



IMPULSE der PSKB

NOVEMBER 2024

AUSGABE 29



Thema:

Macht Ordnung glücklich?

Aufräumen. Ordnung halten. Begriffe aus Kindertagen, die viele von uns an Diskussionen und Ermahnungen erinnern. Und deshalb bei den meisten Menschen auch im Erwachsenenalter noch regelmäßig für schlechte Laune sorgen. Mit dem Unterschied, dass wir uns heute die Kraft einer aufgeräumten Umgebung zunutze machen können. Denn Aufräumen kann nicht nur das Chaos im Außen, sondern auch im Inneren sortieren und unserer Psyche gut tun.

“In einem aufgeräumten Zimmer ist auch die Seele aufgeräumt.”

Ernst von Feuchtersleben

Die These, dass die Ordnung um uns herum ein Spiegelbild unserer Seele sei, ist nicht neu. Doch stimmt das?

Unsere Themen/News

Ordnung

Unordnung bringt innere Unruhe
Ordnung gibt Sicherheit
Ordnung macht glücklich

Aufräum-Methoden

Chaos fördert Kreativität

News

Unordnung bringt innere Unruhe?

Viele von uns kennen die Situation: Wir wollen nach dem Schlüssel greifen, und er ist weg! Schnell bricht innere Unruhe aus. Vielleicht liegt er unter einem Haufen Papier oder Taschen versteckt, was uns nach der Suchaktion noch mehr ärgert. Dieses kleine Beispiel zeigt, dass äußere Einflüssen auch unser Inneres beeinflussen.

In einer Studie an der Princeton University kamen ForscherInnen zu dem Ergebnis, dass sich eine unordentliche und damit unruhige Umgebung negativ auf das Konzentrationsvermögen auswirkt. Der Geist werde zu sehr von den Objekten um uns herum überwältigt und abgelenkt. Stress und Leistungseinbußen resultierten der Studie zufolge ebenfalls aus zu viel Chaos.



Ordnung gibt Sicherheit?

Ordnung ist nicht angeboren, sie dient auch keinem Überlebenszweck. Ordnung ist erworben. Wir eignen sie uns an, je mehr auf uns einstürmt. Irgendwie müssen wir uns Orientierung verschaffen und die Welt um uns herum überblicken.

Nicht ohne Grund ist beispielsweise das Angebot vieler Online-Shops systematisch und immer gleich dargestellt; sind die Waren beim Discounter (Obst am Eingang, Zeitungen vor der Kasse, etc.) immer in der gleichen Reihenfolge angeordnet.

Das gibt uns nicht nur Sicherheit, sondern spart schlicht Zeit und fühlt sich vertraut an.



Ordnung macht glücklich?

Der Theologe T. Küstenmacher hat die These aufgestellt: Wer seinen Schreibtisch aufräumt, werde glücklich. Der Schreibtisch ist für ihn wie eine Metapher für das, was sich im Kopf abspielt.

Äußere Ordnung zu schaffen hilft gegen innere Unruhe.

Entscheidungen treffen, Prioritäten setzen, loslassen - so entstehe Platz für Neues.



Die zertifizierte „KonMari“-Methode der japanischen Aufräumspezialistin Marie Kondo geht von der Frage aus: Welche Dinge in meiner Wohnung machen mich glücklich, was brauche ich wirklich? Vom Kleiderschrank über Bücher, Alltagsgegenstände bis hin zu Erinnerungsstücken wird alles überprüft. Das Ergebnis: Befreiung von Altlasten, einfacheres Ordnung halten und mehr Bewusstsein beim Anschaffen neuer Dinge.



Aufräum-Methoden

- **1. Jeden Tag ein bisschen aufräumen statt alles auf einmal**

Wenn wir aufräumen "müssen", weil wir schon den Eindruck haben, im Chaos zu versinken, wird Aufräumen gleich zu einem großen und zeitraubenden Akt, vor dem wir uns noch viel eher drücken wollen. Also lieber ab und zu ein bisschen was wegräumen, als alles aufs Wochenende zu verschieben.



Helfen kann es, wenn jedes Teil direkt nach der Benutzung an seinen Platz zurück geräumt wird. Dann kommt es gar nicht erst dazu, dass etwas dort liegt, wo es nicht hingehört, und dann irgendwann mit vielen anderen Dingen zusammen weggeräumt werden muss.

- **2. Gutes Zeitmanagement für die Ordnungsroutine**

Dass wir jeden Morgen und jeden Abend Zähne putzen, ist für uns seit Kindertagen völlig klar. Es ist zwar nervig, aber wir tun es trotzdem. Das liegt daran, dass ein Gewöhnungseffekt eingetreten ist, weil wir es schon immer so gemacht haben. Genau so eine Routine können wir für das Aufräumen etablieren, indem ein fester Zeitpunkt dafür festgelegt wird.

- **3. Regelmäßig aussortieren**

Je mehr wir besitzen, desto mehr kann rumfliegen und für Chaos sorgen. Es kann hilfreich sein, nicht nur vorab unsere Kaufentscheidungen zu überdenken (brauche ich die fünfte blaue Hose wirklich?), sondern auch regelmäßig auszumisten.



- **4. Mit einem Plan in den Aufräum-Flow kommen**

Ist das Chaos zu Hause schon perfekt? Dann sortieren Sie zunächst einmal Ihre Gedanken und schreiben eine To-Do-Liste. In welchem Zimmer möchten Sie zuerst aufräumen? Welche Dinge sollten direkt wegsortiert werden? Fangen Sie am besten mit allem an, was schnell erledigt ist und dadurch schnell Resultate zeigt. Das motiviert, weiterzumachen.

- **5. Jedem Teil einen Platz geben**

Überlegen Sie, ob die Dinge in Ihrem Zuhause alltagstauglich verstaut sind, d.h. ob oft gebrauchte Sachen griffbereit sind - ansonsten ändern Sie deren Platz.

Aber: Chaos fördert Kreativität :-)

“Wenn ein unordentlicher Schreibtisch einen unordentlichen Geist repräsentiert, was sagt dann ein leerer Schreibtisch über den Menschen aus, der ihn benutzt?”
fragte einst Albert Einstein.

Und auch andere Genies hatten es nicht so mit der Ordnung. Sigmund Freud war z.B. ein bekennender Schreibtisch-Chaot.

Wenn die Unordnung wohldosiert ist, kann ein gewisses Chaos sogar förderlich sein und beim Denken unterstützen. Das gilt speziell für Situationen, in denen wir nicht wissen, wie wir zu einer Lösung kommen sollen.

Durch Chaos können im Gehirn Assoziationen ausgelöst werden, weil verschiedene Hirnareale miteinander in Verbindung treten: Der Zettelberg oder das Zeitschriftencover bringen vielleicht die neue Idee.

Forscher der University of Exeter konnten nachweisen, dass Menschen in einem kahlen Büro weniger produktiv arbeiten als in einem gemütlich eingerichteten mit persönlichen Gegenständen.

Der Studie zufolge fördert Ordnung Eigenschaften wie Ehrlichkeit, soziales Verhalten und einen gesunden Lebensstil.

Unordnung steigere Einfallsreichtum, Kreativität und Originalität.

Unordnung als auch Ordnung können also je nach Situation und Aufgabe zu guten Ergebnissen führen.





In diesem Sinne:

Seien Sie kreativ und finden Sie die Ordnung, mit der Sie sich wohlfühlen.

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle



