

Warum sind wir unorganisiert?

1. Überforderung

Durch die folgenden Faktoren kann es z.B. zu einer Überforderung kommen:

- Arbeit, Partner, Kinder, Haustiere, Haushalt, Hobby, Freunde, Familie → Eine unendliche Liste an Dingen, die man gerne machen möchte oder die man erledigen muss.
- Mobbing, Überstunden, Widerwillen, Stress mit Chefs → Ein belastender Job.
- „Ja, kein Problem.“, „Das mache ich natürlich.“, „Keine Sorge, dass bekomme ich irgendwie hin.“ → Nicht „Nein“ sagen können.
- Körperliche Einschränkungen



Die genannten Punkte können, wenn sie sich häufen, zu einem viel größeren Problem als zu einem unorganisierten Zuhause führen. Sie können für den negativen Disstress sorgen. Der wiederum sorgt dafür, dass man sich ständig schlapp fühlt und kann in extremen bzw. langanhaltenden Fällen auch auf die Gesundheit schlagen. Ist man diesem Stress zu lange ausgesetzt, kann es zu psychischen Erkrankungen und letztendlich auch zum Burnout kommen.

2. Keine Ahnung, wie es funktioniert

Viele Dinge lernen wir in jungen Jahren von unseren Eltern. Aber nicht immer gehört zu diesen Dingen auch das Ordnen und Organisieren. Vielleicht wussten sie selber nicht genau, wie es richtig funktioniert. Wie also sollten sie es uns dann beibringen? Häufig heißt es: „Räum endlich dein Zimmer auf!“, aber dabei wird eben nicht verraten, wie man das Zimmer sinnvoll am besten aufräumen könnte, damit die Ordnung auch langfristig bestehen bleibt.

3. Jäger & Sammler

Der Jäger und Sammler ist ständig auf der Suche nach neuen Errungenschaften. Wenn er gerade nicht sucht, findet er durch Zufall doch noch immer wieder das ein oder andere Teil, das er unbedingt ganz dringend benötigt.

„Dieses Paar Schuhe schaut aber ein klein wenig anders aus, als die, die ich habe.“
 „Einen Entsafter wollte ich schon immer mal haben. Vielleicht fange ich dann ja an, mir meine

Säfte selber zu machen.“

„Die Vase sieht aber toll aus. Ich habe zwar noch keine Idee, wo ich die hinstelle, aber ich nehme sie erst einmal mit.“

„Besser haben, als brauchen.“

Die gekauften Gegenstände haben in diesem Fall meist nur eine einzige Funktion: Sie bereiten ein kurzweiliges Gefühl von Glück.

Meistens ist es bei Jäger und Sammlern so, dass sie sich ständig neue Dinge anschaffen, aber im Gegenzug nie oder nur sehr selten etwas das Haus verlässt. Das Resultat daraus ist, dass man sich die Wohnung mit vielen Dingen regelrecht zustellt, die man eigentlich, wenn man ehrlich zu sich selber ist, überhaupt gar nicht benötigt. Sie werden vielleicht ein- oder zweimal benutzt und verkümmern anschließend als Staubfänger, der Platz einnimmt und gepflegt werden muss.

4. Prokrastination



Solche Phasen haben wir alle einmal. Keine Lust etwas zu machen. Einfach nur auf dem Sofa liegen wollen. Passiert es aber sehr häufig, dass man keine Lust hat oder sich nicht aufraffen kann, dann dauert es nicht lange und die Unordnung zieht Zuhause ein. Manchmal kann sich so etwas zu einem Teufelskreis entwickeln. Man hat erst keine Lust aufzuräumen, es wird nach und nach unordentlicher und je unordentlicher es wird, desto weniger motiviert ist man, wieder Ordnung zu schaffen. Wenn man sich erst einmal in einen solchen Strudel befindet, wird es – je länger man darin bleibt – immer schwerer, dort wieder heraus zu kommen.

