

Neues aus der Beratungsstelle 2025

Kinder-, Jugend- und
Familienberatungsstelle
Klosterplatz 23
06295 Lutherstadt Eisleben
Tel. (03475) 71 18 09-0
Fax (03475) 71 18 09-2
familienberatung-msh@twsd.de
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

Die Tage werden kürzer, das kältere Wetter lädt zum Kuscheln und Spielen drinnen ein – der November ist da! In dieser gemütlichen, aber auch turbulenten Zeit verbringen viele Kinder wieder mehr Stunden in ihrem Zimmer. Dabei fällt auf: Ordnung zu halten ist gar nicht so einfach. Wird Spielzeug nicht weggeräumt und der Boden verschwindet in der Vielzahl von Lego-steinen, Puzzleteilen und Barbies, so entsteht „Chaos im Kinderzimmer“. Für viele Eltern ist das tägliche Chaos ein Dauerbrenner – nervenaufreibend und scheinbar endlos. Doch wie entsteht dieses Chaos überhaupt? Und wie können Eltern konstruktiv damit umgehen, ohne ständig in Streit zu geraten?



Wie entsteht das Chaos im Kinderzimmer?

Das Chaos hat viele Gesichter – und kann genauso viele Ursachen haben:

1. Neugier und Spieltrieb:

Kinder entdecken die Welt spielerisch. Beim Spielen entstehen schnell kreative „Baustellen“, die selten gleich wieder aufgeräumt werden. Eine Aneinanderreihung von Spielideen entsteht häufig auch spontan während des Spielprozesses. Kreativität und Ausdauer sind wichtige und wertvolle Eigenschaften im gesamten Entwicklungsprozess des Kindes.

2. Überforderung durch zu viele Dinge:

Wenn Kinderzimmer überfüllt sind mit Spielzeug, wissen Kinder oft gar nicht mehr, womit sie eigentlich spielen sollen – alles wird rausgeholt, nichts wird weggeräumt. Ein Zuviel an Auswahl führt schnell zu innerer Unruhe und fehlender Struktur.

3. Fehlende Routinen:

Ohne klare Aufräumzeiten oder feste Strukturen wird Ordnung schnell zur Ausnahme statt zur Regel. Kinder brauchen wiederkehrende Abläufe, um Sicherheit im Umgang mit Ordnung zu entwickeln.

4. Unklare Erwartungen:

Kinder wissen nicht automatisch, was „aufgeräumt“ bedeutet – besonders bei kleineren Kindern muss Ordnung erst gelernt werden. Klare, altersgerechte Anleitungen erleichtern den Lernprozess.

5. Altersgerechte Entwicklung:

Je nach Alter sind Kinder schlicht noch nicht in der Lage, selbstständig für Ordnung zu sorgen – das ist normal und kein Zeichen von Faulheit. Sie benötigen Anleitung, gemeinsame Übung und Wiederholung, um Schritt für Schritt eigene Ordnungskompetenzen entwickeln zu können.

Wie können Eltern angemessen reagieren?

Statt mit Frust oder Strafen zu reagieren, können Eltern gezielt pädagogisch sinnvoll handeln:

1. Ruhe bewahren:

Ein unordentliches Zimmer ist kein Weltuntergang. Es lohnt sich, gelassen zu bleiben und das Chaos nicht persönlich zu nehmen.

2. Mit dem Kind gemeinsam aufräumen:

Besonders bei jüngeren Kindern hilft es, das Aufräumen gemeinsam anzugehen. Denn entstehen viele Spielprozesse nacheinander, oder auch gleichzeitig, fühlen sich jüngere Kinder meist in mitten des Chaos verloren und wissen gar nicht wo sie anfangen sollen. Versuchen Sie, nicht für ihr Kind aufzuräumen. Das würde meist schneller gehen, erschwert aber die Möglichkeit ein Verantwortungsbewusstsein für Material und Spielprozesse beim Kind zu entwickeln. Förderliche Rahmenbedingungen, wie die Lieblingsmusik beim aufräumen laufen zu lassen, könnte die Motivation für das Aufräumen erheblich steigern. Ein kleiner Wettstreit: „Ich wette ich schaffe die Dinos schneller wegzuräumen als du die Pferde“ könnte den Ehrgeiz der Kinder wecken und führt wahrscheinlich zu einem schnelleren Ergebnis. Verbinden Sie dies noch mit einem kleinen „Gewinn“: „Der Gewinnende macht der anderen Person ein Kompliment“ oder eine Aktion die Sie sowieso vorhatten, wie ein gemeinsames Eis zu essen. Die Chance für ein effizientes Ergebnis ist dadurch auf jedenfall erhöht.

