

**AUFRÄUM-EXPERTIN IM INTERVIEW**

# Frau Ordnung verrät ihre Tricks fürs Kinderzimmer

**Kaum sind die Kinder da, regiert das Chaos! Martina Frischknecht besucht als «Frau Ordnung» Familien, die sich ein aufgeräumteres Leben wünschen. Ihre Tipps und Tricks verrät die Expertin im Interview mit der Schweizer Illustrierten. Gut zu wissen: Sie sind alle ganz einfach und ab sofort umsetzbar!**



Kisten, Boxen und Körbe helfen, im Kinderzimmer Ordnung zu halten. *Getty Images*

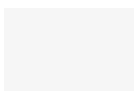
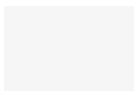
**Martina Frischknecht, Sie leben davon, bei andren Menschen aufzuräumen. Wie sind Sie auf die Idee gekommen, Frau Ordnung zu werden?**

Als ich Mutter wurde, war ich überfordert. Wir hatten keine Struktur zu Hause. Ordnung schon, aber halt ohne wirkliche Struktur. Bevor ich Mutter wurde, reichte es, am Wochenende zu putzen und die Woche durch einigermaßen auf Ordnung zu achten. Doch mit einem ziemlich intensiven Baby und wenig Schlaf fiel mir die Decke auf den Kopf. Alles wurde zu viel und ich fühlte mich zunehmend unwohl daheim. Also habe ich angefangen, zu optimieren und eine strukturierte Ordnung zu schaffen.

---

**MEHR FÜR DICH**

---



---

## **Wo genau liegt der Unterschied zwischen Ordnung und strukturierter Ordnung?**

Mit einem logischen System findet bei der strukturierten Ordnung alles seinen Platz. Mir hat zudem geholfen, mich von Überflüssigem zu trennen. Also sagte ich irgendwann beim Kafi zu einer Freundin: Eigentlich würde ich gerne auch bei anderen Leuten aufräumen. Diese Idee hat mich selber überrascht, aber irgendwie nicht mehr losgelassen. Und jetzt mache ich das schon ziemlich lange.

## **Sie sind sogar vor Aufräum-Queen Marie Kondo auf den Geschmack gekommen!**

Tatsächlich. Ich habe 2014 angefangen, der Marie-Kondo-Boom kam 2019. Er löste einen Ruck in der Gesellschaft aus, den auch ich spüren konnte. Man hat angefangen, sich mit Themen wie «Nicht alles haben müssen» auseinanderzusetzen.

## **«Weil das Aussen in Ordnung war, kam auch mein Inneres zur Ruhe»**

**MARTINA FRISCHKNECHT ALIAS FRAU ORDNUNG**

## **Was passiert, wenn man die Ordnung im eigenen Zuhause strukturiert in Angriff nimmt?**

Bei mir war es so: Weil das Aussen in Ordnung war, kam auch mein Inneres zur Ruhe. Ich habe eine Oase in mir gefunden.

## **Ihr Kind ist mittlerweile ein Teenager... wie sieht sein Zimmer aus?**

Er ist 12 und definitiv kein Herr Ordnung. Das ist sein Reich, da drücke ich alle Augen zu. Wichtig ist mir nur, dass keine Sachen im Zimmer sind, die verderben können und dass man zwischendurch staubsaugen und lüften kann. Ab und zu räumen wir das Zimmer zusammen auf. Aber ein bisschen Unordnung ist in diesem Alter völlig normal. Ich glaube fest, dass der Samen, den ich mit dem gemeinsamen Aufräumen gepflanzt habe, Früchte tragen wird, wenn mein Sohn erwachsen ist.

## **Schaffen Sie es denn selber, immer eine aufgeräumte Wohnung zu haben?**

Das ist gar nicht mein Ziel. Es gibt ja Menschen, die den ganzen Tag putzen und aufräumen, damit es wie aus dem Ei gepellt aussieht. In so einer Wohnung würde ich mich gar nicht wohlfühlen. Ich möchte nicht in einer Möbelausstellung zuhause sein. Bei mir darf es leben. Ich bin kreativ und flexibel. Manchmal bleibt auch etwas liegen. Aber meine Grundordnung ist supergut organisiert.

## **Was heisst das?**

Meine Schränke sind aufgeräumt und alles hat seinen Platz. So ist eine Unordnung, die fürs Auge entsteht, ganz fix wieder weggeräumt. Dass eine Grundstruktur fehlt, ist das übrigens auch der häufigste Ordnungsfehler, der mir begegnet.

## **«Dass eine Grundstruktur fehlt, ist der häufigste Ordnungsfehler, der mir begegnet»**

**MARTINA FRISCHKNECHT ALIAS FRAU ORDNUNG**

## **Wenn man sich eine gute Grundordnung wünscht, wo fängt man am besten an?**

Ein kleiner Tipp, der wirklich funktioniert und den Jede und Jeder umsetzen kann, ist der 5 Minuten-Trick. 5 Minuten hat jeder täglich Zeit. Wenn man sich vornimmt, nur 5 Minuten lang aufzuräumen, kommt man schon ziemlich weit. Heute mache ich nur eine Schublade. Oder ein Tablar im Schrank. Oft ist der schwierigste Schritt das Anfangen. Ist man mal im Aufräum-Fluss, fährt man meist noch eine Weile weiter.

### **Haben Sie spezielle Tipps für die Ordnung im Kinderzimmer auf Lager?**

Auch hier geht es darum, dass alles seinen Platz braucht. Ich glaube, dass man die Vorstellungen des Kindes akzeptieren und respektieren soll. Mein Sohn hat jeden Tag Schätze mit nach Hause gebracht. Ein Stück Teer, ein Gummistück, ein Stein. All diese Dinge, eigentlich Abfall, waren in seinen Augen wertvoll. Er durfte sie in einer Schatzkiste aufbewahren. Hat er grössere Fundstücke angeschleppt, hatten wir die Regel, dass er sie vorerst behalten und intensiv bespielen darf. Wenn ich merkte, dass sein Interesse abflaut, sagte ich ihm, dass ich das nun wieder aus der Wohnung haben möchte.

### **Welche Hilfsmittel gibt es, um Kinder zum Aufräumen zu motivieren?**

Musik hilft beim Aufräumen. Und der Wettbewerbsgedanke ebenfalls. Ich habe meinem Sohn manchmal vorgeschlagen, dass ich die Küche mache und er währenddessen sein Zimmer aufräumt und dann schauen wir, wer schneller ist. Das hat immer gut geklappt. Gerade kleine Kinder finden auch Aufräumspiele lustig: Jetzt verstauen wir erst alle runden Sachen, dann alles Grüne, schliesslich die eckigen Dinge... und so weiter.

### **Ab welchem Alter darf man einem Kind welche Aufgaben zumuten?**

Ich finde wichtig, dass man ein Kind von Anfang an in den Aufräumprozess integriert. Auch wenn es vielleicht noch ganz klein ist und nur zuschaut. So dass das Kind das Aufräumen als normalen Prozess im Alltag wahrnehmen kann. Es geht weniger darum, ob ein Kind wirklich eine halbe Stunde lang aktiv aufräumt, als darum, dass es das Aufräumen miterlebt.

Von KMY am 12. September 2021

### **Themen per E-Mail folgen**

#Family

 Folgen

#Kinderzimmer

 Folgen

#Ordnung

 Folgen

Mehr anzeigen 

— MEHR FÜR DICH —

