

DER SPIEGEL

DER SPIEGEL

Wissen

Weniger ist mehr

Wege aus Überfluss und Überforderung

MINI-HÄUSER

*Leben auf acht
Quadratmetern*

NACHHALTIGKEIT

*Wie junge Unternehmer
fair wirtschaften*

Völlig losgelöst



Seit drei Jahren lebt Katharina Finke, 29, aus dem Koffer. Die moderne Nomadin liebt ihre Freiheit. Aber sie weiß jetzt auch, worauf sie nicht verzichten will.

FOTOS DAVID WEYAND

ENDLOSE WEITE, UNBERÜHRTE LANDSCHAFT, nur wenige Menschen – das klingt wie der perfekte Ort, um zur Ruhe zu kommen. Genau das wollte ich auch, als ich in diesem Sommer nach Island reiste. Ich lag im Zelt am Ende eines Fjords, die Schafe liefen über den Strand, die Sonne ging unter. Von außen muss es wie die absolute Freiheit gewirkt haben. Doch frei fühlte ich mich überhaupt nicht.

Ich fühlte mich gelähmt, weil mich meine vollkommene Ungebundenheit überforderte. Und ich fragte mich: Kann man auch zu viel Freiheit haben? Hatte ich vor lauter Loslassen die Fähigkeit verloren, mich auf etwas einzulassen? Etwas einfach zu akzeptieren und glücklich damit zu sein?

Mein Prozess des Loslassens begann vor mehr als drei Jahren. Damals trennte ich mich von meinem langjährigen Freund. Als wir unsere gemeinsame Wohnung in Hamburg auflösten, stand die Entscheidung an, was mit meinen Sachen passieren sollte. Ich entschied mich, den Großteil zu verschenken oder zu verkaufen. Denn auf meinen Reisen hatte ich gemerkt, dass ich sehr gut mit wenigen Dingen auskomme.

Ich gab also nicht nur meinen festen Wohnsitz auf, sondern auch fast meinen kompletten Besitz. Seitdem passt alles, was ich brauche, in einen Koffer und eine Reisetasche.

Perfekt für mich als freie Journalistin, die dauernd im Ausland unterwegs ist. Fast ununterbrochen ziehe ich durch die Welt. Ich wohne bei Freunden oder zur Zwischenmiete. Ob in Buenos Aires auf dem Sofa oder im Durchgangszimmer in Lissabon.

Bei meinen Eltern in Frankfurt stehen noch ein Koffer mit Wechselklamotten und eine Kiste mit Erinnerungsstücken, von denen selbst ich mich nicht trennen kann. Darin ist beispielsweise mein Tennisschläger, der mich an meine aktive Zeit als Sportlerin erinnert, oder ein Foto von Lara, dem autistischen Mädchen, mit dem ich nach meinem Abitur in Großbritannien gearbeitet habe. Von all den anderen Dingen, die ich weggegeben habe, vermisse ich bis heute nichts.

Im Gegenteil: Nachdem ich mich von meinem Besitz losgesagt hatte, fühlte ich mich unheimlich frei. Jeden Augenblick aufs Neue konnte – und kann – ich mich für oder gegen etwas entscheiden. Ich weiß, dass dieses Gefühl der Freiheit unendlich kostbar ist.

Hermann Hesse hat geschrieben, es gebe in Wirklichkeit nur eines, wovor dem Menschen graue: „Das Sichfallenlassen, den Schritt in das Ungewisse.“ Wer sich aber, so fuhr er fort, „einmal dem Schicksal anvertraut hatte, der war befreit“. Und genau das ist mir gelungen. Die Befreiung. Angespornt haben mich diejenigen, die sagten: „Das hätte ich damals machen sollen.“ Aber am Ende tatenlos geblieben waren. Und es bedauerten. Zu ihnen wollte ich nicht gehören. Denn meine Devise lautet: Im Zweifel einfach machen. Deswegen ist mein Alltag geprägt von Abenteuer. Ich liebe es. Sicherheit ist selten und Mut an der Tagesordnung. Und genau der bringt mich immer weiter.

EINFACH IST DAS ABENTEUER aber längst nicht. Als ich 2013 mit einem Stipendium nach China ging, wohnte ich wieder einmal bei Fremden, zwei jungen Chinesinnen. Und obwohl ich sogar meine eigenen vier Wände hatte, musste ich erfahren, dass auch das nicht automatisch Freiheit bedeutet. Ich war nicht nur abhängig vom Wohnraum anderer, sondern auch von ihren Vorstellungen über das Leben. In China durfte beispielsweise mein neuer Freund, den ich dort kennengelernt hatte, nicht bei mir übernachten. Es war das erste Mal, dass ich mit einer anderen Lebensweise nicht klar kam. An den anderen Orten der Welt hatte ich mich immer gut eingewöhnt und die Mentalität der Menschen zu schätzen gelernt, beispielsweise den Optimismus der Amerikaner oder die Entspanntheit der Portugiesen.