5. Schicksale

Sei es nun eine schwere Krankheit, die man überstanden hat oder noch durchleiden muss oder der Verlust eines geliebten Menschen – verschiedene Schicksalsschläge können dazu führen, dass das Leben aus den Fugen gerät.

Hat man beispielsweise jemanden verloren, so muss man sich ggf. neben der Beerdigung auch noch um den Nachlass kümmern. Das ist häufig ein sehr schwerer Prozess den man durchlaufen muss, was dazu führen kann, dass zu viele Dinge übernommen werden und sich der Haushalt mit den Dingen des Verstorbenen so weit füllt, dass kaum noch Platz vorhanden ist für die eigenen Dinge. Im Falle einer schweren Krankheit, kann es sein, dass einfach viele Dinge liegen geblieben sind, weil man nicht in der Lage war diese zu erledigen. Der Berg an „unerledigten Aufgaben“ wächst mit der Zeit immer weiter an, sodass es schier unmöglich ist ihn alleine zu bewältigen.

6. Gutherzigkeit

In diesem Fall hat man nicht das Problem, dass der eigene „Krempel“ einem über den Kopf wächst, sondern der „Krempel“ von anderen. Das hängt häufig damit zusammen, dass man nicht

„Nein“ sagen kann, weil man niemanden enttäuschen möchte. So sammeln sich im eigenen Heim Gegenstände von Freunden, Familie und Nachbarn, die diese Dinge nur „kurz“ zwischenlagern möchten, weil es bei denen gerade nicht passt.

7. Schlechtes oder kein Zeitmanagement

Man verzettelt sich schnell in seinen Aufgaben, wenn man ein schlechtes oder gar kein Zeitmanagement besitzt. Dadurch dauern Dinge, die normalerweise schnell erledigt wären, viel länger. Oder man macht ständig die falschen Dinge, sodass man mit den eigentlich wichtigen Aufgaben immer hinterher hängt und somit unter Dauerstress steht. Das führt dazu, dass man erst recht keine Zeit hat sich um Themen wie Ordnung usw. zu kümmern.

8. Kreativer Kopf



Das „kreative Chaos“, welches einige angeblich brauchen, gibt es nicht. Aber genau das denken die sehr kreativen Köpfe. Dadurch, dass immer wieder neue Ideen im Kopf sind, obwohl andere noch gar nicht umgesetzt wurden, sammeln sich stapelweise Projektmaterialien an, was dann zu einem heillosen Chaos führt.

9. Gründe nach Dan-Sha-Ri (Hideko Yamashita „Dan-Sha-Ri: Das Leben entrümpeln und die Seele befreien“) [Dan = Wegwerfen; Sha = Verzicht; Ri = Freiheit]

- **Flucht vor der Wirklichkeit**
Wenn Jemand fast nie zu Hause ist, so flieht er womöglich vor der Wirklichkeit. Vor einer überfüllten Wohnung, vor zu viel Krempel. Und vor dem Gefühl, sich dort unwohl zu fühlen.
- **Klammern an die Vergangenheit**
Wenn sich Jemand extrem an materielle Dinge aus der Vergangenheit klammert, dann lebt er nicht im Hier und Jetzt und verdrängt womöglich viele Themen aus seiner Vergangenheit. Besonders tritt dies bei Erbstücken oder Erinnerungsstücken zutage, die an eine Zeit erinnern, die so nie wiederkehrt. Wer immer nur an den Gegenständen aus der Vergangenheit festhält, versucht damit Lücken zu schließen, anstatt ihnen entgegenzutreten.
- **Flucht vor der Zukunft**
Wenn sich Jemand massenweise Vorräte anlegt, weil er der Meinung ist, sie irgendwann einmal brauchen zu werden, wenn Jemand Angst vor einem Mangel hat, der irgendwann einmal eintreten könnte, so zeigt das, dass er nicht in der Gegenwart lebt. Im Gegenteil, er mal sich eine Zukunft voller Probleme und Nöte.