

Minimalismus zwischen Downshifting und Konsumverzicht -  
Eine volkskundliche Studie auf Basis qualitativer  
Interviews

Wissenschaftliche Hausarbeit zur Erlangung des  
akademischen Grades eines Master of Arts der Universität  
Hamburg

von Julia Susann Helbig

aus Brome

Hamburg, 2015

# Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Personen bedanken, die mich bei der Erstellung dieser Arbeit unterstützt haben. Ein besonderer Dank gilt meinem Betreuer Herrn Prof. Dr. Norbert Fischer, der mich mit seiner Erfahrung als Betreuer und seinem fachlichen Wissen bei der Umsetzung dieser Arbeit unterstützt hat.

Für das freundliche Gegenlesen meiner Arbeit bedanke ich mich bei meinen Freunden Izabela, Igor und Thorsten und bei meinem Bruder Piet, der mich überhaupt erst dazu inspirierte, das Thema Minimalismus zum Gegenstand meiner Abschlussarbeit zu machen.

Außerdem zeigte mir Piet, wie man mit dem Textsatzsystem  $\text{\LaTeX}$  umgeht und half mir bei kleineren und größeren Programmierungsschwierigkeiten - vielen Dank!

Gleiches gilt für meinen Freund Julian, dem ich darüber hinaus dafür danken möchte, mir stets seelisch unterstützend zur Seite gestanden zu haben.

Schließlich möchte ich mich an dieser Stelle noch einmal besonders bei meinen InterviewpartnerInnen Karin, Rachel, Oliver, Karo und Kim bedanken, durch die die vorliegende Arbeit erst möglich geworden ist.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	<b>1</b>
1.1	Minimalismus als Lebensform . . . . .	1
1.2	Aufbau der Arbeit . . . . .	6
<b>2</b>	<b>Forschungsstand</b>	<b>8</b>
2.1	Was ist Minimalismus? Eine Begriffsklärung . . . . .	8
2.2	Historische Vorläufer . . . . .	14
2.2.1	Das einfache Leben als Ideal . . . . .	14
2.2.2	Die Lebensreformbewegung um 1900 . . . . .	14
2.2.3	Die Gegenkultur ab den 1960ern . . . . .	17
2.3	Die Voluntary Simplicity-Bewegung . . . . .	19
2.3.1	Ein Phänomen der U.S.A. . . . .	19
2.3.2	Forschungen zur Voluntary Simplicity-Bewegung . . . . .	20
2.4	Minimalismus als Forschungsfeld der Volkskunde: Verzicht als Lebensstil und Postwachstumsstrategie . . . . .	29
2.4.1	Einordnung in das Fach . . . . .	29
2.4.2	Die Bedeutung zum Umgang mit Dingen . . . . .	30
2.4.3	Lebensstilkonzepte, Statustheorien und Bedürfnisansatz . . . . .	32
2.4.4	Das Bedürfniskonzept . . . . .	35
2.4.5	Konsumgesellschaft und Konsumkritik . . . . .	37
<b>3</b>	<b>Zur vorliegenden Studie</b>	<b>41</b>
3.1	Forschungsmethoden . . . . .	41
3.2	Datenerhebung . . . . .	45
3.3	Die Interviewpartner . . . . .	48
<b>4</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse</b>	<b>51</b>
4.1	Einführung . . . . .	51
4.2	Hinwendung . . . . .	52
4.2.1	Das Internet als Inspirationsquelle . . . . .	52

4.2.2	Überfluss als Belastung . . . . .	55
4.2.3	Befreiung aus dem Work-Spend-Cycle . . . . .	60
4.2.4	Ökologische und ethische Verantwortung . . . . .	62
4.3	Praxis . . . . .	65
4.3.1	Vom Reduzieren . . . . .	65
4.3.2	Entrümpeln als Einstiegspraxis . . . . .	65
4.3.3	Die Praxis des Verschenkens . . . . .	72
4.3.4	Formen der Selbstdisziplinierung . . . . .	75
4.4	Reflexion . . . . .	79
4.4.1	Minimalismus als Weg . . . . .	79
4.4.2	Ausweitung der Praxis . . . . .	80
4.4.3	Herausforderungen . . . . .	83
4.4.4	Der persönliche Gewinn . . . . .	87
<b>5</b>	<b>Minimalismus als Maximalismus: Zusammenfassung und Aus-</b>	
	<b>blick</b>	<b>93</b>
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>99</b>
	<b>Anhang</b>	<b>111</b>

# Kapitel 1

## Einführung

### 1.1 Minimalismus als Lebensform

Im Mai 2015 lockte der Hamburger Veranstalter Kampnagel im Rahmen des Live Art Festivals Interessierte ins „Schlaraffenland“, eine „bespielt-begehbare Mammut-Installation über drei Hallen mit weltvernetzenden Wurmlöchern, einem unterjochenden Kinder-Ketten-Karussell und einem ganz persönlichen Kreditkarten-Reality-Check“. Bei der „düster-surrealen Konsumkritik“ von Lucky Strike müssen die Gäste der Installation „ein allumfassendes Spektakel aus Überfluss und Verschwendung [...] verdauen, das sämtliche Theorien zu Arm und Reich, Haben und Wollen, Kaufen und Stehlen verstörend bunt und wild püriert zum Verzehr anbietet.“<sup>1</sup>

Die Idee des Schlaraffenlandes<sup>2</sup> geht bis in die Antike zurück und wurde seither in verschiedensten Formen verarbeitet, etwa in Märchen, Reisebeschreibungen, Sprichwörtern, Bildern, Romanen, Filmen, Opern und Musikstücken. Es wird als eine Art Paradies beschrieben, in dem alles im Überfluss vorhanden ist: Seinen Bewohnern fliegen ohne ihr Zutun gebratene Tauben und andere Delikatessen in die Mäuler. Statt Wasser fließen Honig, Milch und Wein. Und ein Jungbrunnen verwandelt Alte und Hässliche in Schöne und Junge. Das Motiv des Schlaraffenlandes wurde aber auch genutzt, um Gesellschaftskritik auszudrücken. Das Paradies des Nichtstuns und der Völlerei verwandelt sich durch einen moralistischen Blick in eine dekadente wie abstoßende Hölle und hält den unersättlichen Menschen so einen Spiegel vor.<sup>3</sup>

Moderne Rezeptionen adaptieren vermehrt das ins negativ gekehrte Motiv des Schlaraffenlandes, wie die Veranstaltung auf Kampnagel oder Songs wie „Auf-

<sup>1</sup>Zitiert aus dem Veranstaltungsprogramm von Kampnagel Mai/Juni 2015. S. 12.

<sup>2</sup>Das Wort „Schlaraffe“ leitet sich vom mittelhochdeutschen „slur-affe“ ab, das mit „Faulenzer“ gleichgesetzt werden kann. Das Schlaraffenland ist demnach das Land der Faulenzer.

