

## IN DIESEM KAPITEL

Warum Minimalismus mehr als nur Ausmisten ist

Mit Minimalismus mehr Ordnung, Zeit und Freiheit gewinnen

Was Minimalisten von Nicht-Minimalisten unterscheidet

# Kapitel 1

## Den minimalistischen Lebensstil entdecken

Sie haben vom Minimalismus gehört und denken, dass ein paar weniger Dinge in Ihrem Leben hilfreich sein könnten? Oder Sie möchten einfach mehr über diesen Lebensstil erfahren? Minimalismus ist im Trend und in aller Munde. Es gibt heute so viele Variationen des Minimalismus wie es Minimalisten gibt, und diese Zahl scheint permanent zu steigen. In diesem Kapitel erkläre ich den Begriff Minimalismus näher. Ich erläutere nicht nur die Vorteile, sondern auch die Nachteile oder mögliche Herausforderungen.

## Minimalismus und der Mythos der 100 Gegenstände

Der Minimalismus dringt in den Mainstream ein und wird populär. Ob auf Netflix, in diversen Blogs, in der *New York Times* oder all den unzähligen Ratgebern – sämtliche Medien beschäftigen sich damit. Ausmisten ist trendy geworden. Warum? Minimalismus trifft als Gegenbewegung zur heutigen Wachstums-, Konsum- und Beschleunigungsgesellschaft den Nerv der Zeit, viele sehnen sich nach Entschleunigung und Einfachheit. Minimalismus als Gegenbewegung zum Materialismus und Maximalismus ist ein mögliches Instrument dazu und trägt auch zur Gesundheitsvorsorge bei, weil man als Minimalist weniger Stress hat.

Während Minimalismus in den USA ein längst etablierter und gelebter Lebensstil ist, hält er hierzulande nun langsam, aber sicher Einzug. Eines gleich vorweg: Sie müssen sich nicht dazu verpflichten, weniger als 100 Gegenstände zu besitzen, um die Vorteile des Minimalismus zu erleben. Minimalismus wird zu Unrecht nur auf dieses physische Minimalisieren reduziert. Während viele den Minimalismus mit dem Wort »weniger« (und somit eher mit etwas Negativem) verbinden, stehe ich für das Gegenteil ein: Beim Minimalismus geht es um das Wort »mehr« – durch Minimalismus gewinnt man mehr Ordnung, mehr Zeit, mehr Freiheit.

Tabelle 1.1 zeigt Ihnen den grundlegenden Unterschied zwischen Minimalisten und Nicht-Minimalisten.

	Nicht-Minimalist	Minimalist
Denkt	Alles ist wichtig. Ich muss.	Nur Weniges ist wirklich wichtig. Ich wähle.
Tut	Reagiert. Sagt zu allem Ja. Will es allen recht machen.	Agiert. Kann Nein sagen und sich abgrenzen.
Kauft	Was er will.	Was er wirklich braucht.
Fühlt	Überforderung, Unzufriedenheit	Muße, Erfüllung
Erfasst	Alles	Essenz
Ist	Konsument	Verbraucher

**Tabelle 1.1:** Der Unterschied zwischen Minimalisten und »Nicht-Minimalisten«

Vielleicht haben Sie aber auch schon die Blog-Beiträge US-amerikanischer Minimalisten gelesen, die ihre hundert Dinge oder weniger aufzählten, mit denen sie leben. Natürlich kann der minimalistische Lebensstil so gelebt werden, das ist jedoch nur *eine* mögliche Ausrichtung.

Neben dem physischen Ausmisten geht es auch um eine Reduktion von allem nicht Greifbarem, wie zum Beispiel To-do-Listen, der Zahl der Termine oder von Wünschen und Projekten. Man könnte also sagen, eine Reduktion des ganzen Lärms, der tagtäglich um uns herumschwirrt. Beim Minimalismus wird nicht nur der physische Besitz minimiert, sondern auch der Kopf wird aufgeräumt und Unwesentliches ausgemistet, damit Sie wieder mehr Zeit haben für das, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie glücklich macht.

Man kann den Minimalismus also als Werkzeug anwenden, um in allen möglichen Bereichen mehr Ordnung, Zeit und Freiheit zu erfahren. Minimalismus ist ein Werkzeug, das als Filter fungiert, der nur noch die wichtigen und bereichernden Dinge im Leben hineinlässt. Jeder bestimmt für sich, wie klein oder groß der Durchlass dieses Filters ist. Die Öffnung muss aber mindestens so klein sein,

dass ungebrauchte oder überflüssige Dinge und Gedanken herausgefiltert werden können, damit der Fokus auf dem sein kann, was im Moment wesentlich ist.



Beim Minimalismus geht es einfach um das Entfernen von materiellen und mentalen Dingen, die man nicht mehr braucht oder an denen man keine Freude mehr hat, sodass eine aufgeräumte, klare und einfache Lebensordnung entsteht. Der Effekt des Aufgeräumtseins passiert dabei fast von alleine, weil es weniger Materie gibt.

