



Wenn Kinder ihr Zimmer verwahrlosen lassen, machen Eltern sich oft eigenmächtig ans Aufräumen. Außer Ordnung richten sie damit unter Umständen noch einiges anderes an.

Interview: Lisa Seelig

Aus der Serie Familienrat 10. Juni 2026, 10:30 Uhr

»Hier riecht's ja wie im Raubtierkäfig« – Eltern verzweifeln regelmäßig an den Zuständen in den Zimmern ihrer Kinder. Ob es eine gute Idee ist, sie in ihrem Dreck sich selbst zu überlassen und auf Besserung zu hoffen, beantwortet der Entwicklungspsychologe Moritz Daum in dieser Folge unserer Serie »Familienrat« [<https://www.zeit.de/serie/familienrat>].

DIE ZEIT: Ich habe jahrelang meine Kinder nicht zum Mithelfen animiert, die Zimmer meiner Kinder heimlich und ungefragt aufgeräumt, weil ich es gern ordentlich habe, und erst damit aufgehört, als die Kinder es sich im Teenageralter strikt verboten haben. Auf wie vielen Ebenen habe ich als Mutter versagt?

Moritz Daum: Auf gar keiner. Das Wichtigste ist, dass Sie den Wunsch der Kinder im Teenageralter ernst genommen und damit aufgehört haben. Im Jugendalter entwickeln Kinder ein größeres Autonomiebedürfnis. Sie sehen ihr Zimmer als einen Rückzugsort, an dem sie ihre Geheimnisse haben dürfen, und als ihre Spielwiese, auf der sie sich selbst entwickeln können. Dazu gehört auch, dass man mal schlampig ist und seine Sachen dort hat, wo man sie eben selbst haben

will – egal, ob das auf dem Boden ist. Kritisch wäre es, als Mutter diesen Wunsch nicht zu respektieren. Dem Kind würde so vermittelt: Deine Bedürfnisse nach Autonomie, nach deiner eigenen Identität, nach deinem eigenen Leben sind mir egal.

Moritz Daum

ist Direktor des Jacobs Center for Productive Youth Development und Professor für Entwicklungspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Sein Forschungsschwerpunkt ist die sozial-kognitive Entwicklung im Kindesalter.



ZEIT: Und in jüngerem Alter darf man ran?

Daum: Sagen wir so: Kinder brauchen keine perfekte Umgebung, um sich gut zu entwickeln, sie brauchen vor allem eine sichere. Und Aufräumen ist je nach Alter durchaus eine kognitive Herausforderung. Wenn man einem dreijährigen Kind sagt: Räum dein Zimmer auf, dann sitzt es da und hat keinen Plan. Es weiß gar nicht, wo es anfangen soll. Außerdem ist ein so junges Kind je nach Tageszeit, Stimmung und Temperament unterschiedlich kooperationsbereit. Manche Kinder sind *easygoing*, andere verweigern sich jedes Mal, wenn man etwas von ihnen verlangt. Es ist völlig okay, sich als Eltern je nach Situation den Stress zu ersparen und zu sagen: Na gut, dann mache ich es eben selbst.

ZEIT: Ein Tipp an Eltern hat mich immer wahnsinnig genervt: Für Kleinkinder sei Aufräumen noch gar keine Arbeit, die würden sich freuen, wenn sie mithelfen dürfen. Man solle das Kleinkind also spielerisch an die Hausarbeit heranführen. Ich dachte mir immer: Mein Gott, dann dauert es ja noch länger. Und ich hatte regelmäßig schlechte Laune, wenn ich beim Abholen sah, wie meine Kinder in der Kita freiwillig ein Liedchen trällerten und fröhlich aufräumten.

Daum: Kinder haben ein großes Bedürfnis, sozial eingebunden zu sein. Und sie sind bereits früh in der Lage und motiviert, behilflich zu sein. Zwei Kollegen aus Leipzig haben intensiv zu der Frage geforscht, ab welchem Alter Kinder mithelfen – und wie [<https://www.eva.mpg.de/de/psychologie/publikationen-und-videos/videomaterial/>]. Schon mit etwa 14 Monaten, stellten sie fest, fangen Kinder damit an, etwas aufzuheben, wenn ein Erwachsener etwas fallen gelassen hat. Also ja: Kinder können früh

helfen und helfen auch gerne, sie sind erst mal von sich aus motiviert zu helfen. Das heißt aber nicht, dass das immer sofort gut klappt im Alltag. Kleinen Kindern hilft es natürlich, wenn man ein Spiel daraus macht und das Chaos in kleinen Schritten angeht, ihnen etwa die Auswahl gibt: Wollen wir zuerst die Autos oder die Legosteine in die Kiste tun? Das Kind hat dann das Gefühl, es darf selbst entscheiden oder mitentscheiden, es hat das Gefühl von sozialer Zugehörigkeit.

