



# AUFRÄUMEN MACHT SPASS

++ **Gespielt wird in der Regel gerne, aufgeräumt hingegen weniger. Doch Aufräumen muss keine Strafe sein: Mit einem Spiel verbunden, kann Aufräumen sogar richtig Spass machen. Fünf Tipps von Aufräumcoach Sabrina Müller.**

TEXT: MICHEL BOSSART  
BILDER: SHUTTERSTOCK

Als Kind sortierte Sabrina Müller ihre Legos nach Farbe, weil sie Ordnung und etwas Ruhe in die Welt bringen wollte. Sie sagt: «Wir sind dauerabgelenkt, darum sollte wenigstens unser Zuhause eine aufgeräumte Ruhezone sein.» Und weil sie Ordnung glücklich macht, hat sie «123 Ordnung» ins Leben gerufen und hilft nun auch andern dabei, Ordnung ins Daheim zu bringen.

Sie lacht: «Nein, auch bei mir ist nicht immer alles aufgeräumt. Aber alles hat seinen Platz und in der Regel verliere ich wenig Zeit mit dem Suchen von Gegenständen. Ausser meinem Handy, das suche ich dauernd...»

Als Mutter und Ordnungscoach weiss sie, dass zwischen Eltern und Kindern ein gewisses Konfliktpotenzial vorhanden ist, wenn es heisst: «Räum mal ein bisschen auf!». Solche gutgemeinten Aufforderungen können oft im Streit enden. Die Eltern stört die Unordnung und das Kind

blockt ab, weil es nicht einsieht, warum es aufräumen soll. Müller hat viele Tipps auf Lager, wie man das eigene Haus, die Wohnung oder das Kinderzimmer so einrichten kann, dass übersichtliche Ordnung herrscht. Doch aufräumen muss man früher oder später immer. «Kinder motiviere ich in der Regel über ein Spiel», sagt sie und nennt fünf Beispiele, wie Aufräumen richtig Spass machen kann.

## Aufräumtanzen

Ähnlich wie beim Stuhltanz (Reise nach Jerusalem) wird während des Aufräumens Musik gespielt. Stoppt die Musik auf, frieren alle auf der Stelle und in der Position, in der sie gerade sind, ein. «Das ist ein lockerer und schneller Einstieg ins Aufräumen und macht mehr Spass, als einfach Dinge lustlos wieder an ihren Platz zu stellen», meint Müller.



### Wettaufräumen

Hier werden Teams gebildet: zum Beispiel die Kinder gegen die Eltern. Das Team, das nach fünf Minuten am meisten Dinge weggeräumt hat, hat gewonnen und wird belohnt.

### Rollentausch

Eltern und Kinder tauschen die Rollen. Während die Eltern das Kinderzimmer aufräumen, dürfen die Kinder zum Beispiel alle Schuhe richtig hinstellen oder staubsaugen. «Kinder wollen in der Regel mithelfen, haben aber keine Lust, ihr eigenes Zimmer aufzuräumen», erklärt Müller. Wenn sie dann etwas tun dürfen, das normalerweise die Mutter macht, sind sie oft motiviert bei der Sache.

### Würfelspiel

Hier bestimmt der Würfel, wie rasch was aufgeräumt wird. Es gibt die Variante mit Farbwürfel: Fällt rot, räumt man alles Rote im Zimmer auf. Dann würfelt man wieder und eine andere Farbe kommt zum Zug. Wenn man einen Zahlenwürfel nimmt, bestimmt die Augenzahl, wie viele Gegenstände an ihren Platz gebracht werden müssen. «Das ist besonders lustig», sagt Müller, «wenn die Kinder eine 1 und die Eltern zum Beispiel eine 6 würfeln.»

### Baggerfahren

Bei dieser Aufräumvariante tut man so, als sei man ein Baggerfahrer: «Man gibt dem Kind einen Korb und es muss im ganzen Zimmer Gegenstände auflesen, in den Korb legen und wenn dieser voll ist, zum Gestell bringen», erklärt Müller. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass diese spielerische Art aufzuräumen, für das Kind sehr motivierend sei, fügt sie an.

«Ordnung macht glücklich», sagt Müller zum Schluss. Ein ordentliches Zuhause lasse sich viel besser geniessen, findet sie und ist überzeugt, dass Ordnung nicht nur das Wohlbefinden steigert, sondern nachweislich auch förderlich für die Kreativität ist und mehr Klarheit in die eigenen Gedanken bringt.

[WWW.123ORDNUNG.CH](http://WWW.123ORDNUNG.CH)