Das Wort »einfach« (simpel) ist ganz wichtig und wird Ihnen noch oft begegnen, es ist das Zauberwort im Minimalismus – darum findet man übrigens auch anstelle des Wortes »Minimalismus« oft den Ausdruck »einfaches Leben«. Minimalismus ist ein Minimalisieren oder Reduzieren auf das Wesentliche. Was das Wesentliche ist, muss jeder selbst für sich entscheiden. Grundsätzlich ist das Wesentliche all das, was für Sie eine Bereicherung darstellt.



Nur wenn Minimalismus im Besitz, im Tun *und* im Denken stattfindet, kann man alle Vorzüge dieses Lebensstils genießen: Ordnung, Zeit und Freiheit. Minimalisten sind keine Konsumverweigerer, sondern Lebensqualitätsoptimierer. Auch als Minimalist darf man sich etwas kaufen. Man setzt aber auf Qualität und kauft es nur, wenn es einen echten Mehrwert bringt. Das ist nicht anstrengend, sondern Gewohnheitssache.

## Das bringt Minimalismus

Wir leben in einer Zeit, in der wir von allem zu viel haben. Zu viele Informationen, zu viele E-Mails, zu viele Termine, zu viele Projekte, zu viele Möglichkeiten, zu viel Druck, zu viele Besitztümer und so weiter. Die Folge? Stress, keine Zeit, Überforderung, Burn-out. Mit Minimalismus können wir diesem Trend entgegenwirken und wieder freier leben – mit weniger Konsum und Produktivität, aber dafür mit mehr Zeit fürs Wesentliche. Weil wir von allem zu viel haben, verlieren wir die Übersicht und es entsteht Unordnung: im Kopf, auf dem Schreibtisch, im Kleiderschrank, überall. Wir fühlen uns gestresst, weil wir nicht mehr wissen, was und warum wir etwas haben, und von zu vielen belanglosen Dingen und Gedanken umgeben sind.

Die Vorteile des Minimalismus liegen auf der Hand: Man ist schneller, weil man nichts mehr suchen muss, und mobiler, weil man weniger Dinge hat. Man besitzt mehr Geld, weil man es nicht mehr für Dinge ausgibt, die nur kurz von Bedeutung sind. Und das Wichtigste: Man hat mehr Zeit. Man weiß, wie die persönliche

Mission lautet und klammert mit einem Minimalismus-Blick Unwesentliches aus. Mit einem Minimalismus-Filter schützt man sich vor Unwichtigem, vor physischem und mentalem Plunder. Mit keiner anderen Lebensweise für ein freieres Leben schlägt man so viele Fliegen mit einer Klappe wie mit dem Minimalismus.

## Mehr Ordnung und Übersicht

Je weniger Dinge wir besitzen, desto einfacher wird es, Ordnung zu halten. Man könnte sogar sagen, dass Minimalismus für all jene ideal ist, die nicht gern aufräumen. Der Haushalt wird einfacher, weil man weniger Dinge hat, die man aufräumen, abstauben, reinigen, lagern und warten muss. Oder je weniger Termine in Ihrem Kalender stehen, desto einfacher wird es für Sie, sich zu organisieren. Weil Sie weniger Dinge besitzen oder sich mit weniger Sachen abgeben, müssen Sie weniger suchen, haben immer die Übersicht und sind schnell organisiert. Das gilt vom Kleiderschrank bis zum Terminkalender.

## Mehr Zeit und weniger Arbeit

Für jeden ungebrauchten Gegenstand müssen Sie in irgendeiner Form Zeit und Energie aufwenden: ihm begegnen und vielleicht ein schlechtes Gewissen haben, abstauben, putzen, transportieren, warten, Raum geben und so weiter. Je mehr ungebrauchte Gegenstände Sie besitzen, desto mehr Lebenszeit summiert sich hier, die Sie für etwas Sinnvolleres einsetzen könnten. Weniger Gegenstände zu besitzen, bedeutet also mehr Zeit und weniger Arbeit.

Mehr Zeit hat man auch, weil man öfter zu unwesentlichen Dingen »Nein« sagt. Sobald Sie Ihr Leben mit Minimalismus vereinfacht haben, werden Sie feststellen, dass Sie mehr Zeit haben, das zu tun, was Ihnen Spaß macht. Beim Minimalismus geht es darum, durch die Reduktion von Ballast die eigenen Träume zu verwirklichen, Zeit für interessante Dinge zu haben, mehr zu sehen und zu erleben. Sie verbringen Ihre Zeit weniger mit materiellen Gütern und mehr mit Ihren Freunden, mit Kreativität, Erlebnissen und dergleichen, nicht mit physischen Dingen.

Fernsehschauen, Computerspiele und besonders soziale Medien sind für viele zu einer dauerhaften Ablenkung und zu einem typischen Zeitfresser geworden, ohne dass das den betroffenen Personen oft bewusst ist. Der Minimalismus hilft nicht nur, sich von materiellem Ballast zu befreien, der unsere Umgebung und unsere Köpfe verstopft, sondern befreit uns auch von zu viel Informationen, die wir jeden Tag konsumieren.

Somit führt Minimalismus zu einem bewussteren Hinterfragen der eigenen Zeitplanung. Er ist die Basis für eine bewusste Verringerung von Ballast auf allen

Ebenen und somit die gezielte Fokussierung auf die Dinge und Aktivitäten, die wirklich wesentlich für uns sind. Worin dieses »Wesentliche« besteht, unterscheidet sich für jeden Einzelnen: Für den einen ist es mehr Zeit mit Familie und Freunden, für den anderen die Suche nach einmaligen Erlebnissen, für den Dritten die Suche nach Erkenntnis, Abenteuer oder dem eigenen Selbst.



