

# Entrümpeln tut der Psyche gut

Unerwarteter Besuch an der Tür? Mit einer Grundordnung kein Stressfaktor. Ordnung halten ist Gewohnheitssache und kann durch Routinen trainiert werden.

Stefanie Henggeler



Sandra Pawelczyk von Raum & frei sieht im Empfangsbereich der Triner Media + Print nur wenig Potenzial zum Aufräumen. Bild: Stefanie Henggeler



Malin Hirt von Ordna im Element: Was wird bei den Dokumenten noch gebraucht, was kann weg? Bild: PD

Nie etwas Passendes zum Anziehen trotz vollem Kleiderschrank? Dinge sind wie vom Erdboden verschluckt? Und die Milch ganz hinten im Vorratschrank hat ihr Ablaufdatum schon mehr als erreicht? Hier kann Malin Hirt, zertifizierte Home Organizerin, FO von Ordna Home Organizing Abhilfe schaffen. Als Mutter von vier Kindern weiss sie aus eigener Erfahrung: Das Leben kann schnell chaotisch werden. Doch sie hat gelernt, dass man mit Struktur die Kontrolle zurückgewinnen kann.

## Jedes Ding hat seinen Platz

«Ich biete dann den Kundinnen und Kunden ein kostenloses Erstgespräch an. Sie zeigen mir dabei die Problemzonen ihres Zuhauses, und wir besprechen, wie ich helfen kann», erzählt Malin Hirt. Sie bietet verschiedene Coachingsessionen an, schon bei der ersten wird direkt losgelegt. Die verschiedenen Gegenstände werden in Kategorien wie «Spenden», «Recycling», «Müll», «Umlagern»

und «Projekte» einsortiert. Währenddessen gibt die Schwedin Tipps und Ideen für eine nachhaltige Ordnung. «Wenn alle Entscheidungen getroffen sind, Sorge ich dafür, dass alles einen klaren und funktionalen Platz bekommt.»

## Entrümpeln geht auch achtsam

Eine von Malins Methoden zum Entrümpeln ist das «Döstädning» – schwedisch für «Death Cleaning». Diese achtsame Methode wird oft im Rentenalter angewendet, um Platz für das Wesentliche zu schaffen und gleichzeitig die Liebsten zu entlasten. Dabei werden Dinge, die nicht mehr gebraucht werden, bewusst losgelassen.

Malin Hirt entwickelt einen individuell auf die Bedürfnisse ihrer Kundschaft abgestimmten Plan, und es wird gemeinsam sortiert, um mehr Klarheit zu schaffen. «Ordnung bringt so viel mehr, als man sich vorstellen kann», sagt sie, «Ordnung gibt ein Ruhe- und Wohlfühlgefühl zu Hause.»

Auch Sandra Pawelczyk hat die Ausbildung als Home Organizerin FO absolviert. Ihre Spezialität ist, Wohnen und Arbeit unter einem Dach zu verbinden. Denn gerade wenn sich Privat- und Berufsleben anfangen zu vermischen, fällt das Abschalten oftmals schwerer. Gemeinsam mit ihrer Kundschaft wird definiert, wo eine Änderung notwendig ist. «Ordnung definieren alle anders», sagt sie.

## Spagat zwischen Wohnen und Arbeiten

Sandra Pawelczyk erzählt von einer Kundin, deren Kunstatelier sich aus privaten Gründen mehr und mehr mit dem Wohnraum vermischte. «Sie fand dadurch keine Ruhe mehr und war noch viel gestresster.» Es sei so wichtig gewesen, dass es wieder eine Trennung gab und die Kundin dadurch den Blick wieder frei bekam.

Auch sie hält es mit dem Grundsatz: «Jedes Ding braucht seinen festen Platz.» Da sie aus dem handwerklichen Bereich kommt, weiss sie, welche Arbeitsutensilien zusammen und wel-

che im Regal eher nach unten oder nach oben gehören.