<sup>3</sup>Zur Bedeutung des Schlaraffenlandes vgl. Richter 1989.

stand im Schlaraffenland“ der deutschen Band Deichkind beispielhaft dokumentieren. Die Protagonisten des Liedes leiden unter verfetteten Herzen und Nikotinsucht. Der Brathahn fliegt ihnen in den Mund, doch sie wollen nicht mehr konsumieren und rufen zum Aufstand auf.<sup>4</sup>

In den Medien tauchen vermehrt Artikel und Fernsehbeiträge auf, die einen kritischen Blick auf die sogenannten Wohlstandsgesellschaften der westlich geprägten Welt werfen. Das steigende Wachstum der marktorientierten Wirtschaftssysteme führe zwar zu höheren Einkommen und einem Wohlstandsniveau, das einer breiteren Masse zuteil werde, doch offenbart die Zunahme an psychischen Krankheiten wie Depression, Burnout und ADHS auch die Schattenseiten jener Systeme. Kritiker konstatieren einen Zusammenhang zwischen dem Überfluss an Waren, Informationen und Entscheidungszwängen in den Alltagswelten vieler Menschen und einem immer häufiger geäußerten Gefühl der Überforderung und Frustration.<sup>5</sup>

Gleichzeitig zeugen neue kulturelle Praktiken und Bewegungen wie „Do-it-Yourself“, „Sharing Economy“ und „Urban Gardening“ von der kollektiven Suche nach Glück und einem Trend des Downshiftens<sup>6</sup>. In diesen Kontext lässt sich auch das Phänomen des Minimalismus einordnen, ein Lebensstil des „Weniger Wollens“, der im Sinne eines einfacheren Lebens gegenwärtig weltweit von immer mehr Menschen praktiziert wird. Durch das Los- und Weglassen von als überflüssig empfundenen Dingen, Beziehungen und Verpflichtungen, versuchen diese Menschen mehr Klarheit und Übersichtlichkeit in ihren alltäglichen Lebenswelten zu gewinnen. Aus dieser bewussten Reduktion soll mehr Raum und Energie für das Wesentliche entstehen: Frei nach dem Motto „Weniger ist mehr“.

In der alltäglichen Lebenswelt der Minimalisten - so nennen sich die Praktizierenden dieses Lebensstils - äußert sich dieses Prinzip häufig in einem reduzierten Besitz und einem bewussten Konsumieren. Geleitet von der Frage „Was brauche ich wirklich?“ und der freiwilligen Entscheidung für ein einfacheres Leben, erfahren diese Menschen eine gewisse Befreiung von ehemals äußeren und inneren Zwängen. Indem Statussymbolen sowie Luxusgütern weniger Beachtung und Bedeutung geschenkt werden, erfahren immaterielle Werte eine Aufwertung: Die geteilte Zeit mit Freunden und der Familie, das Pflegen von Hobbys und Talenten

<sup>4</sup>URL: <http://www.songtexte.com/songtext/deichkind/aufstand-im-schlaraffenland-33c384b9.html>. Stand: 13.08.2015.

<sup>5</sup>Vgl. URL: <http://www.arte.tv/guide/de/050584-000/wachstum-was-nun>. Stand: 22.06.2015. Vgl. Tenzer (2014a).

<sup>6</sup>„(to) downshift“ (engl.) = herunterschalten. Siehe Kap. 2.1.

oder das Praktizieren eines spirituellen Weges werden von den Akteuren als wertvoll erachtet. Eine verstärkte Sensibilität gegenüber ökologischen und ethischen Themen sowie ein allgemeines Bestreben sich und sein Leben ständig verbessern zu wollen, sind ebenfalls Merkmale eines solchen Lebensstils. Nicht umsonst sprechen einige der Akteure auch von einem „Maximalismus“<sup>7</sup>. Das Üben von Achtsamkeit und das Übernehmen von Verantwortung sollen nicht nur die eigene Lebensqualität, sondern auch die anderer Lebewesen positiv verändern. Hier wird die ethische Ebene dieser Lebensweise deutlich.

In Zeiten der zunehmenden Vernetzung durch digitale Medien nutzen auch viele Minimalisten das Internet, um ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Hierbei nimmt das Bloggen<sup>8</sup> eine zentrale Rolle ein. In Deutschland verbreitet sich das Phänomen des Minimalismus tatsächlich vorwiegend über Weblogs (kurz: Blogs)<sup>9</sup>. Recherchen zeigen, dass es zahlreiche deutsche Blogs gibt, die sich mit dem Thema der minimalistischen Lebensweise beschäftigen.<sup>10</sup> Im Rahmen dieser persönlichen Minimalismus-Blogs zeigen die Akteure, wie sie die Idee des Minimalismus selbst verstehen und ausleben. Die Blogger teilen dort ihre Gedanken und Erfahrungen mit anderen Minimalisten und vernetzen sich untereinander - durch diesen Austausch entsteht eine Gemeinschaft. Der Austausch zwischen den Bloggern findet zusätzlich über andere Online-Netzwerke wie Facebook oder Twitter statt. Ferner gibt es Projekte wie den Minimalismus-Podcast<sup>11</sup> oder auch das Simple-Living-Netzwerk<sup>12</sup>, die sich den Austausch und die Vernetzung von Gleichgesinnten zum Ziel gesetzt haben. In den letzten Jahren suchten die Akteure auch immer häufiger nach Formen, offline zu kommunizieren und Möglichkeiten wie lokale Meetups zu nutzen.<sup>13</sup> Außerdem gibt es aktuell regelmäßige lokale Treffen („Stammtische“) im

---

<sup>7</sup>Der Begriff „Maximalismus“ wurde von Minimalismus-Blogger Mr. Minimalist geprägt. Er wird als positives Synonym zum Minimalismus verwendet. Siehe Kap. 2.1 und Kap. 4.2.1.

<sup>8</sup>„Bloggen“ bezeichnet die Tätigkeit des Schreibens auf einem „Weblog“, siehe unten.

<sup>9</sup>Der Begriff „Weblog“ ist aus den Wörtern „Web“ und „Log“, englisch für „Logbuch“, zusammengesetzt und ist ein meist öffentliches Tagebuch, das auf einer Website geführt wird. Der Betreiber des Blogs, auch „Blogger“ genannt, veröffentlicht Informationen sowie eigene Gedanken und Erfahrungen zu spezifischen Themen („Posts“). Über die Kommentarfunktion können Leser den Blogeintrag mit eigenen Gedanken weiterführen. Der Blog kann also auch der Kommunikation dienen. Zur Auseinandersetzung mit Weblogs in der Volkskunde und der Soziologie vgl. Schmidt (2006), Burg (2003) und Eigner (2003).

<sup>10</sup>Eine Liste von deutschen Minimalismus-Blogs findet man zum Beispiel hier:  
<http://www.minimalistisch-leben.de/linkliste>. Stand: 14.06.2015.

<sup>11</sup>Vgl. URL: <http://www.minimalismus-podcast.de/uber-dieses-projekt/>. Stand: 10.08.2015.

<sup>12</sup>Vgl. URL: <http://www.simpleliving.de/netzwerk.html>. Stand: 10.08.2015.

<sup>13</sup>Vgl. URL: <http://www.meetup.com>. Stand: 10.08.2015.

Raum Düsseldorf/Essen, Hannover, Hamburg, Köln/Bonn und Stuttgart.<sup>14</sup> Seit 2013 findet einmal im Jahr im Sommer ein deutschlandweites Bloggertreffen statt, dessen Teilnehmerzahl jährlich zunimmt.<sup>15</sup>

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Grundzüge der minimalistischen Lebensweise in Deutschland herauszuarbeiten. Dabei sind folgende Fragen leitend: Was bedeutet es, sein Leben nach dem Prinzip des Minimalismus zu gestalten? Welche Praktiken fallen darunter und welche Bedeutungen werden ihnen durch die Akteure zugeschrieben? Welche Gründe gibt es für eine solche Lebensweise? Kurzum: Wie sehen Selbstverständnis, Reflexionen und Strategien der Akteure aus?