Im Minimalismus geht es selten um Materielles, sondern um das Streben nach Lebenssinn, innerer Zufriedenheit, das Fokussieren auf innere Ressourcen (Werte, Fähigkeiten) und Glück. Also alles Dinge, die man nicht im nächsten Laden kaufen kann. Im Bereich des Materiellen reduziert man sich auf das, was man wirklich braucht und woran man Freude hat.

## Freiere und leichtere Lebensweise

Weil durch die Reduktion im physischen und nichtphysischen Bereich der Lebensrucksack plötzlich ganz leicht geworden ist, haben Sie weniger Stress, weniger Sachen und To-dos, um die Sie sich kümmern müssen. Man lebt mehr im Sein als im Haben oder Schein: Statussymbole, Besitz und Karriere rücken in den Hintergrund und die Lebensfreude und innere Zufriedenheit in den Vordergrund. Durch den Ballast, der abfällt, fühlt man sich leicht und unbeschwert. Und genau diese Leichtigkeit führt zu diesem unbeschreiblichen Gefühl der Gelassenheit, Flexibilität und Freiheit. Eine Freiheit, in der man sich auf Beziehungen, Erlebnisse und Dinge konzentriert, die einem wirklich wichtig sind und Freude bereiten. Was nicht heißt, dass man sich nicht auch etwas Physisches kaufen kann, wenn man es braucht oder wirklich Freude daran hat.

## Mehr Geld oder weniger Arbeit

Je mehr Dinge wir haben, desto mehr Geld müssen wir für die Instandhaltung, Reinigung und Aufbewahrung ausgeben, hinzukommt noch unsere Zeit und Energie. Damit wir dieses Geld auch haben, bedeutet es in den meisten Fällen, mehr Zeit für die Arbeit aufwenden zu müssen und weniger Zeit für das Leben, Hobbys, Familie und dergleichen zur Verfügung zu haben.

Weil Sie im Minimalismus weniger konsumieren, haben Sie mehr Geld. Wenn Sie mehr Geld haben, müssen Sie weniger arbeiten. Wenn Sie konsequent auf den Kauf unnötiger Produkte verzichten und es schaffen, Impulskäufe zu vermeiden, die sich oft nur als kurze Ersatzbefriedigung erweisen und keinen nachhaltigen Nutzen für Sie haben, sparen Sie Geld, das Sie anderweitig sinnvoller einsetzen können. Weil Sie mehr Geld haben, sind Sie auch besser für eine Notsituation gewappnet und können so viel flexibler agieren.



Minimalisten investieren gern in schöne Erlebnisse und Aktivitäten wie etwa Reisen, Kulturelles, Partnerschaft und vor allem, wenn es um die Umsetzung der eigenen Träume und Ziele geht. Klar, es darf auch mal etwas Physisches sein, dann kommt aber Qualität stets vor Quantität und bietet einen echten langfristigen Mehrwert.

## Bessere Gesundheit durch weniger Stress

Eine gute Balance im Leben zu finden, kann mit zu vielen Dingen, die einen in viele unterschiedliche Richtungen ziehen, schwierig sein. Es kann manchmal schon anstrengend genug sein, die Balance zwischen Arbeit, Beziehungen zu anderen und zu sich selbst zu finden, zu erhalten und zu pflegen. Als Minimalist ist man daher glücklich, durch das Fehlen von physischem und mentalem Ballast mehr Energie für seine innere Balance und damit seine Gesundheit aufwenden zu können.



Auch Krankenkassen haben erkannt, dass richtiges Ausmisten, auf allen Ebenen, gut für die Gesundheit ist, weil man durch weniger Stress und mehr Zeit für die Muse Krankheiten wie Burn-out vorbeugt. Auch Psychiater und Psychologen raten ihren Patienten oft dazu, aufzuräumen. Die positive Wirkung auf den Gemütszustand ist allgemein bekannt.

Weil Sie weniger Wünsche haben, weniger wollen und zufriedener sind, mit dem was Sie haben, fühlen Sie sich automatisch glücklicher und haben nicht ständig das Gefühl, etwas zu verpassen. Diese Gelassenheit wirkt sich auch positiv auf Ihre innere Balance und damit auf Ihre Gesundheit aus. Immer mehr Menschen leiden unter Burn-out oder FOMO (fear of missing out: Angst, etwas zu verpassen). Minimalismus ist die beste Waffe, um diesen Krankheiten vorzubeugen. Man ist dem Erwartungsdruck nicht mehr ausgesetzt, nimmt sich wieder mehr Zeit für sich und die Dinge, an denen man wirklich Freude hat. Das hat eine positive Wirkung auf Ihr allgemeines Wohlbefinden, Ihre Seele, Ihren Körper, Ihren Schlaf.



Minimalismus kann auch für Menschen mit Krankheiten wie Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS), Messie-Syndrom und anderen ein hilfreiches Werkzeug sein. Bedenken Sie aber, dass Minimalismus hier keinen Therapeuten ersetzen kann.

