

MINIMALISMUS

Wenn •
weniger
viel
mehr
sein
kann

Der Ansatz des „Downsizing“ regt an, unsere Beziehung zum Besitz zu überdenken. „Viel“ ist nicht wirklich erstrebenswert – eine bewusste Reduzierung kann viel Freiheit und neue Perspektiven bringen.

Viel ist gut, und mehr ist besser! Dies ist eine der wichtigsten Prämissen unserer materiell ausgerichteten Gesellschaft. Konsum macht glücklich, gaukelt man uns vor; wer besitzt, verfügt über Status und Sicherheit, will man uns weißmachen. Aktuell sind wir in der beneidenswerten Lage, dass wir wesentlich mehr haben, als wir zum Leben brauchen – und im unglückseligen Teufelskreis, dass wir meinen, immer mehr und noch mehr haben zu müssen, um zufrieden zu sein. Besitz war so lange ein unumstößlicher Wert an sich, dass nur weltfremde Exoten und asketische Philosophen überhaupt auf die Idee kamen, seine Gewichtung zu hinterfragen.

Das Wirtschaftswunder hat dafür gesorgt, dass die nachfolgenden Generationen keinen Mangel mehr erleiden würden, dass kein Enkel die Entbehrungen der Großeltern neu erleben sollte. Und heute? Lauschen wir mit neuerwachter Aufmerksamkeit den Alten, die erzählen, wie wenig sie „damals“ hatten – und wie zufrieden sie damit waren. Das schlichte Überleben ist heute keine Frage mehr, wo wir alle sozial abgesichert sind und uns darum, wo wir heute schlafen und was wir morgen essen werden, keine Sorgen machen müssen. Stattdessen sorgen wir uns um das, was wir besitzen, machen uns Gedanken, wie wir mehr bekommen, es bezahlen, behalten und beschützen können.

Viele von uns sind bereit, für Besitztümer auf lange Jahre hin finanzielle Verpflichtungen einzugehen, die uns in Jobs festsetzen, in denen wir unglücklich sind, und vor allem ein Opfer fordern: Zeit. Wir tauschen kostbare Le-

benszeit gegen ... Dinge. Ist das tatsächlich ein guter Tausch? Besitzen wir – oder werden wir nicht vielmehr von unserem Besitz besessen?

Minimalismus ist in seinen Ausprägungen so individuell wie die Motivation der Menschen, sich bewusst mit dem Konzept von Eigentum auseinanderzusetzen. Gemein ist allen Ansätzen, dass es sich um bewussten Verzicht handelt, der in Folge oft ein Bewusstwerden auf anderen Ebenen mit sich bringt. Will ich Besitz, weil er mir ein Gefühl von Sicherheit vermittelt? Will ich mit Hilfe von Eigentum ein Image von Erfolg nach außen transportieren? Habe ich wirklich Verwendung für die Dinge, mit denen ich mich umgebe, oder engen sie mich in Wahrheit ein? Wie fühle ich mich, wenn ich weniger habe? Genügt es mir, manche Dinge nur zu benutzen statt sie zu besitzen? Was brauche ich überhaupt?

*Die hohe Kunst,
mit möglichst wenig
maximal zufrieden sein.*

Für Journalistin Katharina Finke war Besitz ein Ballast, der sie von ihrem Traum abhielt, die Welt zu bereisen. Nach einer Trennung befreit sie sich in einem Radikalschlag von allem, was sie nicht braucht, verschenkt es oder wirft es weg – und erfährt am Anfang nicht nur ein Gefühl der Freiheit, sondern auch seinen dunklen Nachbarn: „Angst vor der Ungewissheit, Angst, es später vielleicht zu bereuen. Angst vor der Leere, Angst davor, diese Leere füllen zu müssen.“ Es bleibt nur so viel übrig, wie in einen Koffer und ein Stück Handgepäck passt: ein paar Klamotten, Laptop und Handy, Schlafsack und Reisebügeleisen. Einige wenige Erinnerungsstücke wie Fotos und Liebesbriefe werden bei den Eltern eingelagert. 

🔑 Sie macht die Erfahrung, dass sie auf vieles, nicht aber auf einen Rückzugsort verzichten kann. Sie bekommt gespiegelt, dass sie lieber Erfahrungen als Dinge sammelt – was in seiner emotionalen Nachhaltigkeit auch wissenschaftlich bestätigt wird: Reale Erfahrungen machen glücklicher; Materielles langweilt schnell, da wir uns schnell daran gewöhnen. Schließlich begegnet sie einer neuen Liebe und ist bereit, ein Stück ihrer Freiheit aufzugeben, um diese Begegnung nicht nur als schöne Erfahrung zu sammeln, sondern an einem anderen Menschen festzuhalten. Das Leben aus dem Koffer stellte sich für sie als unendlich bereichernde Erfahrung heraus, die zeigt, dass ein reduziertes Leben einen Weg zum bewussten Konsumieren darstellt. Die Sachbuchautorin zieht das Fazit: „Wenn wir weniger besitzen und kaufen, brauchen wir weniger Geld, wir müssen weniger arbeiten und haben mehr Zeit [...] für uns und das Wesentliche.“