Aus diesen Fragen lassen sich das Forschungsinteresse ableiten: Erstens soll die Frage nach den Formen der minimalistischen Lebensweise und zweitens die Frage nach den Motivationen einer solchen beantwortet werden. Erste inhaltliche Recherchen deuteten darauf hin, dass es unterschiedlichste Ausprägungen und Formen des minimalistischen Lebensstils gibt, vom Downshifter bis hin zum Totalaussteiger, aber auch, dass die Akteure bestimmte Motive, Erfahrungen und Reflexionen teilen. Diese Vorannahmen konnten im Laufe der Forschung bestätigt werden, ebenso wie die Hypothese, dass das „große Entrümpeln“ als gängige Einstiegspraxis in ein minimalistisches Leben interpretiert werden kann.

Während dem Phänomen aus US-amerikanischer Perspektive bereits wissenschaftlich Beachtung geschenkt wurde, ist in der deutschsprachigen Volkskunde das entsprechende Forschungsinteresse noch relativ jung. Da es derzeit noch keine vergleichbaren volkskundlichen Ausführungen zu dieser Thematik gibt, möchte ich mit meiner Studie dazu beitragen, dieses Feld für die Forschung zu öffnen und erste Ergebnisse zur Verfügung stellen.

Um den Minimalismus als konkrete kulturelle Praxis alltäglich-lebensweltlicher Handlungs- und Bedeutungsmuster zu untersuchen, habe ich eine eigene Feldforschung im Rahmen von fünf qualitativ angelegten Interviews durchgeführt. Ausgangsmaterial bildete ein Thread<sup>16</sup> auf dem Minimalismus-Blog „Einfachbewusst.de“, in dem elf Minimalismus-Blogger zur Frage „Was ist Minimalismus?“ von dem Minimalismus-Blogger Christof Herrmann interviewt wurden.

<sup>14</sup>Vgl. URL: <http://www.minimalismus-stammtisch.de>. Stand: 14.06.2015.

<sup>15</sup>Das Minimalismus-Bloggertreffen fand erstmals 2013 in Essen statt, 2014 in Hamburg und 2015 in Frankfurt. Vgl. URL: <http://www.minimalismus-bloggertreffen.de/>, <http://www.minimalismus-stammtisch.de/category/minimalismus-treffen/>. Stand: 14.06.2015.

<sup>16</sup>Mit dem Begriff „Thread“, englisch für „Faden“, „Strang“, wird im Zusammenhang mit dem Internet ein Gesprächsfaden bzw. eine hierarchische Abfolge von Online-Diskussionsbeiträgen bezeichnet.



Angesichts der Tatsache, dass das Internet und vor allem das Bloggen eine wichtige Rolle beim Erfahrungsaustausch und der Vernetzung zwischen den Akteuren spielen, schien mir diese Annäherung an das Feld passend. Bei der Auswertung des empirischen Materials ging ich nach dem Ideal des induktiven Vorgehens vor und zog später die diesbezügliche Fachliteratur erklärend und zur kritischen Auseinandersetzung mit dem Material heran. Ergänzt wird das Material durch eine inhaltliche Auseinandersetzung mit diversen Minimalismus-Blogs.

## 1.2 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit ist in fünf Kapitel gegliedert. Nach einer allgemeinen Einführung in das Thema und die Ziele der Studie (Kapitel 1) folgt eine Darstellung des aktuellen Forschungsstandes. In diesem zweiten Kapitel werden zu Beginn die für die vorliegende Arbeit zentralen Begriffe des Minimalismus und des Downshiftings sowie deren gebräuchliche Synonyme geklärt. Dieser Teil wird mit einem eigenen Definitionsvorschlag abgeschlossen.

Daran werden anschließend zwei soziale Bewegungen vorgestellt, die sich in den letzten 150 Jahren in Deutschland entwickelten und das Ideal des einfachen Lebens sowie bestimmte Motive und Ziele mit dem Minimalismus von heute teilen: Die Lebensreformbewegung um 1900 sowie die Gegenkultur seit den 1960er Jahren. Seine direkten Wurzeln hat der Minimalismus in der US-amerikanischen Voluntary Simplicity-Bewegung der letzten Jahre, der in den Vereinigten Staaten wissenschaftlich Beachtung geschenkt wurde. Besonders hervorzuheben sind hier die Arbeiten unter der Leitung von Dr. Samuel Alexander, Dozent am Office für Umweltprogramme der Universität Melbourne (Australien), die später vorgestellt werden.

Im letzten Teil von Kapitel 2 wird das Forschungsthema in das Fach der Volkskunde eingeordnet: Hier werden die für die vorliegende Studie relevanten Kulturtheorien und -konzepte zum Umgang mit Dingen und Lebensstilen wiedergegeben, um die Forschungsergebnisse im späteren Verlauf der Arbeit theoretisch einbetten und interpretieren zu können.

Im dritten Kapitel werden die Forschungsmethoden vorgestellt. Hier werden Nutzen und Grenzen des qualitativen Interviews im Hinblick auf die Beantwortung der Forschungsfragen untersucht. Ferner wird das Vorgehen bei der Datenerhebung konkret erklärt. Anschließend erfolgt eine Vorstellung der Interviewpartner, die den Leser auf die Darstellung der Ergebnisse vorbereitet.

Das vierte Kapitel ist der Darstellung der Ergebnisse gewidmet und in drei Abschnitte unterteilt: Der Hinwendung, der Praxis und der Reflexion. Hier werden Beweggründe und Motive der Interviewpartner zu einem minimalistischen Lebensstil vorgestellt, auf die verschiedenen Praktiken minimalistischem Lebens eingegangen und schließlich die weiterführenden Reflexionen der Akteure über ihre eigene Lebensweise dargelegt.

Im fünften Kapitel werden die Ergebnisse auf einer interpretativen Ebene zusammengefasst und die Bedeutung des Minimalismus für die Akteure herausgestellt. Ein Ausblick gibt eine Einschätzung zur Frage ab, welche Bedeutung diesem kulturellen Phänomen für die Gesellschaft zukommen kann. Schließlich wird auf

den Nutzen und die Grenzen der Arbeit eingegangen und auf Forschungsdesiderate hingewiesen.

# Kapitel 2

## Forschungsstand

### 2.1 Was ist Minimalismus? Eine Begriffsklärung

Mi - ni - ma - lis - mus , der

Bedeutung: bewusste Beschränkung auf ein Minimum, auf das Nötigste<sup>1</sup>

Der Begriff „Minimalismus“ bezeichnet ein Prinzip, das sich auf verschiedene Bereiche anwenden lässt. Er bezeichnet in Bereichen wie der Kunst, Architektur, Mode, Sprache, im Theater und in der Musik, ein Formenrepertoire bzw. einen Stil, dessen herausragendes Merkmal die bewusste Beschränkung auf ein Minimum ist. Als Lebensstil<sup>2</sup> äußert sich dieses Prinzip in Merkmalen wie einem reduzierten Konsum und einer verstärkten Achtsamkeit in vielen Bereichen des alltäglichen Lebens. Die Akteure, die einen minimalistischen Lebensstil pflegen, versuchen durch das Weglassen bzw. Loslassen von als überflüssig empfundenen Dingen, Beziehungen und Gewohnheiten mehr Einfachheit und Übersichtlichkeit in ihr Leben zu bringen, um sich so auf für sie wesentlichere Aspekte konzentrieren zu können, die im Gros zum nicht-materiellen Bereich gehören.

