

08. MÄRZ 2023 • ESSEN UND TRINKEN

»Unordnung entsteht durch aufgeschobene Entscheidungen«

Die Schublade quillt vor Plastikschüsseln über und im Kühlschrank versumpfen die Saucen in der hintersten Ecke. Wie man nachhaltig Ordnung in die Küche bringt, warum es mit Aufräumen alleine nicht getan ist und was viele beim Kauf von Aufbewahrungsboxen falsch machen, erklärt Ordnungskoachin Nadine Meyer im Interview.

Interview: Verena Haart Gaspar

SZ-Magazin: Kürzlich gab Aufräum-Expertin Marie Kondo bekannt, sie habe es als Mutter von drei Kindern aufgegeben, Ordnung zu halten. Lohnt sich Ordnung überhaupt noch, wenn selbst Marie Kondo resigniert?

Nadine Meyer: Auf jeden Fall, haha! Die Ordnung muss allerdings zu den eigenen Bedürfnissen und zum eigenen Alltag passen. Es darf nicht zu kompliziert werden. Ordnung soll das Leben vereinfachen, damit man am Ende mehr Zeit für seine Liebsten hat.

Was ist so schwer daran, Ordnung zu halten? Man muss doch nur aufräumen.

Beim Wort »aufräumen« werde ich hellhörig. Denn wenn man ständig und immer wieder aufräumen muss, ist das ein Indikator, dass das System fehlt. Wenn ich nach Hause komme und keinen

festen Platz für meine Schlüssel habe, werde ich sie immer wieder irgendwo liegenlassen und später nach ihnen suchen müssen. So funktioniert es nicht. Beim Organisieren geht es darum, Systeme zu etablieren, die zu den eigenen Bedürfnissen passen. Ein Single hat andere Routinen und Bedürfnisse als eine fünfköpfige Familie. Es geht darum, dass die Abläufe so fließend wie möglich funktionieren und jeder Handgriff sitzt. Das macht das Leben leichter.

Inwiefern?

Man gewinnt nicht nur Zeit, sondern auch kostbaren Lebensraum, den man oft mit Dingen zustellt, die man nicht braucht. Das kann belastend sein. Daher reduzieren wir im ersten Schritt: Was brauche ich wirklich und was kann ich loslassen? Anschließend brauchen alle Gegenstände ihren festen Platz, und zwar am besten nur einen. Das ist etwas, das viele Leute falsch machen. Egal, ob sie irgendwo neu einziehen oder sich etwas Neues kaufen. Oft heißt es dann: Das stelle ich erstmal dahin. Unordnung entsteht durch aufgeschobene Entscheidungen.

Und ein wichtiger und zentraler Raum ist die Küche, richtig?

Die Küche organisieren wir sehr oft. Ich frage meine Kunden anfangs immer, wo der Ballast und Schmerz am größten ist. Die meisten nennen dann die Küche. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt. Wenn dort die Abläufe nicht funktionieren, bricht früher oder später das Chaos aus.

Zum Beispiel in Schubladen oder im Gewürzregal. Was sind die größten Herausforderungen in der Küche?

Die berühmte »Wenn-dann-da-Schublade«, in der sich Kassenzettel, Feuerzeuge, Kugelschreiber, Brillenputztücher und alles, was keinen festen Platz hat, ansammeln, hat wohl jeder. Und die darf auch existieren. Aber auch hier lässt sich ein System etablieren, indem Gegenstände innerhalb der Schublade einen festen Platz bekommen. Und zwar nur einen. Essig- und Ölf Flaschen in der Küche sind auch

nicht einfach, weil sie oft unterschiedlich hoch sind und dann nicht alle in den Schrank passen. Und dann gibt es natürlich noch das Salztöpfchen, das man irgendwann mal geschenkt bekommen hat und nicht weiß, wohin damit. Außerdem bewahren wir die Dinge oft nicht an dem für sie geeigneten Platz auf. Das Geschirr ist zu weit weg von der Spüle, die Kaffeetassen nicht in der Nähe der Kaffeemaschine. Kurze Wege sind wichtig, denn wenn nicht alles in einem Handgriff erledigt werden kann, macht das niemand. Ich auch nicht. Wenn ich zum Beispiel gerne backe, dann sollten die Springformen nicht in der hintersten Ecke gelagert werden, sondern dort, wo ich sie sehen kann und schnell griffbereit habe.

