicht allein lösen will oder mit seinem Partner stets nur den geringsten gemeinsamen Nenner findet, der kann sich Rat, ja sogar tatkräftige Hilfe bei Fachleuten holen. Dienstleister, die professionell Ordnung schaffen, gibt es heute schon für alle Lebenslagen: für Haus und Garten, für Büro und Geschäft, für den

Computer und seine Festplatte, ja es gibt sogar einen „Aufräumservice“ ausschließlich für den Kleiderschrank. Die ungewöhnliche Geschäftsidee, liegt enorm im Trend, seit der Bestseller „Simplify your life“ auch in Deutschland eine wahre Ordnungswelle ins Rollen gebracht hat.

Es geht natürlich auch anders: Manchmal hilft es, die Freundin oder den Freund zum Entrümpeln einzuladen. Der Blick von außen tut gut – und ganz am Ende, staubbedeckt, aber erfolgreich, belohnt man sich mit einem guten Essen.

Beim Entrümpeln nicht überrumpeln

Ordnungsberater arbeiten mit Arbeitsplänen und Putzanleitungen und geben auch mal Rat gegen überquellende Schreibtische



Wenn das Arbeiten am Schreibtisch unmöglich wird, hilft nur noch, die Spreu vom Weizen zu trennen.

—FOTO: BILDERBOX

Die Unlust am Aufräumen hat sicher jeden schon einmal befallen. Wartet man allerdings zu lange mit dem Hausputz, entsteht unweigerlich Chaos. Werbrochüren, Informationsmaterial, Rechnungen und Briefe blockieren ebenso schnell einen Schreibtisch, wie Frustkäufe einen Kleiderschrank aus allen Nähten platzen lassen. Professionelle Helfer bieten sich denen an, die Schwierigkeiten haben, zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden. Besuch bei einer Ordnungstrainerin.

„Ordnung ist kein Zustand, sondern ein Prozess“, sagt Heike Hagenau und findet ihre These täglich aufs Neue bestätigt. Schließlich hat die Diplom-Bibliothekarin und Mutter zweier Teenager das Ordnen, das ihr in ihren eigenen vier Wänden früher selbst so schwer fiel, systematisch erlernt und zu einem zweiten beruflichen Standbein gemacht. Seit zwei Jahren arbeitet sie als selbstständige so genannte Ordnungstrainerin, und über Auftragsmangel kann sich die Unternehmerin, die ihren Wohn- und Geschäftssitz in Saarbrücken hat (www.hagenau-ordnung.de), keineswegs beklagen.

Anwälte, Ärzte, Architekten

Bis nach Tübingen und Karlsruhe reicht der Radius, in dem sie ihren Service, den sie auch als „Coaching“ bezeichnet, ausübt. Dabei sind ihre Kunden keinesfalls Chaoten mit unappetitlich zugemüllten Behausungen. Es sind Anwälte und Lehrer, Ärzte, Architekten und Freiberufler, die ihr Arbeitszimmer, ihren Wohnbereich, manchmal auch das ganze Haus samt Garage ausmisten wollen und alleine einfach nicht die Kurve dazu kriegen. Schließlich ist der Ballast, der ihnen schier die Luft zum Atmen nimmt, meistens kein Abfall und die Dinge, die da im Weg rumstehen, oft durch Erinnerungen verzaubert. Heike Hagenau weiß all diese Werte zu schätzen

und sich in ihre Kunden einzufühlen. „Ich muss meine Arbeit auf den Menschen zuschneiden, ihm Hilfe zur Selbsthilfe geben und den Ordnungsprozess, den ich in Gang setze, ein Stück weit begleiten. Da ist auch viel Psychologie im Spiel.“ Mit einer einmaligen Hau-Ruck-Aktion ist es also nicht getan. Beim Entrümpeln, weiß sie, darf man niemanden überrumpeln.

In einem ersten Gespräch macht sie deshalb an Ort und Stelle eine Bestandsaufnahme. Dann wird gemeinsam besprochen, welche Ziele mit welchem Aufwand erreicht werden sollen. Ganz billig ist das nicht: Eine Arbeitsstunde schlägt mit 35 Euro zu Buche.

Klare Strukturen helfen

Die Methoden des Aufräumens können sehr verschieden sein, wichtig aber ist stets das Schaffen klarer Strukturen. Der Anwalt, bei dem berufliche und private Unterlagen durcheinander purzeln, wird mit modernen Ordnungssystemen, – etwa einer besonders kompakten Art der Senkrecht-Ablage –, vertraut gemacht und zu einer übersichtlicheren Terminplanung angeleitet.

Die erfolgreiche Unternehmerin, die hilflos vor ihrem prall gefüllten Kleiderschrank steht und einfach nicht das passende Outfit für das Geschäftsessen findet, braucht dagegen eher mentale Hilfe. Warum soll man stapelweise Kleidung in Größe 38 aufbewahren, wenn man doch seit Jahren Größe 42 trägt? Die viel zu engen Klammotten, die übrigens bei vielen Frauen mahndend und herausfordernd im Schrank hängen, verursachen nur Minderwertigkeitsgefühle und ein schlechtes Gewissen, meint die Expertin. „Also weg damit, denn wenn man das Abnehmen wirklich noch schafft, hat man auch etwas Neues verdient.“ Die Trennung fällt meist leichter,

wenn man weiß, dass die Dinge woanders noch gebraucht werden. Deshalb hat Heike Hagenau, die zum Schrank-ausräumen mit einem fahrbaren Kleiderständer, Kleiderbügel, Klebeschildchen und Säcken anrückt, stets auch Adressen dankbarer Abnehmer parat.

Freilich, nicht immer gibt es Verwertbares. Ein Student, der den Sprung ins Berufsleben geschafft hat und nun in seiner Bude klar Schiff machen will, hat vielleicht hauptsächlich Altpapier und wackelige Provisorien zu entsorgen. Hilfe braucht er nicht nur beim Ausmisten, sondern auch bei der Einrichtung eines zweckmäßigen Haushalts, samt Tipps und Tricks für eine effiziente Haushaltsführung. Viele Menschen mit Ordnungsproblemen haben Schwierigkeiten mit klaren Handlungsabläufen. Sie müssen nicht nur lernen, in welchem Rhythmus die Betten abgezogen und die Schränke abgestaubt werden sollten, sie müssen auch lernen, wann eine Arbeit beginnt und wann sie endet.

Stundenpläne ordnen den Alltag

Zum Putzen, so gibt die Beraterin ein simples Beispiel, gehöre eben auch, dass man zuvor die Stühle stapelt und das Zimmer fegt und hinterher den Putzeimer wegräumt. Wer will, bekommt deshalb eine Checkliste für verschiedene Aufgabenbereiche und einen „Stundenplan“ für einen geregelten Tages- und Wochenablauf. Viele Klienten bitten sogar selbst um Kontrollanrufe, die ihrer mangelnden Disziplin ein wenig auf die Sprünge helfen sollen. Wer sich eine professionelle Aufräumhilfe leistet, stehe meist unter „großem Leidensdruck“, sei hoch motiviert und sehr aufgeschlossen für Verbesserungsvorschläge. Deshalb empfängt Heike Hagenau, die auch Ordnungseminare leitet und ehrenamtlich mit Messies arbeitet, ihr neues Tätigkeitsfeld als „spannend“ und erfüllend. (ttg)