Der Begriff Minimalismus wird (als Bezeichnung für ein ganzheitliches Lebenskonzept) vorwiegend im deutschsprachigen Raum verwendet. Synonym tauchen vor allem in englischsprachigen Ländern die Bezeichnungen „simple living“ (dt. „einfaches Leben“) und „voluntary simplicity“ (dt. „freiwillige Einfachheit“)<sup>3</sup> auf.

<sup>1</sup>URL: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Minimalismus>. Stand 10.01.2014.

<sup>2</sup>Die Begriffe Lebensstil, Lebensweise, Lebensart, Lebensform und Lebenshaltung werden im Folgenden synonym gebraucht und sind umgangssprachlich gemeint. Eine theoretische Auseinandersetzung über die Frage, ob es sich bei dem Phänomen des Minimalismus um einen Lebensstil in dem Sinne handelt, wie er an verschiedenen Stellen in dem Fach Volkskunde ausgearbeitet wurde, wird im Rahmen dieser Arbeit nicht stattfinden. Was unter dem Begriff „Lebensstil“ gemeint ist, wird im Rahmen dieser Arbeit auch ohne theoretische Schärfe verständlich werden. Zum Begriff des Lebensstils vgl. Bourdieu (1982).

<sup>3</sup>Der Begriff „voluntary simplicity“ kam erstmals 1936 durch den Quäker Richard Gregg auf.

Gelegentlich wird auch der Begriff „downshifting“ in diesem Zusammenhang verwendet. Während „downshifting“ (to downshift = herunterschalten) aber auch nur auf einzelne Lebensbereiche angewendet werden kann, etwa die Arbeitszeit betreffend, versteht man unter „Minimalismus“, „einfaches Leben“ bzw. „voluntary simplicity“ einen ganzheitlichen Lebensstil, der sich, einer Lebensphilosophie gleich, in den vielen alltäglichen Lebensbereichen ausdrückt.<sup>4</sup> Von einigen Akteuren wird der Begriff des Downshiftings für ihre Art der Lebensgestaltung bevorzugt, da sie sich im Prozess begriffen verstehen, während der Minimalismus als eine ideelle Idee betrachtet wird.<sup>5</sup> In der vorliegenden Arbeit wird vornehmlich der Begriff des Minimalismus verwendet, da er im deutschsprachigen Raum am meisten Verwendung findet.<sup>6</sup>

Richard B. Gregg (1936:2), der den Begriff der freiwilligen Einfachheit 1936 erstmals einführte, definiert Voluntary Simplicity wie folgt:

Voluntary simplicity involves both inner and outer condition. It means singleness of purpose, sincerity and honesty within, as well as avoidance of exterior clutter, of many possessions irrelevant to the chief purpose of life. It means an ordering and guiding of our energy and our desires, a partial restraint in some directions in order to secure greater abundance of life in other directions.

Greggs Thesen wurden in den Jahren danach vielfach rezipiert und weiterentwickelt. Duane Elgin (1993:25) hielt 1981 in seinem Werk „Voluntary Simplicity“, das eine Studie desselben enthält, folgendes fest:

[W]e can describe voluntary simplicity as a manner of living that is outwardly more simple and inwardly more rich, a way of being in which our most authentic and alive self is brought into direct and conscious contact with living. [...] The objective is not dogmatically to live with less, but is a more demanding intention of living with balance in order to find a life of greater purpose, fulfillment, and satisfaction.

---

Der Schüler Gandhis (Elgin 1993:23) beschrieb in seinem gleichnamigen Werk "The Value of Voluntary Simplicity" und positionierte sich als Befürworter einer freiwilligen Einfachheit.

<sup>4</sup>Zuweilen wird der Begriff Minimalismus auch auf den materiellen Bereich beschränkt und meint in diesem Zusammenhang einen reduzierten Besitz.

<sup>5</sup>„[D]eshalb ist dieses Downshiften eigentlich eher für mich so die Reise zum Minimalismus. Also das ist für mich einfach ein Weg! Dieses Downshiften ist so ein Prozess, das wird halt ewig so vorangehen.“ Aus: Interview Oliver S. 3.

<sup>6</sup>Zur sprachlichen Auflockerung wird im Laufe der Arbeit auch auf die anderen Synonyme zurückgegriffen. Sollte aber aus inhaltlichen Gründen ein bestimmter Begriff auftauchen, wird diese bewusste Wahl im betreffenden Zusammenhang erläutert.

Im Jahre 2011 beschrieb Samuel Alexander (2011b:1) in „The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life beyond Consumer Culture“ freiwillige Einfachheit wie folgt:

Voluntary simplicity - otherwise known as ‘downshifting’ or just ‘simple living’ - is an anti-consumerist way of life that opposes the high consumption lifestyles prevalent in consumer societies today and voluntarily embraces ‘a simpler life’ of reduced consumption. As a practical matter, this living strategy characteristically involves providing for material needs as simply and directly as possible, minimizing expenditure on consumer goods and services, and generally seeking non-materialistic sources of satisfaction and meaning.

Diese Zitate zeigen, dass auf der äußeren, materiellen Ebene Einfachheit praktiziert werden soll, um auf der inneren, geistigen Ebene mehr Reichtum und Sinn zu erfahren. Während frühere Definitionen eher ein allgemeines Konzept beschreiben, das auf der persönlichen Ebene bleibt, geht Alexander stärker auf den Aspekt des Konsums ein. Er beschreibt die freiwillige Einfachheit als „anti-consumerist way of life“ und stellt damit den subversiven Charakter dieses Lebensstils zur Disposition. Alexander führt diesen Punkt auf der politischen Ebene noch weiter, indem er die Voluntary Simplicity-Bewegung als Gegenkonzept zur westlichen Konsumgesellschaft konstatiert.

Um sich dem Begriff „Minimalismus“ auch auf praktischer Ebene zu nähern, empfiehlt es sich, einen Blick auf die Definitionen der Akteure selbst zu werfen. Aussagen von Minimalismus-Bloggern lesen sich wie folgt:

Unter Minimalismus verstehe ich, sich vom Ballast zu befreien. Jeder Mensch definiert diesen Ballast unterschiedlich. Oft hat er jedoch mit materiellem Überfluss, negativen Beziehungen und unnötigen Verpflichtungen zu tun.<sup>7</sup>

Als Faustregel bedeutet Minimalismus für mich, so viele Dinge, Tätigkeiten und Beziehungen wie möglich loszulassen, damit nur noch das übrig bleibt, was mir persönlich am wichtigsten ist und was mich glücklich macht.<sup>8</sup>

<sup>7</sup>Christof Hermann. Vgl. URL: <http://www.einfachbewusst.de/neu-hier/>. Stand: 09.11.2014.

<sup>8</sup>Alex Rubenbauer. Vgl. URL: <http://www.einfachbewusst.de/2013/03/was-ist-minimalismus/>. Stand: 09.11.2014.