Wo sollte ich am besten anfangen?

Bevor Sie loslegen, sollten Sie sich fragen: Warum möchte ich jetzt diese Ordnung haben? Was ist mir wichtig? Wie soll mein Leben danach aussehen? Das ist der Kompass, der Sie durch Ihre Ordnungsreise führt. Denn früher oder später kommt man an einen Punkt, an dem man etwas überfordert ist und nicht mehr weiß, wo oben und unten ist. Dann hilft es, sich wieder genau daran zu erinnern, warum man das Ganze machen möchte. Und die Beweggründe können ganz unterschiedlich sein. Vielleicht habe ich einen neuen Job angefangen und möchte routiniert in den Tag starten, andere erwarten ein Baby und wollen vorher für Ordnung sorgen, oder zwei Menschen ziehen zusammen und wollen sich deshalb neu organisieren.

Wie viel Zeit sollte ich für eine Küchenorganisation einplanen?

Es dauert viel länger, als man denkt. Legen Sie einen Termin fest, den Sie im Kalender eintragen. Ansonsten wird das so ein Nebenbei-Ding. Wie viel Zeit man für die Küchenorganisation braucht, hängt natürlich vom Inventar und der Größe der Küche ab. Wenn wir als Team eine Küche neu organisieren, dauert das im Durchschnitt drei Tage. Aber wer selbst organisieren möchte, muss nicht unbedingt

alles auf einmal machen, es geht auch schrittweise. Sie können zum Beispiel erst mal nur mit dem Geschirrschrank anfangen.

Gehen wir mal davon aus, dass alles auf einmal organisiert werden soll. Wie gehe ich das an?

Sie holen erst einmal alles, aber auch wirklich alles, aus Ihren Schränken, Schubladen und dem Kühlschrank. Es ist wichtig, einmal sichtbar zu machen, was man hat. Das ist allerdings auch der Schritt, der einen erschlagen kann, wenn man alles auf einem Haufen sieht. Bevor es dann ans Aussortieren geht, bringen Sie Gegenstände der gleichen Kategorie zusammen. Orientierung liefert hier zum Beispiel die Ordnung im Supermarkt. Also, Konserven zu Konserven, Saucen zu Saucen und Küchenhelfer zu Küchenhelfer. Dann merken viele oft, oh, ich habe ja drei Sparschäler, warum eigentlich? Anschließend geht es ans Aussortieren: Was möchte ich behalten, was ist kaputt und was kann ich vielleicht spenden? Es gibt in fast jeder Stadt Sozialkaufhäuser, die sich über gut erhaltene Küchengeräte oder Geschirr freuen.

Marie Kondo ist bekannt für ihre Spark-Joy-Methode: Behalten werden sollen nur Dinge, die einem Freude bereiten. Eine Knoblauchpresse verzückt aber die wenigsten. Gibt es Kriterien, die das Aussortieren in der Küche erleichtern?

Benutze ich den Gegenstand? Wann habe ich ihn zuletzt benutzt? Brauche ich den Gegenstand? Würde ich ihn mir wieder kaufen? Es gibt keine bestimmte Zahl an Dingen, die man behalten darf. Es ist nur wichtig, dass man sich einmal mit den Sachen auseinandersetzt und dann entscheidet. Wenn zum Beispiel meine Enkelkinder zu Besuch kommen und ich mit ihnen gemeinsam Kuchen backen will, behalte ich vielleicht drei Schneebesen statt nur einen. Ordnung ist sehr individuell. Man sollte sich nicht zu stark an anderen orientieren oder an den aufgeräumten Küchenschränken auf Instagram.

Ist aber nicht ein großer Teil des Problems, dass wir zu viel Zeug haben?