ZEIT: Und dann kommt der Alltag dazwischen. Und die Ungeduld.

Daum: Ungeduld ist normal, und es ist völlig okay, sich die Zusammenarbeit mit jüngeren Kindern etwa fürs Wochenende aufzusparen, wenn es nicht so hektisch ist und die Eltern mehr Geduld und Muße haben.

ZEIT: Irgendwann verkümmert dieser Impuls, mithelfen zu wollen, ganz offensichtlich, das ist jedenfalls meine Erfahrung: Meine Kinder taten irgendwann so, als würde ich sie ins Arbeitslager stecken wollen, wenn ich sie bat, mal mitzuhelfen oder aufzuräumen. Was ist da schiefgelaufen?

Daum: Auch schon vor der Pubertät wollen sich Kinder von den Eltern nichts mehr sagen lassen: ein ganz normaler Entwicklungsschritt, der Autorität von Mutter oder Vater zu widersprechen und zu versuchen, selbstbestimmt durchs Leben zu gehen. Eltern können das abfedern, indem sie nicht einfach befehlen, was zu tun sei, sondern erklären, warum etwas gemacht werden muss. Man kann ja nicht einfach das dreckige Geschirr bis unter die Decke stapeln. Und sie können freundlich darlegen, dass sie selbst gar keine Lust haben, alles jeden Tag allein zu machen. Das frühe Bedürfnis zu helfen, ist bei Kindern intrinsisch motiviert, Belohnungen schaden eher [<https://psycnet.apa.org/buy/2008-16008-021>] und Aufforderungen können das Gegenteil bewirken [<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1532-7078.2012.00120.x>]. Der Impuls verkümmert also nicht unbedingt, sondern wiederholtes Auffordern und Befehlen kann ihn untergraben. Und: Kinder werden mit zunehmender Autonomie einfach auch wählerischer, was das Helfen angeht, also wem sie unter welchen Umständen helfen.

ZEIT: Ich war schon als Kind unfassbar ordentlich. Meine Schwester ist bis heute eher chaotisch, Unordnung stört sie gar nicht. Ist Ordnungsliebe Veranlagung?

Daum: Menschen sind unterschiedlich stark auf Ordnung fokussiert und haben unterschiedliche Standards. Ordnungsliebe und

Gewissenhaftigkeit sind Aspekte der Persönlichkeitseigenschaft, und die sind zu einem substanziellen Anteil erblich bedingt. Was Sie bei Ihrer Schwester womöglich als Chaos empfinden, ist für sie in allerbesten Ordnung, sie weiß genau, wo sie was findet. Ich habe es früher gehasst, wenn meine Mutter mein Zimmer aufgeräumt hat, denn dann habe ich meine Sachen nicht mehr gefunden. Im großen Chaos wusste ich immer, wo sich was befindet. Meistens jedenfalls. Chaotischen Teenagern kann man ja liebevoll unter die Arme greifen und sagen: Wenn du willst, helfe ich dir, deine Sachen ein bisschen zu sortieren, dann findest du alles leichter und bist weniger gestresst, wenn du etwa in der Früh etwas nicht findest. Aber eben nicht das Zimmer eigenmächtig aufräumen.

Dürfen Eltern heimlich aufräumen?

ZEIT: Ist es womöglich zu viel verlangt von Kindern und Jugendlichen, dass sie zuverlässig Ordnung in ihren Zimmern halten?

Daum: Ein Blick auf die Entwicklung der exekutiven Funktionen ist hier ganz hilfreich. Gemeint ist damit die Kontrolle über das eigene Denken und Verhalten. Darunter fällt etwa Planung, vorausschauendes Denken, kognitive Flexibilität; also die Fähigkeit, das eine oder das andere zu machen. Auch die inhibitorische Kontrolle gehört dazu, also Dinge, die man vielleicht gerne tun möchte, nicht zu tun. All diese Fähigkeiten entwickeln sich bis ins junge Erwachsenenalter. Aufräumen ist eine riesige Herausforderung für dieses gesamte System: Wo kommt was hin? Was mache ich zuerst? Grundsätzlich kann also ein Teenager sehr gut aufräumen. Das aber konsistent und selbstgesteuert zu tun, verlangt genau die Selbstregulation, die erst relativ spät reift.

ZEIT: Und dann macht Aufräumen den meisten auch nicht gerade Spaß.