Ausmisten, reduzieren, weggeben, loslassen, verweigern lautet seit ein paar Jahren meine Devise. Hinter meinem Verständnis von Minimalismus steht also ein Lebensmodell, das zu mehr äußerer und innerer Freiheit sowie Gelassenheit beitragen kann - bei gleichzeitiger Schonung von Ressourcen, Umwelt und Geldbeutel.<sup>9</sup>

Inhaltlich bestätigt sich, dass eine minimalistische Lebensweise bedeutet, sich von diversen, als belastend empfundenen Aspekten im Leben zu befreien, um mehr Energie, Zeit und Raum für die Dinge zu erhalten, die dem Akteur persönlich wichtig sind und in denen er Befriedigung und Sinn findet. Anders ausgedrückt bedeutet Minimalismus zu leben, persönliche Prioritäten zu erkennen und umzusetzen. Auf der strukturellen Ebene wird deutlich, dass der Begriff des Minimalismus flexibel ist und offen für Interpretation bleibt. Da Menschen unterschiedliche Dinge als wichtig und wesentlich erachten, ist klar, dass das „Was“ und „Wie“ dem Subjekt überlassen bleibt. Dies ist auch der Grund dafür, warum wir unterschiedlichste Ausprägungen von gelebtem Minimalismus vorfinden. Dass es sich hier um persönliche Definitionen handelt, in denen Spielraum für individuelle Schwerpunkte bleibt, zeigt auch die Debatte, die innerhalb der Blog-Community über die Frage, wie Minimalismus zu definieren sei, geführt wird. Dabei kommen die Akteure zu der Feststellung, dass es sich immer um persönliche Ideen handle und es sich als schwierig herausstelle, eine Definition zu formulieren, die allgemeingültig sei.<sup>101112</sup>

Bei genauerer Betrachtung diverser Minimalismus-Blogs sind dennoch gewisse Grundzüge erkennbar, die eine zentrale Rolle bei einer minimalistischen Lebenshaltung spielen. Folgende Begriffe lassen sich als Schlagworte verstehen, die innerhalb dieser Thematik immer wieder fallen und sich in Form von Dichotomien ordnen lassen:

- Besitz vs. Verzicht
- Habgier vs. Genügsamkeit
- Konsum vs. Beschränkung

---

<sup>9</sup>M21 (weiblich). Vgl. URL: <http://www.einfachbewusst.de/2013/03/was-ist-minimalismus/>. Stand: 09.11.2014.

<sup>10</sup>Vgl. URL: <http://www.mamadenkt.de/wie-erklaert-man-eigentlich-minimalismus#comments>. Stand: 09.11.2014

<sup>11</sup>URL: <http://www.schwingelschwingeldingdong.com/2014/09/wie-erklaert-man-anderen-minimalismus/>. Stand: 09.11.2014

<sup>12</sup>URL: <http://blog.timesunion.com/simplerliving/defining-minimalism/25319/>. Stand: 09.11.2014

- Überfluss vs. Einfachheit
- Oberflächlichkeit vs. Wesentliches
- Ablenkung vs. Konzentration
- Überreizung vs. Entlastung
- Zwang vs. Freiheit
- Ballast vs. Entlastung
- Ausbeutung vs. Schonung
- Verschwendung vs. Sparsamkeit

Es geht bei diesem Lebensmodell also darum, negativ empfundene durch positiv empfundene Aspekte auszutauschen. Dadurch soll die eigene Lebensqualität gesteigert werden. Aus den dargestellten Gegensatzpaaren lassen sich drei Hauptaspekte abstrahieren:

- Haben vs. Sein
- Quantität vs. Qualität
- Materie vs. Geist

Hier wird auch deutlich, warum der Begriff des Minimalismus seitens der Akteure des Öfteren durch den Begriff des „Maximalismus“ ausgetauscht wird.<sup>13</sup> Versteht man Minimalismus im Licht des Diskurses, welcher das Streben nach einem besseren Leben als Gegenstand hat, so ist der Minimalismus in der Tat als Maximalismus zu verstehen. Wenngleich Minimalismus mit Reduktion, Beschränkung, Abkehr und Verzicht einhergeht, handelt es sich im eigentlichen Sinne um eine Maximierung: Mit der Minimierung unreflektierten Handelns und Konsumierens aller Art, soll die persönliche Zufriedenheit durch den Gewinn von Raum, Zeit und Bewusstmachung gesteigert werden.

Ein einfaches Beispiel ist die Teilzeit-Arbeit: Viele Minimalisten reduzieren ihre Arbeitsstunden. Sie verzichten dabei freiwillig auf ein höheres Einkommen, um dafür mehr Zeit und Energie für andere Bereiche im Leben zu gewinnen, wie zum Beispiel das Pflegen von Beziehungen, Hobbys oder Reisen.

Einen minimalistischen Lebensstil im Sinne eines einfacheren, aber bewussteren Lebens zu pflegen, bedeutet für die Akteure generell eine größere Achtsamkeit sich selbst, aber häufiger auch anderen Mitmenschen und der Umwelt gegenüber

<sup>13</sup>Vgl. URL: <http://mrminimalist.com/maximalist/>. Stand: 09.11.2014.



zu üben. Die Tatsache, dass Minimalisten in der Regel sehr viel reflektieren und sich mit ethischen und ökologischen Fragen beschäftigen, zeugt von dem moralischen Anspruch der Akteure. Die positiven Vorteile, die die minimalistische Lebensweise mit sich bringt, sollen oft über das eigene Wohlbefinden hinaus auch anderen Wesen nützen. Hier lassen sich Züge von altruistischem Bestreben erkennen. Die ethischen Motive können als eine Aufwertung für die Bedeutung der minimalistischen Lebensweise gedeutet werden.

Als Weiterführung der eben ausgeführten Aspekte, möchte ich mit einem eigenen Definitionsvorschlag abschließen:

Minimalismus als Lebensform zeichnet sich durch die Prinzipien der Einfachheit, der Genügsamkeit und der Konzentration aus. Minimalisten beabsichtigen, durch eine freiwillige Beschränkung in den verschiedensten Lebensbereichen und durch eine verstärkte Achtsamkeit im Alltag, diejenigen Aspekte in ihrem Leben zu kultivieren, die ihnen wichtig und wesentlich erscheinen. Dies bedeutet eine Abkehr weg von der materiellen und hin zur geistigen Ebene. Auf der praktischen Ebene äußert sich dieses Bestreben in einem reduzierten Besitz, einem eingeschränkten Konsum, einer verringerten Arbeitszeit und dem Verwirklichen von persönlichen Wünschen und Talenten. Das Streben nach Optimierung geht über die persönliche Ebene hinaus und drückt sich in einem hohen moralischen Anspruch an das eigene Handeln aus. Die Schwerpunktsetzung ist dabei individuell unterschiedlich ausgeprägt.

## 2.2 Historische Vorläufer

### 2.2.1 Das einfache Leben als Ideal

Eine freiwillig von Verzicht und Bescheidenheit geprägte Lebensform wie die der minimalistischen Lebensweise, ist geschichtlich betrachtet kein neues Phänomen. Wie der Soziologe und Konsumforscher Kai-Uwe Hellmann festhält, hat es die minimalistische Lebensweise seit jeher gegeben, nur nicht unter dieser Bezeichnung.<sup>14</sup> Das Ideal des einfachen Lebens und moderaten Lebensstils begleitet die Menschen seit geraumer Zeit und taucht in verschiedenen Formen und Ausprägungen immer wieder auf.<sup>15</sup> Mahatma Gandhi und Henry David Thoreau, um nur zwei Persönlichkeiten zu nennen, sind durch ihre betont schlichte Lebensweise für viele Menschen zu Sinnbildern eines einfachen Lebens geworden. Religiöse Gemeinschaften wie die Quäker und Amische sind für ihren bescheidenen Lebensstil bekannt. Aber auch Akteure sozialer Bewegungen wie die der Lebensreform um 1900 und der Gegenkultur ab den 1960er Jahren versuchten jeweils auf ihre Weise, durch einen einfachen Lebensstil Alternativen zu bestehenden Lebensformen zu schaffen.

