

Der Druck, immer aufräumen zu müssen

Wenn Sie das Home Office in Ihrer eigenen Küche haben, haben Sie immer das schmutzige Geschirr vom Frühstück vor Augen. Wenn die Kinder noch zu Hause unterrichten, stößt man beim Gehen durch die Wohnung auf noch größeres Chaos. Einige von ihnen sind in letzter Zeit verzweifelt geworden – zusätzlich zum Stress all der neuen Lockdown-Aufgaben gibt es ein ungewohntes Gefühl der Unruhe, immer etwas zu finden, um aufzuräumen. Und das auch wollen. Die Organisationsexpertin Sabine Haag enthüllt ihre Lösung in einem Interview mit dem dpa-Themendienst: Wenn Sie aufgeräumte Bereiche frei halten, können Sie mit ein wenig Unordnung um sie herum …



News

Wenn Sie das Home Office in Ihrer eigenen Küche haben, haben Sie immer das schmutzige Geschirr vom Frühstück vor Augen. Wenn die Kinder noch zu Hause unterrichten, stößt man beim Gehen durch die Wohnung auf noch größeres Chaos.

Einige von ihnen sind in letzter Zeit verzweifelt geworden –

zusätzlich zum Stress all der neuen Lockdown-Aufgaben gibt es ein ungewohntes Gefühl der Unruhe, immer etwas zu finden, um aufzuräumen. Und das auch wollen. Die Organisationsexpertin Sabine Haag enthüllt ihre Lösung in einem Interview mit dem dpa-Themendienst: Wenn Sie aufgeräumte Bereiche frei halten, können Sie mit ein wenig Unordnung um sie herum umgehen.

Frage: Wie gehen Sie mit der Unordnung zu Hause während der Sperrzeit um?

Sabine Haag: Das hängt vom Einzelnen ab. Einige haben ein schlechtes Gewissen, die schmutzige Kaffeetasse sitzt auf dem Hals, für andere ist es die perfekte Ausrede, die Tasse auszuspülen und wegzustellen, anstatt im Home Office zu arbeiten.

Sie müssen über Ihren Anspruch nachdenken und Ihre persönliche Organisationsebene herausfinden. Ist es mir sehr wichtig, dass es sehr ordentlich ist, wenn ich arbeite und Kinder in der Schule sind, oder ist mir das relativ egal? Wenn es mir nicht so wichtig ist, muss ich die schmutzige Tasse ertragen, die vorerst einfach da steht.

Frage: Aber was ist, wenn jeder in einer Familie unterschiedliche Organisationsebenen hat?

Haag: In Familien kollidieren normalerweise unterschiedliche Bedürfnisse. Einer ist ordentlich, der andere kümmert sich nicht darum. Außerdem könnten Sie Kinder haben, die sich nicht darum kümmern.

Dann können Sie Kompromisse finden: Dass zum Beispiel das Schlafzimmer vom Chaos unberührt bleibt, das Wohnzimmer wild aussehen kann. Wenn Sie darüber gesprochen haben und feststellen, dass jeder unterschiedliche Bedürfnisse hat, entlastet dies die Situation erheblich und entspannt sie.

Frage: Wie sieht ein gesunder Mittelweg zwischen

Ordnungsbesessenheit und alles irrelevantem Chaos aus?

Haag: Der Mittelweg besteht darin, einen gemeinsamen Nenner zu finden und zu sehen, wie Sie alle Bedürfnisse unter einem Dach vereinen können. Es ist natürlich schwierig, wenn Sie die ganze Zeit übereinander sitzen, wie Sie es jetzt tun.

Ich erhalte derzeit verzweifelte Beschreibungen von vielen Müttern mit kleinen Kindern, wie sie alles aufräumen und das Chaos innerhalb von Minuten zurück ist. Mein Rat ist, Inseln zu schaffen.

Zum Beispiel ist es mir wichtig, dass die Unordnung nicht in unser Schlafzimmer gelangt, weil es ein Rückzugsort ist, an dem Sie alles zurücklassen können. Wenn Sie diese Inseln haben, ist es nicht mehr so schlimm, wenn alle am Esstisch zu Hause unterrichten und die schmutzigen Teetassen immer noch dazwischen liegen.

Sie können das leichter sehen, wenn Sie mit diesen Inseln eine visuelle Ruhe geschaffen haben. Dies ist sehr wichtig für unsere Wahrnehmung: Das Auge findet Punkte, die aufgeräumt sind, und wir haben nicht mehr das Gefühl, völlig im Chaos verloren zu sein.

Frage: Einige Leute nutzen diese Zeit, um wirklich aufzuräumen. Was raten Sie?

Haag: Das hängt davon ab, wie viel Zeit du hast. Jeder, der beruflich extrem verlangsamt sein kann, hat die Möglichkeit, ein großes Projekt in Angriff zu nehmen. Was Sie immer aufschieben, wie den Keller aufzuräumen. Andernfalls können Sie kleine Projekte übernehmen, z. B. die Garderobe aufpeppen.

Dies geschieht am besten in kleinen Schritten, Tag für Tag. Andernfalls besteht die Gefahr, dass die Bestellung zum Selbstzweck wird. Dann vergessen Sie die Dinge, die noch getan werden müssen. Ich habe von vielen gehört, dass sie sich in ein

Ordnungssystem gestürzt haben und dann nicht mehr herauskommen konnten.

Außerdem sollten Sie versuchen, ein zweites Zuhause für einige Dinge zu finden, die Sie selbst räumen, anstatt sie wegzuwerfen. Ich kenne kommunale Abfallentsorgungsunternehmen, die sich nicht so sehr über die große Menge an Mist in der Corona-Zeit freuen.

© dpa-infocom, dpa: 210122-99-130104 / 2

dpa

.

Inspiziert vom LVZ Newsticker -> Zum kompletten Artikel

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de