

active woman

Gesund. Erfolgreich. Fit.

3,50 € - Schweiz 6,80 Sfr
Österreich 3,90 € - Luxemburg 4,10 €
Belgien 4,10 € - Italien 4,60 € - Spanien 4,60 €
3/2017

Intervallfasten

Das clevere
Schlankkonzept

Laufen im Urlaub

Die andere Art
Städte zu erkunden

Trend EMS

Das bringt das
Hightech-Workout

FASZINATION TAUCHEN

Die besten Tipps

SAUER MACHT FIT

Schnelle Rezepte
mit Zitrus-
früchten

Trainieren mit Fun- Faktor

8

DIE
WICHTIGSTEN
YOGA-
ÜBUNGEN

● So wird Ihr Body sommerfit

● Ausprobieren! Slackline,

Bootcamp oder Beachvolleyball



Weniger ist mehr – Leben nach dem Minimalismus- prinzip

100 ist die magische Zahl vieler Minimalisten.

Sie wollen nur 100 Dinge besitzen – einschließlich Socken, einem USB-Stick und Kosmetika.

Der Durchschnittseuropäer besitzt dagegen 10.000 Dinge.

Wenig Besitz macht frei, sagen die Befürworter des Minimalismus.

Katharina Finke ist eine von ihnen.



Foto: XXXXXXXXX

Katharina Finke inmitten ihrer Besitztümer. Mehr braucht sie nicht mehr.

Frei sein – von Materiellem, das gelagert und gepflegt werden muss, von Freunden, die eher anstrengen als bereichern, von sozialen Verpflichtungen, die einem nur Freizeit rauben. Den nächsten Schritt zu gehen und sich wirklich von all dem zu befreien, das machen die ersten Trendsetter vor einigen Jahren wie der US-Blogger Kelly Sutton (The Clut of Less) oder Joshua Filds Milburn und Ryan Nicodemus, die ihre Erfahrungen auf themminimalists.com teilen und nach eigenen Angaben mehr als zwei Millionen Leser haben.

Sich zu beschränken ist ein neuer Trend, der oft seinen Ursprung in der Konsumkritik und dem Raubbau an der Natur hat. „Ich habe selbst über die Schatten-seiten der Produktion großer Konzerne in Drittwell-Ländern berichtet“, erzählt etwa die Journalistin und Autorin Katharina Finke. Sie nutzte eine Wohnungsaufgabe vor fünf Jahren, um sich von allem zu trennen, was sie nicht brauchte. „Am Ende passte mein Besitz in zwei Koffer“, erzählt die heute 32-jährige. Sie hat alles andere verkauft oder verschenkt. Ihre

Eltern hatten anfangs diese Entscheidung skeptisch betrachtet. „Doch letztlich riefen sie mich an, um nur zu sagen, dass auch sie sich nun von vielen Dingen trennen wollten.“

Minimalismus in kleinen Schritten

Katharina Finke ist eine tolerante Minimalistin. Sie weiß, nicht jeder kann sich so radikal trennen. Ihr Ratschlag ist pragmatisch: „Erstmal mit einem Bereich beginnen, zum Beispiel mit Büchern oder Klamotten, sie in Kisten sortieren, in den Keller stellen und sich eine Frist setzen. Geht man in den folgenden drei Monaten nicht einmal zu der Kiste, kann sie verschenkt oder entsorgt werden.“

Doch gerät sie nie in Versuchung, auf ihren vielen Reisen Andenken mitzubringen? „Eigentlich nicht, und wenn doch, dann verschenke ich sie an Freunde. Meist bringe ich nur Nützliches mit wie

Katharina Finke hat das Loslassen befreit.



zum Beispiel gutes Olivenöl aus Griechenland.“ Katharina Finke hat das Loslassen befreit. Es macht sie glücklich, dass sie nur wenige Verpflichtungen hat. „Ich habe zum Beispiel keinen festen Wohnsitz mehr, wohne überall nur auf Zeit. Das gibt mir den Freiraum, jeden Tag aufs Neue losziehen zu können. Gleichzeitig ist es natürlich ab und zu auch sehr anstrengend, sich an jedem neuen Wohnort um alles neu kümmern zu müssen. Doch noch überwiegen für mich die Vorteile eines solchen Lebens.“

Katharina Finke will sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Katharina Finke will sich auf das Wesentliche konzentrieren. Auf ihre Erlebnisse, ihre Begegnung mit anderen Menschen und den Austausch mit ihnen. „Das ist mir wichtiger als materieller Besitz.“ Allerdings, so erzählt sie schmunzelnd, sei sie bei ihrer letzten Reise doch fast an ihre Grenzen gestoßen: „Mein Gepäck war in Asten auf einem Flug verloren

Allen, was Katharina Finke benötigt, passt in zwei Koffer beziehungsweise zwei Rucksäcke. Minimalismus bedeutet für sie auch Freiheit.

gegangen. Das war dann schon etwas hart, denn schließlich besitze ich ja nicht mehr.“ Aber es sei dann doch wieder aufgetaucht.