Mit diesen zwei Bewegungen lassen sich für das Deutschland der letzten 100 Jahre zwei bedeutende Strömungen benennen, die Parallelen zur minimalistischen Lebensweise aufweisen. Um den Minimalismus besser abgrenzen zu können, werden diese zwei Bewegungen im Folgenden kurz vorgestellt.

### 2.2.2 Die Lebensreformbewegung um 1900

Die Lebensreformbewegung<sup>16</sup> umfasst viele verschiedene reformerische Bewegungen, die um 1900 vor allem in Deutschland und der Schweiz als Reaktion auf die damaligen sozialen und ökonomischen Wandlungsprozesse entstanden. Die Folgen der Industrialisierung und der damit einhergehenden Urbanisierung sowie der damalige rasante technische Fortschritt wurden von den Reformern als ungesund und bedrohlich eingeschätzt. Ähnlich der minimalistischen Lebensweise waren es ebenfalls hauptsächlich Leute aus dem Bildungsbürgertum, die sich mit den Ideen und Zielen der Lebensreform identifizierten (Barlösius 1997:16). Zwar verlor die Lebensreformbewegung in den 1990er Jahren an Bedeutung, und ging in einem allgemeinen Wellnessrend auf, die Bedeutung der Frage nach einem gesunden

<sup>14</sup>Nach <https://minimamuse.wordpress.com/was-ist-minimalismus/>. Stand: 10.01.2015. Filmbeitrag online seit 10.08.2015. Zu Hellmanns Studien vgl. Hellmann (2011).

<sup>15</sup>Für einen geschichtlichen Rückblick zu einfachen Lebensformen vgl. Alexander/McLeod (2014).

<sup>16</sup>Der Begriff „Lebensreform“ wurde 1896 erstmals nachweislich genannt. Vgl. Krabbe (1974:12).

Leben blieb jedoch bis heute erhalten (Fritzen 2006:11f.).<sup>17</sup>

Nach krisenhaften Jahrzehnten brachte die Industrialisierung kurz vor der Jahrhundertwende ein starkes wirtschaftliches Wachstum hervor (Rohkrämer 2001 :71). Der industrielle Sektor bot immer mehr Arbeitsstellen an, woraufhin die Menschen vermehrt in die Städte zogen. „Fast die Hälfte der Bevölkerung lebte 1907 nicht mehr in ihrem Geburtsort, und die Zahl der Bevölkerung in kleinen Gemeinden mit weniger als 2.000 Menschen sank von 1871 bis 1900 von 64 auf 46 Prozent.“ Die Industrialisierung und die damit einhergehende Urbanisierung führten zu massiven Umwälzungen in den Lebenswelten der Menschen. Wolfgang Krabbe (2001:25) schildert:

Industrialisierung und Urbanisierung veränderten die natürliche Umwelt und rissen den einzelnen aus seinen gewohnten sozialen und geographischen Bindungen heraus. Die Berufswelt, die Lebensgewohnheiten, die Wohnverhältnisse, die sozialen Kontakte, das Freizeitverhalten, die Ernährungsweisen, die Lebensplanung - alles war diesem Wandel unterworfen, der sich in einem bisher nicht bekannten Tempo vollzog.

Diese Veränderungen sowie die unsicher gewordene soziale Position des Bildungsbürgers<sup>18</sup> bewirkten, dass die Anhänger der Lebensreform mit einem romantischen Blick in die Vergangenheit schauten.

Die Antwort der Lebensreformer auf diese Wandlungsprozesse bestand in einer Hinwendung zur Natur und einer ganzheitlichen, gesunden Lebensführung. In dieser Zeit entstanden zahlreiche Vereine und Organisationen, die sich den Zielen der einzelnen Bewegungen verschrieben: Die naturnahe Lebensführung, Ernährungsreform, Reformkleidung, Gartenstadtbewegung, Naturheilkunde, ökologische Landwirtschaft und die Freikörperkultur sollten Gegenentwürfe zu einer Gesellschaft bilden, die sich ihrer Natur entfremdet hatte. „Meist waren sie [die Gruppen der Lebensreform, Anmerk. der Verf.] Gegenbewegungen mit eng umrissenen Zielen sowie konkreten Feindbildern und Verbesserungsvorschlägen.“, wie Florentine Fritzen (2006:12) herausstellt. Hier wird dieselbe Spannweite der reformerischen Bestrebungen, wie sie auch im Minimalismus wiederzufinden ist,

---

<sup>17</sup>Zur Geschichte der Lebensreformbewegung vgl. Buchholz u. a. (2001).

<sup>18</sup>Eva Barlösius argumentiert in ihrer Habilitationsschrift über die „Naturgemäße Lebensführung“ von 1997, dass die Motive und Interessen der Lebensreformanhänger, „vegetarisch zu leben, auf dem Hintergrund ihrer unsicheren sozialen Position zu interpretieren sind.“ Vgl. bspw. Barlösius (1997:172).

deutlich. Beide Strömungen zielen auf die Veränderung des gesamten Lebensstils ab und umfassen gleich mehrere Lebensbereiche wie Wohnen, Kleidung und Ernährung.

Neben den Schlagworten „Natürlichkeit“, „Wahrheit“, „Schönheit“ und „Reinheit“ gehörten zu den begrifflichen Leitmotiven der Lebensreform auch die Echtheit und Einfachheit (Buchholz 2001:41), die sie mit dem Minimalismus von heute teilt. Die Lebensreformer sahen im Wahren das Gegenteil zur Lüge, zum Betrug und zur Verstellung. Da das Einfache frei war von allen Zusätzen, lag in ihm das „Ursprüngliche“, „Wahre“ - ihm haftete „die emotionale Ausstrahlung des Wertvollen“ an. Buchholz (2001:41) weist mit Ernst Hennes „Zwölf Lebensregeln“ auf die moralische Bedeutung hin, die die Einfachheit für die Lebensreformer hatte: „Lebe einfach und mäßig in allen Stücken.“ Ein bescheidenes Leben sollte den Reformern angesichts der „unübersichtlichen Lebensverhältnisse der Industriegesellschaft“ Orientierung bieten, so Buchholz (2001:41). Leitend war dabei die Idee der „Selbstreform“. Die Akteure gingen davon aus, dass die Gesundung der Gesellschaft nur durch zielstrebiges Bemühen des Einzelnen erreicht werden kann. In diesem Sinne bedeute eine Reformierung des (eigenen) Lebens auch eine Reformierung der Gesellschaft, die ja die Gesamtheit aller individuellen Teile bildet (Krabbe 1974:15 und Barlösius 1997:224).

Wie ich in den folgenden Kapiteln darstellen werde, verfolgen auch minimalistische Akteure ähnliche Ansätze. Denn viele Minimalisten fühlen sich dazu verpflichtet, Verantwortung für das eigene Leben, aber auch für die gesellschaftlichen und die Umwelt betreffenden Umstände übernehmen zu müssen, und setzen hierbei beim eigenen Handeln an. Ausgehend von einem Bewusstsein, durch das eigene Handeln soziale Zustände beeinflussen und mitgestalten zu können, lässt sich fragen, inwiefern von einer Form politischen Handelns gesprochen werden kann.