Wir glauben immer, alles selbst besitzen zu müssen. Wir schaffen uns Dinge an wie eine Nudelmaschine und stellen uns vor, wie italienisch wir dann kochen werden. Aber ist das wirklich so? Oder steht die Pasta-Maschine nur im Schrank und schreit mich jeden Tag an: Du hast mich nicht benutzt! Dann bringt sie keine Freude, sondern ist nur Ballast. Gerade in der Küche gibt es Dinge, die uns nur einen bestimmten Zeitraum begleiten. Der Entsafter, den man sich mal angeschafft hat, weil man eine Saftkur machen wollte, kann aussortiert werden. Wir müssen nicht alles für irgendwann mal aufbewahren, denn dieses »irgendwann« kommt nie. Und wenn, können Sie auch im Freundeskreis fragen, ob Sie sich nicht ein Küchengerät ausleihen können.

Ich kaufe zum Beispiel immer wieder Aufbewahrungsboxen, die dann ungenutzt herumstehen.

Das ist tatsächlich ein Fehler, den viele machen. Die Leute sehen großartige Fotos von aufgeräumten Küchen und kaufen sich dann irgendwelche Körbe, ohne zu wissen, was da genau rein soll und wohin. Das Thema Ordnungsbehälter kommt bei der Küchenorganisation daher erst ganz zum Schluss.

Jetzt habe ich alles rausgeräumt, kategorisiert und vieles aussortiert. Wie sollte ich weitermachen?

Jetzt ist die Frage, wo der beste Platz für die einzelnen Gegenstände und Lebensmittel ist. Teilen Sie die Küche in Zonen ein. Planen Sie die Küche so, dass sich auch jemand Fremdes sofort zurechtfindet: Hier die Lebensmittel, da das Geschirr, in dem Bereich alles zum Servieren und Tischdecken, dort die Küchenhelfer zum Kochen. Hilfreich sind bei der Planung Post-its, die sich auf die Schränke und Schubladen kleben lassen. Das gibt einen guten Überblick und zeigt, wo noch Platz ist. Auch hier spielen die individuellen Bedürfnisse eine große Rolle. Müslifans, die viele Nüsse, Flakes und Trockenobst

haben, sollten eine Frühstückszone planen, wo alles, was sie morgens schnell brauchen, griffbereit ist. Wer gern Tee trinkt, organisiert Wasserkocher, Teekanne und Tassen in einem gemeinsamen Bereich.

Wie kann ich Stauraum in der Küche optimal nutzen?

Hier kommen Behälter, Boxen und Zubehör ins Spiel. Die sollen vor allem platzsparend sein und es ermöglichen, an die Dinge schnell heranzukommen. Bei tiefen Oberschränken empfehle ich, Schubladen zu imitieren. Das funktioniert mit tiefen, durchsichtigen Boxen, die sich herausziehen lassen. Auch Drehteller funktionieren gut. So lassen sich Saucen oder Fläschchen mit einem Handgriff von hinten nach vorne drehen und verschwinden nicht in der hintersten Schrankecke. Dadurch spart man nicht nur Zeit, sondern auch Geld, weil man nicht ständig Sachen neu kauft, die man noch hat. In Schubladen hilft es ungemein, Unterteilungen mithilfe von Trennern zu schaffen, damit nicht alles durcheinanderfliegt. Und: Jede Kategorie sollte einen eigenen Rahmen haben in Form eines Behälters oder eines Bereichs in der Schublade. Wichtig ist bei allen Ordnungshelfern aber immer die Funktionalität. Das Aussehen kommt an zweiter Stelle.

Müssen denn alle Lebensmittel aus der Verpackung in Behälter umgefüllt werden?

Nein, das kann jeder machen, wie er möchte. Es soll einfach und praktikabel sein. Bitte kein Mikro-Organizing! Wenn man einmal Koriandersamen für ein Rezept braucht und sie danach nie wieder benutzt, braucht man dafür kein extra Döschen. Bei Dingen des täglichen Bedarfs, zum Beispiel den Frühstücksflocken, ist es aber ganz nett, das Müsli morgens aus einem schönen Behälter in die Schüssel zu geben.

Was mache ich mit großen und unhandlichen Teilen wie Bratpfannen oder Schneidebrettern?

So viel wie möglich hochkant aufbewahren. Oft nutzen wir die Höhe

der Schränke nicht optimal aus. Es gibt Ordnungsgestelle, mit denen sich Pfannen oder Topfdeckel hochkant lagern lassen. Denn immer, wenn wir zu viele Dinge übereinanderstapeln, wird es unhandlich. Zum Beispiel bei Tellern. Da stehen die kleinen auf den großen. Da helfen kleine Tellerregale, die eine Unterbrechung schaffen.