Daum: Eben. Es gilt, zwei Hürden zu überwinden. Erstens, sich überhaupt aufzuraffen. Man muss ständig den Impuls unterdrücken: Ich könnte jetzt eigentlich auch etwas anderes, Schöneres machen. Das fällt auch uns Erwachsenen noch schwer. Und zweitens, sich nicht ablenken zu lassen. Das hat wahrscheinlich jeder schon mal erlebt: Man hat sich Großes vorgenommen in Sachen Räumen und Sortieren, dann bleibt man bei irgendwas hängen, das man in den Kisten gefunden hat, und schmökert oder spielt eine halbe Stunde mit irgendwas. Der Gedanke daran macht es für Eltern vielleicht ein bisschen nachvollziehbarer, warum es Kinder und Jugendliche überfordert, der Ansage »Räum dein Zimmer auf!« reibungslos Folge zu leisten.

ZEIT: »Wenn es so schlimm aussieht und du nicht selbst aufräumst, dann mach ich das halt«, habe ich meinen Kindern schon oft gesagt. Müssten Eltern den Wunsch des Kindes respektieren, wenn es tatsächlich sagt: Ich mag nicht, dass du in mein Zimmer gehst und da aufräumst?

Mehr zum Thema

Leben mit Kindern

Z+ **Impulskontrolle bei Kindern** **"Eltern können auch mal richtig sauer werden"**

[<https://www.zeit.de/familie/2026-01/impulskontrolle-kinder-eltern-familienrat>]

Familienrat **"Eltern sollten niemals fragen: Warum hast du das gemacht?"**

[<https://www.zeit.de/familie/2025-09/kind-mieses-verhalten-eltern-familien-gxe>]

Z+ **Herbert Scheithauer** **"Jetzt sei doch nicht so schüchtern!"**

[<https://www.zeit.de/familie/2026-01/herbert-scheithauer-introvertierte-kinder-entwicklung-psychologie-gxe>]

Daum: Der Wunsch nach Privatsphäre entsteht ja nicht plötzlich mit der Pubertät, sondern entwickelt sich schon vorher. Ob man also als Eltern die Intimsphäre seiner Kinder verletzt, hängt sehr stark von diesem Wunsch nach Autonomie ab. Einem vierjährigen Kind etwa wird es egal sein, ob die Eltern ungefragt bei ihm aufräumen. Für einen 15-Jährigen ist das eigene Zimmer höchstwahrscheinlich ein wichtiger Rückzugsort. Gerade wenn das Kind ausdrücklich formuliert hat: Ich möchte nicht, dass du das aufräumst, ich möchte das selbst machen beziehungsweise ich möchte mein Chaos leben, dann gilt es, sich daran zu halten. Sonst kommt beim Kind an: Ich nehme deine Privatsphäre nicht ernst. Und das in einer Phase des Lebens, in der Kinder sehr vulnerabel sind und ihre eigene Identität finden. Wenn Jugendliche elterliches Verhalten als Eingriff in ihre Privatsphäre erleben, reagieren sie nicht nur gekränkt, sondern ziehen sich aktiv zurück und fangen an, Dinge heimlich zu tun [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197117302051>]. Dazu gibt es empirische Befunde. [<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/027243160831761>]

1] Und so kann das gut gemeinte Aufräumen statt zu Nähe und Kooperation zu Rückzug und Geheimhaltung führen, weil die Jugendlichen lernen: Mein Zimmer ist kein sicherer Raum.

ZEIT: Warum triggert es manche Eltern eigentlich so, wenn das Kinderzimmer unordentlich ist? Man könnte ja sagen: Tür zu, mir egal, versauere in deinem Chaos, ich muss da ja nicht leben.

Daum: Eltern übertragen ihre eigenen Ansprüche auf ihre Kinder. Und Unordnung ist für manche Menschen ein wirklicher, realer und körperlich messbarer Stressor. [<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0146167209352864>] Ihre Schwester, die Sie als chaotisch bezeichnen, hat womöglich eine etwas entspanntere Haltung als Sie, was die Unordnung in Kinderzimmern angeht. Wenn Eltern Ordnung wichtig ist, sollten sie ihrem Kind erklären, dass sie gerade von ihren eigenen Ansprüchen ausgehen, und nicht einfach voraussetzen, dass ihr Kind genau so ist wie sie. Sie können ihrem Kind erklären, warum manche Standards nicht unterschritten werden sollen, etwa: keine schimmeligen Nahrungsmittel im Zimmer aus hygienischen Gründen.

ZEIT: Ist denn die Sorge berechtigt, dass man die Kinder lebensunfähig ins Erwachsenenleben entlässt, wenn man ihnen ständig hinterhergeräumt hat?

Daum: Wenn Eltern ihren Kindern bis Anfang zwanzig jegliche Verantwortung abnehmen, kann das später in der ersten WG schwierig werden. Da heißt es dann ohne Erbarmen: Hey, hör mal zu, du hast hier gekocht, und wer kocht, wäscht nachher auch ab. Das ist dann eine härtere Schule mit entsprechend steiler Lernkurve.