Dass die meisten Minimalisten im technischen Fortschritt unserer Zeit keine Gefahr sehen, sondern diese vielmehr zum Verwirklichen ihrer Ideale nutzen, lässt sich darin begründen, dass viele von Ihnen mit einer sich schnell entwickelnden Technologie aufgewachsen sind und ihren Anteil in unserem Alltag weniger bewusst reflektieren. Hier wird deutlich, dass zwischen der Lebensreformbewegung und dem Minimalismus knapp 100 Jahre liegen. Dies betrifft auch die Wahrnehmung der Großstadt: Obwohl die Menge von diversen Informationen und Waren von manchen Minimalisten als belastend empfunden wird (Vgl. Kap. 4.2.2.), sind viele von ihnen in der urbanen Moderne aufgewachsen und genießen die Vorzüge,

die ein Leben in der Stadt bietet. Wie in der Arbeit dennoch aufgezeigt wird, ist das Hinterfragen von bestehenden Werten und gesellschaftlichen wie ökonomischen Entwicklungen ein konstituierender Teil der minimalistischen Lebensweise. So ist bei einigen minimalistischen Akteuren eine nachdenkliche, skeptische Grundhaltung gegenüber den technologischen Entwicklungen zu erkennen, wie Samuel Alexander (2011b:6) geltend macht. Mit Henry David Thoreau weisen diese Akteure darauf hin, dass Neuerungen nicht immer positive Vorteile mit sich bringen würden (Alexander 2011b:6). Oder wie Alexander (ebd.) pointiert: „A blind faith in science can itself be ‘anti-progress’.“

### 2.2.3 Die Gegenkultur ab den 1960ern

Die auch als Hippiebewegung (abgeleitet vom englischen *hip*, zu deutsch *angesagt*)<sup>19</sup> bekannte Gegenkultur<sup>20</sup> war eine von San Francisco ausgehende plurale Jugendkultur ab den 1960er Jahren<sup>21</sup>, die sich gegen das *comme-il-faut* der Elterngeneration richtete und sich von diversen gesellschaftlichen Zwängen und Tabus wie der bestehenden Sexualmoral zu befreien versuchte.<sup>22</sup> Aufgrund der Naturverbundenheit und äußerlichen Friedfertigkeit der Hippies wurde diese Gegenkultur häufig als „Flower-Power-Bewegung“ bezeichnet. Politisch bedeutsam wurde sie durch die Friedensbewegung gegen den Vietnamkrieg der USA und ihrer Beteiligung an der Emanzipationsbewegung der schwarzen Bevölkerung. Die Hippies, Kinder der Nachkriegsgesellschaft, die vornehmlich aus der weißen, bürgerlichen Mittelschicht stammten, kritisierten den „American Way of Life“ und lehnten den von ihren Eltern erreichten materiellen Luxus ab. Sie sprachen sich gegen das Leistungsideal der Gesellschaft und einen auf Konsum ausgelegten Lebensstil aus. Auf der Suche nach Selbstverwirklichung experimentierten die Hippies mit neuen, alternativen Lebensformen. Einige zogen in leichter zu finanzierende Wohngemeinschaften, lebten vom Betteln auf der Straße („panhandling“) oder erprobten in ländlichen Kommunen ein Leben als Selbstversorger (Hall 1968:5ff.). Der Konsum bewusstseinsweiternder Drogen, insbesondere von LSD, spielte in-

<sup>19</sup>Der Begriff „Hippie“ wird vom englischen Wort „hip“ abgeleitet, was „informiert, auf dem Laufenden, zeitgemäß“ bedeutet und in den 1940er und 1950er Jahren, also in der Zeit der Beat Generation, aufkam. Zur eingehenden Etymologie des Wortes „hip“ vgl. Issitt (2009:57ff.).

<sup>20</sup>Eine Gegenkultur ist eine Subkultur, die primäre gesellschaftliche Normen und Werte der bestehenden Mehrheitskultur infrage stellt. Zu den Begriffen der Sub- und Gegenkultur vgl. Roszak (1973) und Hebdige (1999).

<sup>21</sup>Die Kernzeit der Hippiekultur lässt sich in den Jahren von 1965 bis 1971 verorten. Vgl. Miles (2008).

<sup>22</sup>Zur Geschichte der Hippie-Gegenkultur siehe etwa Hall (1968), Issitt (2009), Miller (1991) und Willis (1981).

nerhalb der Gegenkultur eine bedeutende Rolle. Als Schlüssel zu außergewöhnlichen Erfahrungen sollten die halluzinogenen Substanzen dem Überwinden geistiger Schranken dienen (Willis 1981:177). Durch das Verbot von LSD erhielt dessen Konsum als subversives Element eine starke Bedeutung für die Gegenkultur der 1960er. So wie der Gebrauch dieser Drogen einen zentralen Teil der Gegenkultur bildete, war er auch am Ende dieser sozialen Bewegung beteiligt. Viele Akteure fanden den Drogentod, als Dealer Ende der 1960er Jahre den Drogenmarkt übernahmen und sich der Konsum von „weicheren“ Drogen wie Marihuana und LSD („Dope“) auf härtere Drogen wie Kokain und Heroin („Drugs“) ausweitete.<sup>23</sup>

Mit der Kommerzialisierung der Hippiekultur Ende der 1960er Jahre ging die Gegenkultur in verschiedene alternative Bewegungen wie neuere Friedensbewegungen oder die Ökologiebewegung der 1980er auf.

Das Hinterfragen kapitalistischer Konsumkultur sowie die Suche nach der eigenen Selbstverwirklichung sind starke Parallelen, die minimalistische Lebensstile mit der Gegenkultur der Hippies teilen. Dabei versuchen die Akteure beider Subkulturen, sich von bestehenden Lebensentwürfen frei zu machen. Auch friedfertige Gedanken und die Naturverbundenheit sind Aspekte, die sowohl bei den Hippies als auch bei minimalistischen Akteuren zentral sind. Als unterscheidendes Merkmal ist herauszustellen, dass sich die Akteure minimalistischer Lebensstile in der Regel nicht als Gegenkultur begreifen, so wie es die Hippies taten. Sie sprechen sich zwar mit ihrer allgemeinen Konsumkritik gegen primäre Werte ihrer Gesellschaft aus, betonen aber gleichzeitig, mitten in der Gesellschaft zu leben. Viele von ihnen gehen einer Arbeit nach und leben in der Stadt.<sup>24</sup> Ferner ist der Drogenkonsum, in Abgrenzung zur Gegenkultur ab den 1960er Jahren, nicht konstituierend für minimalistische Lebensstile.

---

<sup>23</sup>Zur Bedeutung des Drogengebrauchs für die Hippiekultur vgl. Willis (1981).

<sup>24</sup>Viele Minimalisten leben in der Stadt, in der sie die vorhandenen Strukturen für ihre Bedürfnisse nutzen. In einer Stadt, in der viele Menschen zusammen leben, lässt sich das Prinzip der sharing economy beispielsweise viel besser verwirklichen.

## 2.3 Die Voluntary Simplicity-Bewegung

### 2.3.1 Ein Phänomen der U.S.A.

Die minimalistische Lebensweise, wie sie in dieser Arbeit untersucht wird, ist ein modernes kulturelles Phänomen, das seinen Ursprung in den USA hat. Bekannt geworden ist der Minimalismus durch einzelne Persönlichkeiten wie Michael Kelly Sutton, David Michael Bruno oder Leo Babauta, die ihre Erfahrungen mit minimalistischen Praktiken über ihre Blogs<sup>252627</sup> öffentlich machen.