Die deutsche Lebensart habe ich im Ausland nicht vermisst. Warum ich trotzdem immer wieder nach Deutschland zurückkehre? Meine



Island

„Meine Devise lautet: Im Zweifel einfach machen. Mein Alltag ist geprägt von Abenteuer. Ich liebe es. Sicherheit ist selten und Mut an der Tagesordnung.“





China

„Ich bin nicht nur abhängig vom Wohnraum anderer, sondern auch von ihren Vorstellungen über das Leben. In China kam ich damit nicht gut klar.“



Auftraggeber sitzen hier. Vor allem aber mir besonders wichtige Menschen.

Mittlerweile weiß ich, dass ich auf diese nicht verzichten will. Auch wenn das bei meinem Lebensstil gar nicht so leicht ist. Für beide Seiten. Anfangs hatten meine Eltern bei den Abschieden oft Tränen in den Augen. Inzwischen kommen sie besser damit klar, wenn ich mal wieder für Recherchen losziehe. Vor allem, weil ich im regen Kontakt mit ihnen bin. Ob per WhatsApp, E-Mail, Skype oder durch persönliche Besuche.

Mit meinen Freunden ist es ähnlich. Sie haben sich daran gewöhnt, dass ich komme und gehe. So bin ich nur selten vor Ort, um mit ihnen Zeit zu verbringen, aber sie sagen mir, dass sie trotzdem das Gefühl haben, dass ich für sie da bin. Im Zeitalter grenzenloser Kommunikation lässt sich eben auch über Tausende Kilometer intensiver Kontakt pflegen. Gemeinsame Erlebnisse sind dennoch besonders wertvoll. Vielleicht bekomme ich zum Geburtstag auch deshalb häufig Gutscheine geschenkt, etwa für ein gemeinsames Abendessen, ein Kulturevent oder eine Paddeltour.

Wenn ich doch mal etwas Materielles mitgebracht bekomme, dann meist Verbrauchsgüter, wie einen guten Wein oder Bio-Olivenöl. Wer mich kennt, weiß, dass sich mein Verhältnis zum Konsum als Teil meines Loslassens sehr verändert hat.

Früher habe ich viel und häufig eingekauft. Als Jugendliche war ich eine richtige Shoppingqueen mit riesigem Kleiderschrank. Heute kann ich mir das gar nicht mehr vorstellen. Mein Konsum ist sehr bewusst: Ich besitze wenige Dinge, die man möglichst mehrfach nutzen kann, beispielsweise einen Kaffeebecher für unterwegs. Wenn die Dinge kaputtgehen, versuche ich, sie zu reparieren oder zu recyceln. Sind meine Schuhsohlen abgelatscht, gehe ich erst zum Schuster. Nur wenn der nichts mehr retten kann, muss Ersatz her. Gern stöbere ich in Secondhandläden und auf Flohmärkten. Und bei allem, was ich kaufe, achte ich darauf, dass es möglichst umwelt- und sozialverträglich hergestellt wurde. Im Zweifel verzichte ich.

Meines Erachtens konsumieren wir ohnehin viel zu viel. Ich finde es besser, zu kollaborieren und Dinge zu teilen, als sie besitzen zu müssen. Was derzeit unter „Share Economy“ als Trend gilt, ist für mich Alltag: Was ich nur vorübergehend brauche, leihe ich mir, eine Kleiderstange oder Matratze etwa. Da ich auch kein eigenes Auto besitze, nutze ich Carsharing und Mitfahrgelegenheiten. In der Stadt fahre ich meist mit meinem Fahrrad, das ich auf einem Flohmarkt in New York gekauft habe. Ich habe es schon mehrfach repariert und an viele Orte mitgenommen. Für mich ist es unverzichtbar, weil ich viele persönliche Erinnerungen damit verbinde. Genau wie mit dem Ring meiner verstorbenen Großmutter, den ich für kein Geld der Welt verkaufen würde.

Auch wenn materielle Dinge in meinem Leben keine große Rolle spielen, gibt es Sachen, auf die ich nicht verzichten kann: Handy, Laptop und Kameraausrüstung brauche ich für meine Arbeit. Welche Gegenstände verzichtbar sind, muss jeder selbst ausprobieren. Ich versuche, nichts in doppelter Ausführung zu besitzen. Aber wenn ich etwas wirklich brauche, kaufe ich es: Nachdem ich mir immer wieder ein Bügeleisen von Freunden leihen musste, habe ich mir nun ein fair produziertes Reisebügeleisen angeschafft, das gut in meinen Koffer passt.