Wie sieht es mit den Gegenständen aus, die ich auf der Arbeitsplatte stehen habe?

Ich würde immer versuchen, die Arbeitsfläche freizulassen. Wenn ich dort Dinge platzieren möchte, sollte ich ihnen einen Rahmen geben. Stellen Sie sie auf ein Holzbrett, ein Tablett oder von mir aus auf ein DinA4-Blatt. Es macht tatsächlich einen großen Unterschied aus. Denn so geben wir den Dingen einen festen Platz. Wenn Sie jeden Tag, Salz, Pfeffer, Essig und Öl verwenden, dann stellen Sie sie auf ein Tablett. Sie werden sehen, es wird Ihnen leichter fallen, diese Dinge auch immer wieder dort zu platzieren. Ansonsten wird die ganze Arbeitsfläche zum Rahmen, und alles fliegt herum.

Ein schwarzes Loch in jeder Küche befindet sich meistens unter der Spüle.

Aber auch hier bietet sich versteckter Stauraum. Diese Schränke sind meistens sehr hoch und der obere Teil frei. An den Innenseiten der Schranktür lassen sich Haken oder Behälter anbringen, in denen dann Spülmaschinentabs ihren festen Platz finden.

Wie schaffe ich es, dass es dann auch ordentlich bleibt?

Beschriftungen sorgen für eine nachhaltige Ordnung. Wenn Sie zwei Drehteller haben, auf dem einen steht »Essig« und auf dem anderen »Öl«, werden Sie die Flaschen auch richtig einsortieren, ohne groß darüber nachzudenken. Das ist wie mit dem Navi zu fahren. Wenn das Navi sagt, rechts abbiegen, biegen Sie rechts ab. Wenn auf dem Klebezettel »Löffel« steht, legen Sie die Löffel dort ab.

Ich soll auf einen Bereich in der Besteckschublade einen Klebezettel mit »Löffel« kleben? Ist das nicht etwas pedantisch?

Wir beschriften tatsächlich alles rigoros. Das sieht dezent und schick aus. Ich verstehe, dass sich das anfangs ein bisschen übertrieben anhört, aber es hilft dabei, neue Routinen aufzubauen. Wenn Sie irgendwann verinnerlicht haben, wo was hingehört, können Sie die Zettel wieder entfernen. Die meisten meiner Kunden lassen sie aber dran.

Was mache ich, wenn mein Partner oder meine Kinder bei meinem Ordnungssystem nicht mitmachen können – oder nicht wollen?

Diese Frage stellen mir meine Kunden oft. Dann sage ich immer: Inspirieren statt missionieren. Am besten, Sie leben vor, wie Sie Ihr Ordnungssystem leben. Meiner Erfahrung nach ziehen andere irgendwann mit, wenn sie merken, dass es funktioniert. Und: Auch bei diesem Problem helfen die Klebezettel.

Sehen Sie nicht die Gefahr, dass sich Menschen von dieser Art von Perfektionismus unter Druck gesetzt fühlen?

Das ist ein wichtiger Punkt, denn in Stress oder Druck soll das Ganze natürlich auf keinen Fall ausarten. Natürlich zeige auch ich auf unserem Instagram-Kanal schöne Fotos von aufgeräumten Regalen, aber damit sollte sich niemand vergleichen oder sich schlecht fühlen, wenn es im eigenen Zuhause nicht so aussieht. Wir machen das professionell und organisieren so eine Küche mit zwei, drei Leuten über mehrere Tage hinweg. Das in einem normalen Alltag unterzubekommen, ist natürlich viel schwieriger. Ich bin das beste Beispiel. Seit August vorigen Jahres lebe ich in einer neuen Wohnung, und die Küche ist immer noch nicht gemacht. Mein großer Appell an alle: Seien Sie nicht so streng mit sich, wir sind alle nicht perfekt. Wenn Sie Ihre Küche organisieren wollen, machen Sie es für sich und nicht für andere oder für Instagram.

Süddeutsche Zeitung Magazin



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#)

[Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#)

[Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)