3. Vorleben statt belehren:

Eltern, die selbst Ordnung vorleben, sind ein starkes Vorbild. Wer vorlebt, wie man Dinge wieder an ihren Platz räumt, vermittelt mehr als tausend Worte.

4. Loben statt tadeln:

Positive Verstärkung wirkt Wunder. Auch die kleinste Bemühung eines Aufräumens sollte mit Wertschätzung und einem ehrlichem Lob, einer Umarmung, einem High-Five oder einer anderen kleinen Belohnung berücksichtigt werden. Entstehen häufig Diskussionen über das Aufräumen, so kann ein Lob auch ausgesprochen werden, wenn ein Konflikt über das Aufräumen gar nicht erst entstanden ist.

5. Klar kommunizieren:

Die Aufforderung „Räum jetzt endlich mal dein Zimmer auf!“ sollte begleitet werden mit den Informationen: (bis) zu welchem Zeitpunkt, was genau aufgeräumt werden muss und wohin dies aufgeräumt werden muss. Dies vermeidet Situationen des „einfach nur schnell weg“ und an die Seite legens, oder unter das Bett werfens. Rückfragen oder Anweisungen nochmal vom Kind in eigenen Worten wiederzugeben verhindert Missverständnisse. Formulierungen aus der „Ich-Perspektive“ helfen ebenfalls dabei die eigenen Empfindungen, Haltungen und Sichtweisen zu verdeutlichen. Hilfreich kann auch sein die eigene Emotion mit dem Kind zu teilen: „Ich finde es wirklich immer sehr anstrengend mit dir über das Aufräumen zu diskutieren. Ich würde viel lieber in der gleichen Zeit mit dir draußen eine Runde Fußball spielen. Geht es dir genauso?“.

6. Sinnhaftigkeit verdeutlichen:

Das Kind sollte durch das Aufräumen eine für sich selbst sinnvolle Handlung sehen. Dies kann beispielsweise sein, dass Spielzeug zukünftig schneller gefunden werden kann. Oder das durch den freien Platz für den morgigen Tag wieder die Möglichkeit besteht neue Spielsituationen auszuleben. Bleiben Sie ausdauernd dabei dies ihrem Kind zu vermitteln, damit es diese Veränderung nicht nur als notwendig, sondern auch als positiv verinnerlicht. Die Motivation beim Aufräumen in den Widerstand zu treten wird dadurch spürbar verringert werden. Zusätzlich bedeutet keine ausdehnenden Konflikte um das aufräumen auch mehr Zeit für andere schöne Dinge, wie gemeinsame Zeit für eine Vorlesegeschichte, oder das unterstützen beim kochen.

Wie kann das Chaos künftig vermieden werden?

Ein vollkommen ordentliches Kinderzimmer ist unrealistisch – aber das Chaos lässt sich deutlich reduzieren:

1. Weniger ist mehr:

Weniger Auswahl führt oft zu mehr Ordnung und verhindert eine Reizüberflutung. Versuchen Sie hierbei attraktive und ausreichende Ressourcen im Blick zu behalten, damit ihr Kind genug Spielmaterial für kreative Prozesse zur Verfügung hat. Sortieren Sie das Spielzeug gemeinsam mit ihrem Kind aus, so erhält dies die Möglichkeit über sein eigenes Umfeld mitbestimmen

zu können. Da jüngere Kinder allerdings selten die Langzeitfolgen des Au´ssortierens absehen können, zeigt es sich als sinnvoll für aussortiertes Spielzeug eine eigene Kiste oder einen Sack im Keller aufzubewahren. Häufig ist das aussortierte Spielzeug doch nach einer Woche wieder vermisst und Sie vermeiden absehbare Konflikte, wenn Sie dieses dann einfach wieder gegen ein anderes eintauschen.

2. Ordnungssysteme einführen:

Kisten, Regale und beschriftete Boxen erleichtern das Aufräumen. Kinder wissen besser, wo etwas hingehört. Namen wie „Die Welt der Feen“ oder „Die Polizeistation“ könnten interessantere Aufenthaltsorte sein als „Playmobil“ oder „Schleich“ und fördert gleichzeitig die Vorstellungskraft ihrer Kinder. Ausgedruckte Bilder verstärken eine schnellere Orientierung.

3. Feste Rituale schaffen:

Tägliche kleine Aufräumroutinen (z.B. vor dem Abendessen) lassen Ordnung zur Gewohnheit werden. Abgesprochene und im Vorfeld formulierte Zeitfenster wie beispielsweise: „Bis zum Abendessen ist das Lego in deinem Zimmer eingeräumt“ geben den Kindern die Möglichkeit sich das Aufräumen am Tag einzuteilen und hilft ihnen dabei ein eigenes Zeitmanagement zu verinnerlichen.