## Dekoration dezent einsetzen

Das Vorgehen bei einer Ordnungssession sei unterschiedlich, sagt Sandra Pawelczyk. «Manchmal gehen wir Raum für Raum vor, meistens aber eher nach Kategorien.»

Nach Möglichkeit sollen zudem keine Neuanschaffungen getätigt werden, sondern es wird mit Vorhandenem gearbeitet und somit nachhaltig, ressourcen- und geldbeutelchonend. «Durchs Ausmisten wird meistens sowieso ein Aufbewahrungssystem oder ein Regal frei», ergänzt sie. Hinsichtlich Deko empfiehlt sie: «Setzen Sie Dekorationen dezent ein.»

Am 18. März ist übrigens Recycling Day. An diesem Tag wird mit zahlreichen Aktionen weltweit gezeigt, welche zentrale Rolle das Recycling für den Ressourcen- und Klimaschutz spielt. Das Motto des Recycling Days 2025 in der Schweiz lautet: «Ausmisten». Passt doch.

## Tipps zum Ordnung-Schaffen und -Halten

Ohne ein nachhaltiges Ordnungssystem wird das Chaos immer wieder zurückkehren, Frustrationen sind vorprogrammiert. Tipps zum Aufräumen:

### Ausmisten

- Trennen Sie sich von alten, unnötigen Dingen, behalten Sie nur Sachen, die Sie noch brauchen oder die einen besonderen Wert oder Nutzen für Sie haben.
- Beginnen Sie mit etwas, bei dem Sie in kürzester Zeit einen Erfolg sehen – das motiviert.
- Regelmässig entrümpeln.

### System schaffen

- Hinterfragen: Gehört dieser Gegenstand in diesen Raum?
- Jedes Ding hat seinen Platz.

### Jeden Tag ein bisschen

- Gegenstände sofort nach Gebrauch wieder an ihren Platz zurücklegen.
- Zwei-Minuten-Regel: Alles, was in zwei Minuten erledigt werden kann, sofort erledigen – beispielsweise, während die Kaffeemaschine läuft.
- Keine Leerläufe bei einem Raumwechsel – kann die Schere im Wohnzimmer gleich mit ins Büro?
- Abfälle immer gleich entsorgen und alles am selben Ort sammeln wie Petflaschen, leere Dosen etc.

### Eigene Routinen schaffen

- Geschirr gleich nach dem Kochen in den Geschirrspüler stellen. Betten sofort nach dem Aufstehen machen
- Staubwischen ist jeweils am Montag dran, Pflanzengiessen jeden Samstag usw.

## Gebrauchte Gegenstände spenden

Wohin nur mit all den entrümpelten Gegenständen? Alles, was kaputt ist, gilt es fachgerecht zu entsorgen. Für viele noch brauchbare und wiederverkäufliche Gegenstände sind Brockenhäuser dankbare Abnehmer. Das Sortiment des Blaukreuz-Brocki in Ibach umfasst Möbel, Kleider, Bücher, Haushaltswaren, Elektrogeräte – eigentlich alles, was wiederverkäuflich ist. «Ziel ist es, stets neue und interessante Artikel anzubieten, die einen Beitrag zum nachhaltigen Konsum leisten», erklärt Standortleiterin Isabella Pasquali.

Spender können die gebrauchten Gegenstände direkt bei der Warenannahme beim Eingang ohne Voranmeldung abgeben. Das Brocki organisiert auch Räumungen von Häusern oder Wohnungen, dies allerdings gegen ein

Entgelt. Die Warenspende beim Brocki des Blauen Kreuzes ist übrigens für einen guten Zweck. Durch die Erlöse werden wichtige Projekte in der Kinder- und Jugendarbeit sowie in der Suchtprävention finanziert.



In jedem Raum findet sich das eine oder andere Ding, das aus unterschiedlichsten Gründen nicht mehr benötigt wird: Kann weg!