## Einfachheit durch weniger Komplexität

Durch den Minimalismus fällt es Ihnen leichter, Entscheidungen zu treffen. Denn zu viel unnötiger Besitz – das gilt auch für Projekte, Wünsche, To-dos

und so weiter – kann dazu führen, dass Sie sich lethargisch und entschlossenlos fühlen. Durch zu viel Ballast verdecken Sie womöglich Ihre Schätze – das Wichtige und Wesentliche, mit dem Sie sich eigentlich lieber abgeben möchten. Minimalismus bringt durch eine Vereinfachung der Dinge den Überblick zurück und es wird Ihnen klarer, was Ihnen eigentlich wichtig ist. Sowohl in Bezug auf Ihre Gegenstände als auch auf das, worum es Ihnen im Leben wirklich geht. Daher wird es in Zukunft auch einfacher für Sie, Entscheidungen zu treffen, weil Sie genau wissen, wozu Sie Ja sagen. Und es wird auch einfacher, ein Nein auszusprechen.

## Achtsamkeit durch weniger Optionen

Weil Sie weniger Dinge besitzen, haben Sie wieder mehr Freude an den Sachen, die übrig bleiben, und auch mehr Energie für diese Sachen – das gilt auch hier für Nichtphysisches wie Hobbys, Termine, Projekte und dergleichen. Das können Sie bestätigen, wenn Sie schon mal an einem Wochenende ausgemistet haben. Hatte Sie danach nicht plötzlich mehr Freude an Ihren verbliebenen Schätzen und mehr Freude und Energie, sich ihnen zu widmen?

Sie haben weniger Gelegenheit für Ablenkung von zu vielen Sachen. Im Minimalismus entscheiden Sie sich bewusst nur noch für die Dinge, die Sie wirklich brauchen und gernhaben. Weil alles Überflüssige verschwindet, leben Sie bewusster mit den Dingen, die Sie haben – und haben mehr Zeit und Energie dafür, anstatt vieles nur halbherzig zu machen. Nach dem Minimalisieren nehmen Sie das, was übrig bleibt, bewusster wahr und beschäftigen sich intensiver damit.



Durch den Minimalismus leben Sie viel mehr im Moment und erkennen plötzlich die kleinen und schönen Dinge, die Ihnen vorher vielleicht gar nicht aufgefallen sind. Warum? Weil Sie den unnötigen Lärm losgeworden sind und nur noch die Musik durchlassen, die Sie erfreut. Minimalismus wirkt somit als Schutzfilter, der nur die Informationen, Objekte, Gedanken und Wünsche durchlässt, die wirklich wichtig sind und Freude bereiten. Schutz vor verpuffter Lebensenergie könnte man sagen.

## Umweltschonung durch weniger Konsum

Weil Sie im Minimalismus weniger konsumieren, schonen Sie die Umwelt und reduzieren Ihren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Wie viele Lebensmittel haben Sie schon weggeworfen oder wie viele Elektrogeräte landeten auf dem Sondermüll, obwohl sie vermutlich noch funktionierten? Und das nur, weil Sie sie im Keller vergessen oder durch neuere bessere Geräte ersetzt haben. Viele Menschen wollen immer

mehr, schneller, weiter, anders und besser. Dafür muss immer mehr produziert werden, auf Kosten der Umwelt.

Hinzukommt, dass die heutige »Geiz-ist-geil«-Gesellschaft besonders gern zu Billigprodukten greift, deren Lebensdauer nur kurz ist. Somit muss viel nachproduziert werden. Und wo werden diese Produkte hergestellt? Oft in Entwicklungsländern. Wir alle wissen, unter welchen Bedingungen dort zum Teil sogar Kinder arbeiten. Beim Minimalismus kauft man nicht nur weniger ein, sondern Qualität vor Quantität und macht bei diesem Kreislauf automatisch nicht mit, weil man auch darauf achtet, wie etwas produziert wurde und wo – das gilt auch für billiges Fleisch, das die Massentierhaltung fördert.

## Gelassenere Mitmenschen

All diese Vorteile wirken sich auch positiv auf unser Umfeld aus. Wer möchte nicht jemanden in der Nähe haben, der gelassen ist, sich Zeit nehmen kann und der keine Baustellen produziert. Wenn in einer Partnerschaft ein Partner chaotisch ist und viele unerledigte Dinge ansammelt, während der andere Partner ordentlich und fokussiert lebt, kann es zu Spannungen kommen. Entdeckt dann der chaotische Partner plötzlich Minimalismus für sich, führt es zu einer Erleichterung für den anderen. Auch unsere Mitmenschen werden es uns danken, wenn wir ihnen keinen Ballast hinterlassen und sie nicht durch haufenweise unerledigte Sachen und nicht losgelassene, ungeliebte und verstaubte Besitztümer wühlen müssen, die in vielen Fällen zu neuem Ballast dieser Menschen werden, weil sie ihn nicht loslassen können.

### Minimalismus in Stichpunkten

Minimalismus kann in unterschiedlichen Ausprägungen gelebt werden. Allgemein lässt sich Minimalismus mit den folgenden Stichpunkten auf den Punkt bringen.