Die Antwort auf den Überfluss

Andere wollen einfach ausprobieren, mit wie wenig sie auskommen. Manche sind auf der Suche danach, was ihnen wichtig ist im Leben. Und es gibt Minimalisten, die ihren Verzicht verkünden, um deutlich zu machen, dass sie nicht einverstanden sind mit der Konsumgesellschaft und dem Raubbau an der Natur.

Der Trend scheint immer mehr Anhänger zu finden, darauf deutet die wachsende Zahl entsprechender Blogs im deutschsprachigen Raum hin. Thomas Sigmund, Vermögens- und Reichtumsforscher der Sigmund Freud Privatuniversität Wien, hält den Minimalismus für einen Gegentrend zum allgemeinen Überfluss in unserer Gesellschaft. Als Alternative, die allerdings nur wenige Menschen konsequent umsetzen – schließlich ist es ziemlich unbequem, auf dem Boden zu schlafen. Druyen gibt zu, dass ihm ein solches Leben beeindruckt, weil es unabhängiger von gesellschaftlichen Zwängen mache.

Soziologe Kai-Uwe Hellmann von der Universität der Bundeswehr in Hamburg zufolge hat es solche Bewegungen immer wieder gegeben. In dieser Sichtweise ist Minimalismus eine neue Spielart von Lebensphilosophien wie „Weniger ist mehr“ oder „Simplify your life“ aus vergangenen Jahrzehnten. Neu ist die digitale Komponente. Tatsächlich macht das Internet es einfacher, wenig zu besitzen. Eine Bücher- oder CD-Sammlung erbringt sich, wenn man auf entsprechende digitale Dienste zurückgreifen kann. Und statt eines Autos genügt eine Mitgliedschaft bei einem Carsharing-Anbieter.

Das Smartphone als Kompromiss

Hier macht auch Katharina Finke Kompromisse: „Ich habe ein Smartphone einer weitbekannten Marke, die ich eigentlich stark kritisiere. Auch hier geht es um die schlechten Arbeitsbedingungen der Angestellten. Trotzdem besitze ich es, denn es ist sehr nützlich für meinen Beruf.“ Laptop und Smartphone sind Gegenstände, auf die die meisten Minimalisten nicht verzichten können. Hier ist die Grenze erreicht. Trotz dieses Trends sprechen die Zahlen der Statistiken der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in Nürnberg scheinbar eine andere Sprache: Die Ausgaben für Konsum sind hierzulande in den vergangenen Jahren nach wie vor gestiegen. Doch die Angaben sind differenziert zu sehen, wie Karsten John, Marktforscher bei der GfK, festgestellt hat. Es werde zwar insgesamt mehr ausgegeben, aber es sei ein anderer Konsum als früher. Es steige die Nachfrage nach hochwertigen und authentischen Produkten. Heute werde bewusst ausgewählt statt viel und billig konsumiert.

Der Marktforscher beschreibt Menschen wie Katharina Finke, wenn er sagt, dass heute vermehrt Produkte nachgefragt werden, die für den Einzelnen sinnvoll sind. Das kann ein teures Handy sein, um Teil einer Community zu sein, aber auch Gemüse aus

der Region. Für diesen bewussten Konsum sei die Zahlungsbereitschaft sehr stark gestiegen. Das Interesse an einigen Produkten deute außerdem auf den Wunsch hin, die globalisierten – und für den Einzelnen kaum mehr nachvollziehbaren – Warenströme wieder zu vereinfachen. Und auf den Wunsch, einiges vielleicht selbst zu machen, statt die etwas bequemere Variante des Kaufens zu wählen.

„Heute wird bewusst ausgewählt statt viel und billig konsumiert“.

Verschwendung von Nahrungsmitteln

Karsten John sieht einen Grund für diesen Trend in der Finanzkrise. Sie habe überdeutlich gemacht, dass das bloße Streben nach immer mehr Gewinn nicht nachhaltig sei. „Deswegen besinnen wir uns wieder auf Werte und Hochwertiges“, ist John überzeugt. Aber

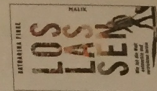
Karsten John sieht einen Grund für diesen Trend in der Finanzkrise.

auch Berichte über Massenmord, menschenunwürdige Produktion in Asien, Verschwendung von Lebensmitteln oder Berichte über das bewusste Verkürzen der Haltbarkeit von Waren bringen Verbraucher zum Nachdenken und öffnen sie für den Trend zum Minimalismus. Heute hinterfragen viele, was sie kaufen. Auch der Trend, dass immer mehr Menschen vegetarisch oder vegan leben, bewusst auf ein eigenes Auto oder Flugreisen verzichten, geht in die Richtung dieser Verzichtskultur.

Für Katharina Finke gehört dieses Hinterfragen längst zum Alltag. Anders wird sich einiges vielleicht im nächsten Jahr für sie – denn sie ist schwanger.

„Mir ist schon klar, dass ich dann wieder einige Dinge mehr brauchen werde. Aber trotzdem, ich mache mir schon jetzt darüber Gedanken, was dann wirklich notwendig ist und was nicht.“ In einen blinden Kaufrausch wird sie wohl auch nicht beim Anblick süßer Babystrampler verfallen...

Annette Westhoff



Buchtipps:

Katharina Finke: Loslassen. Wie ich die Welt entdeckte und verzichten lernte. Malik, 222 Seiten, 15 Euro.