4. Angemessene und situationsbezogene Konsequenzen:

Wird das abgesprochene Zeitfenster des Aufräumens nicht eingehalten, sollten zeitnah Konsequenzen erfolgen, die sich auf das fehlende Aufräumen beziehen. Beispielsweise kann dies bedeuten, dass ihr Kind am nächsten Tag erst zum verabredeten Freund oder in die Freizeit darf, wenn das Zimmer aufgeräumt ist. Mehrfach liegengelassenes Spielzeug in den anderen Räumen der Wohnung kann erst am nächsten Tag herausgegeben werden. Konsequenzen sollten ebenfalls die letzte Handlungsstrategie sein. Gehen Sie vorher mit ihrem Kind in den Dialog warum es sich nicht an vorher kommunizierte Absprachen gehalten hat. Ein einmaliges Vergessen oder die schiere Unklarheit was aufzuräumen ist und warum lassen sich dadurch schnell auflösen.

5. Wertschätzung gegenüber aufwendigen Spielkreationen:

Versuchen Sie aufwendig gestaltete Spielsachen, die viel Zeit und Ausdauer erfordern oder erforderten mit Wertschätzung und Toleranz entgegenzutreten. Manche Spielkreationen be-

nötigen den Zeitraum von mehreren Nachmittagen und könnten vorsichtig auf die Seite geschoben werden. Für Puzzle gibt es entsprechende „Puzzle-Matten“, auf denen gepuzzelt und nach Belieben ein- und ausgerollt werden kann, ohne dass der Fortschritt verloren geht. Aufwendig gestaltete Murmelbahnen, Zauberschlösser oder Lego-Raumschiffe dürfen vielleicht auch mal mehrere Tage im Zimmer herumstehen. Behindert dies die Begehung von Schränken oder ähnlichem, kann optional ein Foto geschossen werden und zur Bestaunung im Zimmer aufgehängt werden.

6. Mit dem Kind gemeinsam gestalten die Möglichkeiten der Ordnung festlegen:

Wenn Kinder bei der Gestaltung und Organisation ihres Zimmers mitbestimmen dürfen, identifizieren sie sich stärker mit der Ordnung. Gemeinsam entwickelte Strukturen werden von Kindern meist besser angenommen und motivieren sie mehr, diese auch einzuhalten.

7. Geduld zeigen:

Ordnung ist ein Lernprozess. Kinder brauchen Zeit, Begleitung und Wiederholung, um nachhaltig ein Gefühl dafür zu entwickeln. Geduld der Erwachsenen vermittelt Sicherheit und unterstützt darin, eigene Fortschritte wahrzunehmen und dranzubleiben.

Chaos im „Jugendlichen“-Zimmer. Und jetzt?!

In der Phase der Pubertät erleben Jugendliche viele Veränderungen. Aus biologischer Perspektive verändert sich der Körper, die Hormone und vor allem das Gehirn verknüpft sich neu. Auf der sozialen Ebene nehmen die gleichaltrigen Freunde einen größeren Stellenwert ein und das Bedürfnis nach mehr Unabhängigkeit und gleichzeitiger Privatsphäre nimmt häufig zu. Zusätzlich stellt sich für die eigene Identität die Frage: „Wer bin ich? Und welchen Platz möchte ich in der Gesellschaft einnehmen?“. Diese Fragen nehmen in der Welt der Jugendlichen häufig viel Raum ein und können in den wenigsten Fällen bereits beantwortet werden (vgl. *Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen*).

Um mit all diesen Veränderungen, Erwartungen und neuen Aufgaben fertig zu werden, kann es schnell passieren, dass zeitaufwendige Aufgaben, wie die das Zimmer aufzuräumen, oder Ordnung dauerhaft zu halten, wegfallen oder besitzen in der Welt des Jugendlichen keine allzu

hohe Priorität (mehr). Dies sollte aus Sicht der Eltern jedoch nicht als „Scheitern“ der Erziehungskompetenz bewertet werden, sondern zeigt sich als natürlicher Prozess im Entwicklungsverlauf.