DEN HABE ICH VERGANGENES JAHR wieder gepackt. Zu einer Recherche über misshandelte Frauen brach ich nach Indien auf. Natürlich kann man argumentieren: Wenn mir Nachhaltigkeit so wichtig ist, dann dürfte ich eigentlich gar nicht mehr fliegen. Das stimmt. Aber mir geht es auch gar nicht darum, immer und in allen Bereichen richtig

zu handeln. Ich versuche es einfach, so oft es für mich persönlich geht. So zahle ich hin und wieder einen Umweltbeitrag, um die Emissionen für Bus, Zug und Flieger auszugleichen. Den benutze ich ohnehin nur für Strecken ab 1500 Kilometer. Damit er sich auch lohnt, versuche ich außerdem, längere Zeit an meinem Zielort zu bleiben. In Indien war es ein Monat.

Ein Monat voller intensiver und schockierender Interviews. Danach fühlte ich mich völlig fertig und überfordert. Ich war unsicher, ob ich das Projekt weiterverfolgen konnte. Es fiel mir schwer, mich von den furchtbaren Schicksalen der Frauen abzugrenzen.

Zurück in einer Berliner WG merkte ich, dass mir buchstäblich der Raum dafür fehlte, mit meinen negativen Emotionen fertig zu werden. Sie prasselten auf mich ein. Es gab auch keine materiellen Dinge, mit denen ich mich ablenken konnte. Dadurch wurde mir klar, wie viel stärker man sich mit geistigen und psychischen Fragen beschäftigen kann, wenn man sich vom Materiellen befreit. Es intensiviert das Leben. Nicht nur im Guten, sondern auch im Schlechten.

Zum Glück hatte ich die Unterstützung meiner Eltern und meines Freundeskreises. Am meisten half mein Freund. Der ist zwar kein Minimalist, aber er legt auch wenig Wert auf Materielles. Mit seiner Unterstützung wagte ich, das Indienprojekt fortzuführen. Wir flogen erneut los. Diesmal drei Monate, um auch Pausen zu haben. Es funktionierte.

Doch ich war an meine Grenzen gestoßen. Nach Indien wurden die Wohnungswechsel häufiger, und mir wurde klar, dass ich mich immer nur wie ein Gast, manchmal sogar wie eine Getriebene fühlte. Kein Wunder, denn so war mein Leben in den vergangenen Jahren verlaufen. Immer weiter, immer schneller, immer atemloser. Einerseits, weil ich es so wollte. Andererseits, weil es mir als freier Journalistin schwerfiel, Angebote abzusagen. Doch dauerhaft hält das keiner aus. Auch ich nicht.

Deswegen wollte ich mir in Island eine Auszeit gönnen. Ich merkte dort, dass auch ich einen Ort für mich brauche, der sicher ist, nicht immer nur Freiheit.

Doch konnte ich mich überhaupt noch festlegen? Verbindlichkeit ertragen? Diese Fragen haben mich seit Island viel beschäftigt, auch in Bezug auf meine Beziehung. Zwar bin ich mit meinem Freund durch die Welt gereist, wir haben viel gemeinsam erlebt. Doch da es immer einfach weiterging, habe ich mich nicht bewusst darauf eingelassen. Warum? Wovor hatte ich Angst? Meine Freiheit aufzugeben? Mir einzugestehen, dass es mir schwerfällt, mich nach all dem Loslassen wieder zu binden? Zuzugeben, dass es etwas gibt, auf das ich nicht verzichten will, für das ich Verantwortung übernehmen und an dem ich absolut festhalten möchte?

Inzwischen weiß ich: Dieses Etwas gibt es. Denn bei meinem Freund fühle ich mich zu Hause, egal wo wir sind, ein Gefühl, das ich so schon lange nicht mehr empfunden habe.

Auch ich will mich binden. Gern auch an Kinder. Bei meinem Lebensstil für viele unvorstellbar. Aber ich möchte meinen Kindern auch gar nicht zumuten, jeden Monat eine andere Umgebung zu haben. Eine Familie bedeutet, dass man eine Basis braucht, dass man sich – zumindest temporär – für einen Ort entscheiden muss. Einfach ist das für mich nicht, da es nach wie vor viel auf der Welt zu entdecken gibt. Das möchte ich auch in Zukunft mit meiner Familie.

Eins weiß ich aber nach den Jahren des Loslassens schon jetzt: Ich brauche Halt durch andere Menschen. Zudem brauche ich einen Rückzugsort ganz für mich allein. Trotzdem möchte ich weiter ohne viel materiellen Ballast leben. Achtsamkeit gegenüber meiner Umwelt und mir selbst, die Erfahrungen, die man dadurch – vor allem beim Reisen – sammelt: Das ist für mich nicht nur Reichtum, sondern auch Glück.
info@spiegel-wissen.de



Indien

„Meine Freunde haben sich daran gewöhnt, dass ich komme und gehe. Ich bin selten vor Ort, aber sie haben trotzdem das Gefühl, dass ich für sie da bin.“



KATHARINA FINKES Porträt einer zwangsverheirateten jungen Inderin, **„Mit dem Herzen einer Tigerin“**, erscheint am 14. Dezember (Heyne Verlag; ca. 240 Seiten; 9,99 Euro).