Raphael Fellmer wählte einen noch extremeren Weg, als er sich dafür entschied, vollkommen auf Geld zu verzichten. Er trampelt von Holland über den Atlantik, durch Zentralamerika bis nach Mexiko – ohne Kreditkarte, Traveller-Schecks oder auch nur einen einzigen Cent an Bargeld. Daheim führt er dieses Leben weiter: Er rettet einwandfreie Lebensmittel, die Supermärkte wegwerfen, aus Müllcontainern, trägt gebrauchte Kleidung, die ihm Bekannte geben, und wohnt auf Einladung bei Freunden. Mit dieser Konsumverweigerung lehnt er ein monetäres System ab, das nicht seinen Werten entspricht. Als Konsument sieht er sich in das globale Finanzsystem verstrickt – und damit in Dinge, die er als unmenschlich ablehnt.

Verzicht auf Geld scheint ihm die naheliegende – wenn auch radikalste – Konsequenz, die für ihn spirituell motiviert ist, denn er glaubt, „dass tief im Herzen von uns allen der Traum von einer Welt schlummert, in der niemand hungert oder leidet.“ Mit seinem Geldstreik geht er in das ultimative Vertrauen, „dass alles gut ist, so wie es ist, und den Moment und das Heute als Geschenk wahrzunehmen.“ Er macht mit seiner – letztendlich zeitlich begrenzten – Aktion darauf aufmerksam, dass wir „als Avantgarde

*Materielles langweilt
schnell, da wir uns
schnell daran gewöhnen.*

der Verschwendung und Vernichtung unseres lebensspendenden Planeten“ eine besondere Verantwortung tragen – und dass weniger mehr sein kann: „Um glücklich zu sein, bedarf es nicht an Geld, sondern an Beziehung zu unseren Mitmenschen, der Natur und uns selber.“

Minimalismus ist ein bewusster Verzicht – aus freien Stücken, nicht aus bitterer Notwendigkeit. Allein schon, dass wir diese Wahl haben, ist ein unschätzbares Privileg. Bei den verschiedenen Ansätzen des Minimalismus kann es um Faktoren wie Ressourcenschonung, Nachhaltigkeit und Ökologie gehen, die durch bewussten Konsum berücksichtigt werden. Es kann um eine neue Kultur des Teilens gehen, in der alle das, was sie brauchen, gemeinsam nutzen: eine Waschmaschine für das gesamte Mehrfamilienhaus statt eine in jedem Haushalt; den Rasenmäher vom Nachbarn leihen und dafür das eigene Auto zur Verfügung stellen. Es kann einfach auch „nur“ darum gehen, die eigenen Verbrauchsgewohnheiten zu hinterfragen und Möglichkeiten zu entdecken, mit weniger auszukommen, ohne dabei etwas zu vermissen. Anregungen gibt es genug dazu, wie etwa im Buch „Einfach leben“, das in den Bereichen Wohnen, Mode, Körper und Lifestyle einfache Basics und neue Möglichkeiten vorstellt.

In allererster Linie geht es aber darum, dass Minimalismus als Beschränkung auf das Notwendige auch eine Konzentration auf das Wesentliche darstellt. Wie fühlst du dich, wenn du nur ein Mittel zur Reinigung von Haut und Haar benutzt, nur eine Creme für Gesicht und Körper, nur ein selbsthergestelltes Reinigungsmittel für den Haushalt? Welche Dinge kannst du Menschen zum Geschenk machen, wenn du ihnen nichts Materielles schenken möchtest? Was hat Platz in deinem Umfeld, wenn du dich von Fernseher, unnützen Möbeln und Deko-Gegenständen verabschiedet hast? Wofür hast du Zeit, wenn du nicht Ewigkeiten vor dem übervollen Kleiderschrank überlegst, was du tragen sollst, und keine Überstunden für Luxusgüter ableisten musst?

Letztendlich stehen dahinter die Fragen: Wer bin ich, wenn ich mich nicht vom Haben-wollen ablenken lasse? Wie sieht mein Leben aus, wenn es von allem Überflüssigen befreit ist? Was brauche ich wirklich, um glücklich zu sein?

Martina Pahr

Information & Inspiration

Katharina Finke: „Loslassen. Wie ich die Welt entdeckte und verzichten lernte.“ *Malik Verlag*

Raphael Fellmer: „Glücklich ohne Geld. Wie ich ohne einen Cent besser und ökologischer lebe.“ *Redline Verlag*

Lina Jachmann: „Einfach leben. Der Guide für einen minimalistischen Lebensstil.“ *Knesebeck Verlag*