Damit Sie als Elternteil ihrer Fürsorgepflicht nachkommen können, sollten gemeinsame Regeln aufgestellt werden, damit die Gesundheit des Jugendlichen nicht gefährdet ist. Hierzu gehört: Essensreste im Zimmer rauszubringen bevor diese schwimmeln, dass nasse Kleidung oder Handtücher luftig aufgehängt werden müssen und in regelmäßigem Abstand Staub entfernt und gelüftet wird, um Schimmel durch Feuchtigkeit zu vermeiden. Legen Sie diese Aufgaben in die Verantwortung des Jugendlichen, damit sein Zimmer ein eigener Rückzugsort sein kann und die Möglichkeit besitzt sein Umfeld stärker nach seinen Bedürfnissen anpassen zu können. Werden trotz gemeinsam geführtem Dialog die Regeln missachtet, sollten ebenfalls situationsangemessene Konsequenzen erfolgen. Vermeiden Sie hierbei möglichst das zurückgreifen auf das Handyverbot, da das Handy im Leben eines Teenagers eine verstärkte Priorität einnimmt. Beispielsweise könnte eine Reaktion auf andauernd schimmelige Essensreste im Zimmer eher zur Folge haben, dass bis Aussicht auf Besserung kein Essen mehr im eigenen Zimmer gegessen werden darf. In der Entwicklungsphase der Identitätsfindung steht ebenfalls die Frage im Raum, inwiefern sich die Jugendlichen an ihre Haltungen, Werte und Normen annähern, aber auch abgrenzen. Ein anderes Ordentlichkeitsempfinden (die Kleidung liegt auf dem Boden herum oder ist mehrfach über den Stuhl geworfen) muss nicht mit ihrer übereinstimmen und darf sich auch abgrenzen. Für die Entwicklung der Selbstständigkeit ist es von Vorteil, wenn das eigene Zimmer auch in die Eigenverantwortung der Jugendlichen gelegt wird. Es wird dadurch nicht zu ihrer Aufgabe, schmutzige Wäsche aufzuräumen. Der Schweizer Psychotherapeut und Begründer der analytischen Psychologie Carl Gustav Jung entwickelte folgende Ansicht:



*„IN JEDER UNORDNUNG HERRSCHT EINE
GEWISSE ORDNUNG“.*

Carl Gustav Jung

Schenkt man dieser Ansicht Glauben, so bedarf es nur der Aufgabe der Eltern den Jugendlichen den Freiraum zu geben sich ihre eigene Ordnung zu gestalten.

Fazit:

Es gibt keine Patentlösung dafür, was als Chaos und was als Ordnung gilt. Eben so wenig gibt es ein festgelegtes Alter, ab dem Kinder ihr Zimmer selbstständig aufräumen können oder sollten. All dies hängt vom individuellen Entwicklungsstand ab – und genau darin liegt die Herausforderung: gemeinsam herauszufinden was möglich ist und was (noch) nicht.

Wie so oft braucht Entwicklung vorallem eines: Zeit. Erwarten Sie keine schnellen Veränderungen von heute auf morgen. Bleiben Sie geduldig und geben Sie Ihrem Kind sowie dem Prozess die Zeit, die es braucht, damit Veränderungen nachhaltig spürbar werden können.

Auch wissenschaftlich lässt sich kein Zusammenhang belegen, der darauf hinweist, dass Kinder oder Jugendliche, denen es im jüngeren Alter schwerfällt, Ordnung zu halten, später zwangsläufig unselbstständig werden.

Ein unordentliches Zimmer ist daher kein Zeichen von ungehorsam oder fehlender Erziehung – sondern ein ganz normaler Teil kindlicher Entwicklung.

Das Ziel ist nicht das perfekt aufgeräumte Zimmer, sondern Kinder, die lernen, Schritt für Schritt Verantwortung für ihr eigenes Umfeld zu übernehmen.



Quellen:

<https://bernardzitzer.com/de/liste-zitate-sprueche-carl-gustav-jung/#:~:text=In%20jedem%20Chaos%20ist%20ein,jeder%20Unordnung%2C%20eine%20geheime%20Ordnung.&text=Das%20sogenannte%20verkannte%20Genie%20ist%20eine%20zweifelhafte%20Erscheinung.>

[https://www.gesundheitsinformation.de/was-passiert-in-der-pubertaet.html#:~:text=In%20der%20Pubert%C3%A4t%20reifen%20die,Schamlippen\)%20und%20die%20Klitoris%20wachsen.](https://www.gesundheitsinformation.de/was-passiert-in-der-pubertaet.html#:~:text=In%20der%20Pubert%C3%A4t%20reifen%20die,Schamlippen)%20und%20die%20Klitoris%20wachsen.)

<https://familieordentlich.de/befreie-dich-jetzt-vom-chaos-im-kinderzimmer-ein-fuer-alle-mal>

Für Fragen und Anregungen wenden Sie sich gern jederzeit an uns.

Ihr Team der Beratungsstelle.