Minimalismus fordert eine Reduktion von:

- ✓ zu vielen Verpflichtungen
- ✓ ständigen Verfügbarkeiten
- ✓ zu vielen Terminen
- ✓ übermäßigem Materialismus

- ✓ Konsumzwang
- ✓ wirtschaftlichem Wachstum
- ✓ Beschleunigung
- ✓ explodierenden To-do-Listen
- ✓ übermäßigem physischen und digitalen Besitz
- ✓ übermäßigem physischen und digitalen Konsum

Minimalismus sagt Ja zu:

- ✓ Reduktion – ohne zu verzichten, sondern es geht darum, bewusst zu wählen (das gilt für Objekte wie für To-dos)
- ✓ Qualität statt Quantität
- ✓ Einfachheit – Komplexität ade
- ✓ Gelassenheit
- ✓ Fokus, Konzentration auf Dinge, die wirklich von Bedeutung sind
- ✓ Muße, Zeit für sich selbst und für das, was einen wirklich glücklich macht
- ✓ Genügsamkeit – Nein zu Informations- und Reizüberflutung, Nein zu immer mehr, besser, schneller, anders
- ✓ Sinnhaftigkeit
- ✓ Sparsamkeit, Frugalismus – weniger arbeiten, finanziell unabhängig sein
- ✓ Effizienz
- ✓ Entschleunigung/Slow Living – Beschleunigungsgesellschaft ade
- ✓ Achtsamkeit, bewusste Lebensweise
- ✓ CO<sub>2</sub>-Fußabdruck kleinhalten, keine Verschwendung von Ressourcen

## Mögliche Minimalismus-Hürden

Ein Nachteil des Minimalismus könnte sein, dass man plötzlich zu viel Zeit hat und je nach Persönlichkeit nicht weiß, was man damit anfangen soll. Oder die

Wohnung oder das Haus könnte zu groß werden und man muss umziehen, weil man weniger Platz benötigt. Oder man könnte sich allein fühlen, weil man sich von Menschen getrennt hat, die einem doch nicht oder nicht mehr nahestanden.

In der folgenden Listen finden Sie acht weitere Nachteile, die Ihnen widerfahren können. Es sind aber eher Hindernisse oder Herausforderungen, die Sie mit der Zeit überwinden können, wenn der Minimalismus für Sie zur Gewohnheit geworden ist.

- ✓ Sie werden anders sein als viele andere. Sie könnten mit der Zeit ausgeschlossen werden, wenn die Leute merken, dass Sie nicht bei allem mitmachen, anders denken und handeln. Vielleicht belächelt man Sie, findet, Sie seien ein Spinner. Viele verstehen einfach nicht, warum man so etwas macht.
- ✓ Sie könnten sich im Minimalismus einsam fühlen, weil es schwierig ist, gleichgesinnte Menschen zu finden. Vermutlich werden Sie sie nicht im persönlichen Umfeld finden. Sie sind herzlich zu meiner geschlossenen Facebook-Gruppe mit Gleichgesinnten eingeladen. Wenn Sie Ihren Job minimalisieren oder reduzieren, kann es zu einer sozialen Isolation kommen, weil Sie plötzlich Ihren eigenen Weg gehen.
- ✓ Es könnte passieren, dass Sie mit der Zeit einen Zwang entwickeln und sich ständig fragen: »Was könnte noch weg, oder brauche ich das vielleicht doch nicht?«
- ✓ Der Mensch hat eine grundsätzliche Abneigung gegen Leere, will alles ausfüllen (mehr dazu in Kapitel 4). Die Leere könnte sich daher anfangs befremdlich anfühlen, besonders wenn Sie Fülle gewohnt waren und plötzlich mit dem Minimalisieren beginnen. Das könnte sich noch verstärken, wenn Sie Besuch bekommen und Kommentare wie hören: »Es ist so leer und ungemütlich bei dir, was ist los?«
- ✓ Womit füllen Sie die Leere? Wenn Sie auf allen Ebenen minimalisieren, haben Sie auch Freiraum im Terminkalender und der To-do-Liste. Es könnte sein, dass Sie zunächst nicht mehr wissen, was Sie mit Ihrer Zeit anfangen sollen.
- ✓ Minimalismus ist eine Reise, die nie zu Ende ist, aber mit der Zeit immer einfacher wird. Ganz zu Beginn ist es, wie Sie bald feststellen werden, mit Arbeit verbunden und einem relativ hohen Aufwand, weil Sie auf allen Ebenen das Leben ausmisten und sich auf neue Gewohnheiten und Routinen einlassen müssen.

- ✓ Im Minimalismus muss man lernen, loslassen zu können, und sich der oft damit verbundenen Angst stellen und bereit sein, seine Komfortzone zu verlassen. Es kann durchaus passieren, dass Sie anfangs etwas ausmisten und es dann doch vermissen und neu anschaffen müssen. Mit der Zeit passiert das immer weniger.
- ✓ Es fällt Menschen grundsätzlich schwer, Nein zu sagen. Als Minimalist ist es besonders wichtig, dass man lernt, Nein zu sagen. Nur ein Nein schützt Sie vor neuem Ballast und sorgt dafür, dass der leicht gewordene Lebensrucksack am Ende auch leicht bleibt.



Die wichtigsten Fähigkeiten eines jeden Minimalisten sind Loslassen von Ballast und Neinsagen als Schutz vor neuem Ballast (mehr darüber erfahren Sie in Kapitel 6 und 15). Weitere Fähigkeiten sind Gelassenheit, Achtsamkeit und Genügsamkeit.

Ob man diese Nachteile auch tatsächlich für sich und seine Definition von Minimalismus als Nachteile wahrnimmt, sei dahingestellt. Angehenden Minimalisten empfehle ich, auf jeden Fall langsam anzufangen und mit Spaß und Leichtigkeit dranzubleiben. Machen Sie nicht gleich Tabula rasa. Wenn Sie zuerst nur mit dem sinnlosen Konsumieren aufhören, ist das ein großer Schritt in die richtige Richtung. Finden Sie Ihre persönliche Nische und Motivation im Minimalismus. Auch nur eine kleine Portion Minimalismus in einem Bereich kann bereits eine große positive Wirkung haben und die Nachteile in den Hintergrund rücken.

## Fünf verbreitete Minimalismus-Missverständnisse

Folgende Missverständnisse bezüglich Minimalismus sind im Umlauf. Lassen Sie uns damit aufräumen:

- ✓ Missverständnis Nr. 1: Minimalismus hat strikte Regeln.  
Nein. Minimalismus hat nicht wirklich Regeln. Sie allein bestimmen Ihren individuellen Minimalismus. Achten Sie darauf, dass Sie sich nicht mit Ballast physischer und mentaler Natur umgeben und stattdessen Raum für das für Sie Wichtige und Schöne schaffen, damit es sich optimal entfalten kann.
- ✓ Missverständnis Nr. 2: Minimalismus ist eine Nummer – nur soundso viel Gegenstände sind erlaubt.

Nein. Es ist aber einfacher für uns, über Dinge in Zahlen nachzudenken. Zum Beispiel kann es helfen, sich vorzunehmen einen Schrank im Laufe von 90 Tagen auf 40 Sachen zu reduzieren. Die Zahlen selbst sind dabei nicht wirklich wichtig. Es ist wichtig, dass man reduziert hat. Zahlen können helfen, konkret über Minimalismus nachzudenken, aber sie sind nicht das Ziel.

- ✓ Missverständnis Nr. 3: Minimalismus ist eine Tugend oder Religion.

Nein. Minimalisten sind Leute, die wissen und für sich herausgefunden und erfahren haben, dass weniger mehr ist. So hilft ihnen Minimalismus als Werkzeug, bei Besitz und Gedanken Grenzen zu ziehen, damit sie sich mit Herz und voller Energie für das einsetzen können, was ihnen wichtig ist.

- ✓ Missverständnis Nr. 4: Minimalismus ist Nirvana.

Nein. Minimalismus ist ein Weg, eine Reise, die nie gänzlich zu Ende ist. Minimalismus sollte benutzt werden, um Ihr Leben einfacher und leichter zu machen, nicht schwerer und komplizierter. Lassen Sie den Minimalismus dynamisch für sich arbeiten, als Prozess, nicht als Ziel.

- ✓ Missverständnis Nr. 5: Minimalismus muss extrem sein.

Nein. Es geht nicht darum, Wünsche wegzulassen, um eine höhere spirituelle Sensibilität zu erreichen. Der wahre Minimalismus steht nicht unter der Illusion, dass es sich um ein Experiment des Leidens handelt. Lehnen Sie es also nicht ab, einen spontanen Kauf zu tätigen, ein unerwünschtes Geschenk entgegenzunehmen und das Leben unbeschwert genießen zu dürfen. Minimalismus bedeutet nicht Verweigerung, sondern bewusste Wahl.

## Nicht die komplette Leere

Natürlich muss man nicht von früh bis spät aufgeräumt haben oder von Leere umgeben sein. Auch Chaos darf seinen Platz im Minimalismus haben, solange man an etwas arbeitet oder das Chaos das »normale« Leben nicht beeinträchtigt. Wenn Sie an einer Aufgabe arbeiten, dürfen auch im Minimalismus Werkzeuge, Schreibsachen und dergleichen herumliegen – all das, was Sie eben für die anstehende Aufgabe benötigen.

In der Kreativphase brauchen viele eine chaotische Atmosphäre. Wichtig im Minimalismus ist, dass der Fokus immer auf dem Wesentlichen ist, dass Sie sich voll und ganz dem Moment widmen können und so organisiert sind, dass Sie nichts suchen müssen und effizient sein können – herumliegende, unbenutzte und unerledigte Sachen, die nicht für die aktuelle Aufgabe benötigt werden, gehören nicht dazu.

Gegner des Minimalismus werfen diesem Lebensstil oft vor, dass er zwar eine Optimierung auf der einen, aber gleichzeitig eine Entmenschlichung auf der anderen Seite sei: Um gesund funktionieren und produktiv sein zu können, brauche der Mensch Unordnung als Ansporn, totale Ordnung bedeute dagegen Stillstand. Man solle Dinge aushalten können, auch wenn sie nicht nützlich oder erfreulich seien, das diene als Schlüssel zur Kreativität.

Auch die spontane Unordnung hat Platz im Minimalismus, aber nicht die erdrückende und zeitraubende. Minimalismus heißt nicht, penibel aufgeräumter Hotelzimmercharakter (was durchaus erlaubt ist, wenn das jemandem guttut), sondern umgeben zu sein von den wirklich wichtigen physischen und nichtphysischen schönen Dingen und mit verschiedenen Techniken dafür sorgen, dass man sich grundsätzlich im Leben freier fühlt und mehr Zeit hat. Damit das möglich wird, gilt es, Ballast wie unbenutzte Objekte, die das wirklich Wesentliche verdecken, zeitraubende Arbeitsmethoden, Ablenkungen, »Aufschieberitis« (Prokrastination), Abschweifungen und dergleichen aufzuspüren und sich davon zu lösen.

## Den materiellen Teufelskreis durchbrechen

Minimalismus ist ein Tauschgeschäft. Weil man weniger in physische Dinge investiert, die nur kurzfristig Freude bereiten, hat man mehr Geld, Zeit und Energie für schöne Erlebnisse mit bleibenden Eindrücken. Man tauscht Oberflächliches gegen Tiefgreifendes und Bleibendes. Im Minimalismus muss man langfristig betrachtet, weniger arbeiten, um sich den gewohnten Lebensstil zu leisten, weil man mehr Geld zur Verfügung hat. Viele Menschen arbeiten ein bis zwei Tage pro Woche faktisch nur, um Kredite abzahlen zu können, um sich Statussymbole zu leisten und um den Status quo aufrechtzuerhalten, der sie oft im tiefsten Innern nicht glücklich macht und/oder befriedigt. Mit Statussymbolen will man zeigen, wer man ist und was man hat. Man will sich von den anderen abheben. Warum? Weil die moderne Marketinggesellschaft uns vorgaukelt, dass wir jemand sind, wenn wir etwas haben. Doch wofür und zu welchem Preis?

Immer mehr Menschen erkennen diesen Teufelskreis: Besitz belastet mehr, als dass er Zufriedenheit verschafft. Das Hab und Gut, das sich in Schränken, Schubladen, Kisten und Regalen stapelt, erdrückt viele. Der Sinn des Lebens und die persönliche Freiheit erscheinen wie verschüttet, erdrückt von einem Berg aus Dingen, die sich über Jahre angehäuft haben. Besitz kann oft Druck und Verpflichtung sein, anstatt Freude und Zufriedenheit zu vermitteln. Minimalismus ist ein möglicher Ausweg.



Während beim traditionellen Ausmisten Dinge entfernt werden, die man nicht mehr braucht, ist Minimalismus die Erkenntnis, wie wenig man tatsächlich braucht. Das heißt nicht kompletter Konsumverzicht, sondern sinnvoll und bewusst gewählter Konsum. Ein Minimalist fragt sich daher eher »Was brauche ich?« anstatt »Was will ich?«

Minimalisten sind in der Lage, aus diesem Teufelskreis auszubrechen. Sie können sich leichter entscheiden, weniger zu arbeiten und auf einen Teil des Einkommens zu verzichten, ohne tiefgreifende Einschnitte in ihre Lebensqualität befürchten zu müssen. Vielmehr schätzen sie die so gewonnene Freizeit, um an der Verwirklichung ihrer Träume zu arbeiten.



Minimalismus heißt auch, seine Erwartungen herunterschrauben. Wir alle wollen viel vom Leben, oft zu viel oder mehr, als überhaupt möglich ist. Wir haben unzählige Wünsche und setzen uns selbst und andere unter Druck. Wenn das, was wir wollen oder wer wir sein möchten, nicht mit unserer gegenwärtigen Realität übereinstimmt, werden wir unzufrieden. Eine minimalistische Perspektive hilft uns, die Wünsche und Bedürfnisse zu reduzieren und das, was wir bereits haben, dankbar zu schätzen.

## Das darf bleiben

Alles, was Ihnen Freude oder Nutzen bringt, darf und soll bleiben. Weil Minimalismus in vielen verschiedenen Formen gelebt werden kann, ist jeder eingeladen, seinen eigenen Rahmen zu schaffen.

Es gibt keine bestimmten Regeln, dass man nie etwas kaufen darf oder will. Aber man benutzt das, was man hat, so lange, bis es nicht mehr brauchbar ist. Und wenn etwas Neues angeschafft wird, ist es wohlüberlegt, wirklich nötig und soll langfristig Freude und Nutzen bringen.

Ein Grundsatz ist jedoch sicher, dass man sich auf dem Weg zum Minimalismus von nicht mehr benutzten und ungeliebten Sachen und Gedanken befreit und

bereit ist, seine Gewohnheiten und Routinen soweit zu ändern, dass neuer Ballast nicht mehr entstehen kann.



Ein Minimalist zu sein, bedeutet nicht nur, dass man weniger Sachen *hat*, sondern auch weniger Sachen *will* und zufriedener ist mit dem, was man hat. Das muss nicht bedeuten, dass Sie nie neue oder bessere Gegenstände kaufen können, um Ihr Leben einfacher zu machen oder um einen neuen Mehrwert zu erschaffen. Es bedeutet nur, dass der Kauf von materiellen Sachen einem nicht so wichtig ist, weil man erkannt hat, dass dadurch oft nur kurzfristig Freude erlangt werden kann.

Ein Minimalist kann daher leichter ein ausgeglichenes, unbeschwertes Leben führen, in dem Dinge wie Familie, Erfahrungen, Erlebnisse, Gesundheit, persönliche Entwicklung, sich für etwas engagieren und dergleichen über den Status von materiellen Dingen gestellt werden.

## Askese? Nein danke!

Oft wird Minimalismus mit Askese verwechselt. Asketen verzichten gänzlich auf sinnliches Vergnügen und materielle Güter, weil sie glauben, dass ein strenger Lebensstil zur Erreichung ihrer religiösen oder spirituellen Ziele dient. Manchmal gibt es eine weltliche Motivation zur Askese, wie zum Beispiel den sogenannten »hungernden Künstler«, der das Leben stark vereinfacht, um all seine Energie und Ressourcen für seine Kunst einzusetzen. So betrachtet, kommt es dem Minimalismus etwas näher.

Der Minimalismus muss jedoch von der Askese klar unterschieden werden. Minimalismus bedeutet nicht, dass man sich nicht den Dingen hingeben kann, die einem Spaß machen. Es bedeutet nicht, dass Sie sparsam sein oder immer große Kompromisse eingehen oder auf das moderne Leben völlig verzichten müssen. Bescheidenheit und Achtsamkeit gegenüber den Grenzen der eigenen Wünsche bedeutet im Minimalismus nicht – anders als bei der Askese –, dass man sie gänzlich eliminiert. Man geht also auch dem Vergnügen nach, wie etwa schönen Erlebnissen und bereichernden Erfahrungen.

### Den Energiefluss freisetzen

Beim Minimalismus geht es immer wieder um mehr Zeit und Energie. Das Wort Energie meine ich nicht esoterisch. Seit Albert Einstein wissen wir, dass Materie gespeicherte Energie ist. Das trifft auf physische – unsere

Gegenstände – und nichtphysische Dinge – unsere Gedanken, unsere Wünsche, To-dos und so weiter – zu. Dinge, die wir nicht wirklich brauchen oder an denen wir nicht wirklich Freude haben, blockieren den Energiefluss. Sie nehmen uns Energie weg, wenn wir ihnen begegnen. Es kostet Kraft, etwas anzuschaffen, zu transportieren, zu pflegen und zu halten. Viele Menschen haben durch zu viel unnötigen Besitz deutlich an Lebensenergie eingebüßt. Nachdem sie sich von unbenutzten und ungeliebten Sachen und Erinnerungen getrennt hatten, fühlten sie sich voller Lebensenergie, waren lebendig und voller Tatendrang.

Es könnte Sie zu Beginn überwältigen, einen minimalistischen Lebensstil anzunehmen, wenn Sie glauben, dass Sie ständig extreme Maßnahmen ergreifen müssen, um ihn zu leben. Gerade einen Anfänger oder ambitionierten Minimalisten könnte es entmutigen, Minimalismus immer mit Sparsamkeit und anderen einschränkenden Begriffen gleichzusetzen. Der Mensch wünscht sich von Natur aus mehr: zu wachsen, sich zu entwickeln und zu gedeihen. Minimalismus ist ein Werkzeug, mit dem man genau das tun kann, indem man unbedeutende Dinge und Tätigkeiten eliminiert, um das Wichtigste zu maximieren.

Hoffnung, Glück, Einzigartigkeit und Identität (innere Ressourcen) im Besitz von Tausenden Besitztümern (äußeren Ressourcen) zu finden, ist ein Extrem. Das andere Extrem ist, die materielle Welt ganz zu verleugnen und in eine Illusion von immaterieller Spiritualität abzuleiten, also extremen Minimalismus zu leben und alles aufzugeben, was nicht notwendig ist, um zu überleben. Wenn die Änderung hin zum minimalistischen Lebensstil auf der Befolgung neuer strikter Dogmen beruht, kann man schnell von einem Extrem zum anderen übergehen. Die materielle Welt zu verleugnen, ist genauso falsch, wie sie zu verherrlichen.



Wenn man davon besessen ist, dass man immer noch zu viele Dinge besitzt, ist der Verstand besessen von Sachen. Im Minimalismus wollen wir eine Trennung zwischen physischen Objekten und dem Verstand erzielen. Für diejenigen, die sich für einen extremen Minimalismus-Lebensstil entscheiden, ist es meist zu schmerzhaft, irgendetwas von der materiellen Welt zu genießen, oder zu schmerzhaft, für materielle Dinge zu kämpfen. Die Gründe können unterschiedlich sein: mangelndes Selbstvertrauen, Kompensation von etwas, Kindheitstraumata und dergleichen.

Die in *Minimalismus leben für Dummies* vermittelte Form des Minimalismus grenzt sich von dem extremen Minimalismus klar ab. Es geht um die richtige

Balance zwischen genügend inneren und äußeren Ressourcen (mehr dazu in Kapitel 2), damit man das Leben genießen kann. Es geht darum, die perfekte Menge von etwas zu besitzen, sei es eine äußere oder eine innere Ressource, in dem Ausmaß, wie es für Sie stimmt. Sie bestimmen, was dieses Etwas ist.



Ein echter Minimalist zu sein, bedeutet, dass man nicht vor der materiellen Welt davonläuft, sondern einfach darauf achtet, dass man nicht darin ertrinkt, sich nicht von ihr manipulieren lässt und sein Leben mit zu viel Konsum überdeckt, sodass das wahre Ich nicht mehr zum Vorschein kommen kann.