Michael Kelly Sutton wird häufig als Gründervater der Voluntary Simplicity-Bewegung genannt. Der 28-jährige New-Yorker Software-Ingenieur startete 2009 mit dem Ziel, sein Leben zu vereinfachen, den Versuch, mit so wenig Dingen wie möglich zu leben und prägte so mit seinem gleichnamigen Blog den „cult of less“. Auf seinem Blog listet der Minimalist seine Besitztümer auf und nennt diejenigen Dinge, die einmal in seinem Besitz waren und von denen er sich trennte. Sutton lebt heute nach eigenen Angaben aus zwei Koffern und zwei Kartons. Er sieht sich selbst nicht als Asket oder Einsiedler. Sutton schätzt die Tatsache, dass er sich mit seinem bescheidenen Besitz frei und flexibel bewegen kann. Ein Zustand, den die meisten Minimalisten wie Sutton für erstrebenswert erachten.

Als ebenfalls prägend für die Voluntary Simplicity-Bewegung gilt David Michael Bruno. Der Associate Director of Digital Marketing and Web aus San Diego machte 2007 die „100 Thing Challenge“<sup>28</sup> populär. Ziel dieser Challenge ist es, seinen Besitz auf 100 Dinge zu reduzieren. Dafür setzt sich der Challenger meist ein fest gelegtes Datum. Hinter der Aufgabe steht die Idee, sich in kurzer Zeit von möglichst vielen Dingen zu befreien, die einen zuvor belasteten und unfrei machten. Bruno dokumentierte die Challenge auf seinem Blog „guynameddave.com“, wo er regelmäßig Posts über die Dinge, die er behalten wollte, die er plante zu verkaufen oder zu spenden, veröffentlichte. Bruno erregte wie Sutton mit seiner experimentellen Art weltweit Aufmerksamkeit und regte viele Menschen zur Nachahmung an. Die Zahl 100 sorgte allerdings für rege Diskussionen in der Bloggerszene, wie in Kap. 4.3.2 erläutert wird. Dennoch hat sich die Grenze von 100 Dingen als „magische Zahl“ im Bewusstsein vieler Akteure und Beobachter manifestiert und trägt auch maßgeblich zur Außenwirkung des Minimalismus bei.

Gerne rezipiert wird auch der aus Guam stammende und in San Francisco lebende Blogger und Autor Leo Babauta. Babauta startete 2005 seinen Blog „Zen

<sup>25</sup>URL: <http://cultofless.tumblr.com/>. Stand: 16.08.2015.

<sup>26</sup>URL: <http://guynameddave.com/>. Stand: 16.08.2015.

<sup>27</sup>URL: <http://leobabauta.com/>. Stand: 16.08.2015.

<sup>28</sup>Das Wort „challenge“ kommt aus dem Englischen und bedeutet zu deutsch „Herausforderung“ oder „schwierige Aufgabe“.

Habits“, der von über einer Million Lesern verfolgt wird und es bis jetzt zwei Mal unter die Top 25 Blogs des Time Magazins schaffte.<sup>29</sup> Der Minimalist trennte sich nicht nur von diversen materiellen Dingen<sup>30</sup>, sondern wurde vor allem dadurch bekannt, sich von „schlechten“ Gewohnheiten zu trennen. Der mittlerweile vegan lebende Marathonläufer und sechsfache Vater hat in den letzten Jahren mit dem Rauchen aufgehört, über 30 Kilogramm Gewicht verloren und seine persönlichen Schulden beglichen.<sup>31</sup>

Diese Personen haben mit ihren bescheidenen Lebensstilen Menschen in vielen Teilen der westlichen Welt, so auch in Deutschland, inspiriert und mit ihren unterschiedlichen Herangehensweisen die Diskussion innerhalb der Minimalismus-Szene angeregt. Sie gelten als Gründerväter der Voluntary Simplicity-Bewegung<sup>32</sup>, innerhalb derer sich verstärkt seit Beginn des 21. Jahrhunderts immer mehr Menschen, mit dem Ziel bewusster und einfacher zu leben, vereinen. An Forschungen zu dieser Bewegung haben sich vor allem die amerikanischen Forscher Duane Elgin, Juliet Schor, Mary Grigsby und Samuel Alexander beteiligt, die mit ihren Studien und Veröffentlichungen aber auch maßgeblich sowohl zum Selbstverständnis als auch zur Bekanntheit dieses Lebensstils beigetragen haben.

### 2.3.2 Forschungen zur Voluntary Simplicity-Bewegung

In den USA wird dem Phänomen der Voluntary Simplicity-Bewegung seit Mitte der 1970er Jahre wissenschaftlich Beachtung geschenkt.<sup>33</sup> Das Phänomen der Voluntary Simplicity lässt sich aus verschiedenen Perspektiven heraus betrachten, die im Folgenden anhand von ausgewählten Autoren vorgestellt werden. Hierbei geht es vorrangig um diejenigen Aspekte, die diese Arbeit hinsichtlich der Forschungsfrage und mit Bezug auf das eigene empirische Material, erklären und ergänzen werden. Ich beginne mit der persönlichen Perspektive bei Richard Gregg, der eine Vereinfachung der Lebensweise als „psychologische Hygiene“ beschreibt. Daran anschließend werde ich Duane Elgin vorstellen, der den Begriff der Voluntary Simplicity erstmals verwendete, um auf eine aufkommende Bewegung in den USA

<sup>29</sup>Vgl. URL: [http://content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,1999770\\_1999761,00.html](http://content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,1999770_1999761,00.html). Stand: 16.08.2015.

<sup>30</sup>Babauta führte in Anlehnung an die 100 Thing Challenge eine 50 Thing Challenge durch.

<sup>31</sup>Vgl. URL: <http://leobabauta.com/bio> und <http://www.nomeatathlete.com/radio-43/>. Stand: 24.05.2015.

<sup>32</sup>Amerikanische Forscher wie Duane Elgin, Mary Grigsby und Samuel Alexander konstatieren in dem Phänomen eine kulturelle Bewegung, die sogenannte „voluntary simplicity movement“. Vgl. Kap. 2.3.2.

<sup>33</sup>Für Überblicksdarstellungen zur Voluntary Simplicity-Forschung vgl. zum Beispiel Grigsby (2004) und Alexander (2011b).



aufmerksam zu machen und die freiwillige Einfachheit aus einer gesellschaftlichen Perspektive heraus betrachtete. Amatai Etzioni unternahm den Versuch, das Aufkommen dieser neuen Bewegung aus einer psychologischen Perspektive heraus zu erklären, in dem er auf die Bedürfnispyramide von Abraham Maslow zurückgriff. Mary Grigsby beleuchtet die Voluntary Simplicity-Bewegung aus einer soziologischen Perspektive heraus und untersucht in ihren ethnographischen Studien die sozialen und kulturellen Hintergründe der Praktizierenden. Abschließend werde ich auf die Arbeiten von Samuel Alexander eingehen, der in dem Phänomen der Voluntary Simplicity eine Graswurzelbewegung sieht und diese damit aus einer politischen Perspektive heraus betrachtet.

Richard Gregg sprach in seiner Schrift „The Value of Voluntary Simplicity“ 1936 als Erster von einer freiwilligen Einfachheit. Wie Gregg mit dem Begriff „voluntary simplicity“ geltend macht, ist der Aspekt der Freiwilligkeit für diese Lebensweise von elementarer Bedeutung. Er grenzt diese Lebensform vom Zustand der Armut ab, die einen unfreiwillig erlebten Mangel beschreibt und mit sozialer Benachteiligung einhergeht (Gregg 1936:15).

Die freiwillige Einfachheit jedoch ließe sich nach Gregg als eine Art „psychologische Hygiene“ verstehen. Dort erläutert Gregg (1936:10):

Just as eating too much is harmful to the body, even though the quality of all food eaten is excellent, so it seems that may be a limit to the number of things or the amount of property which a person may own and yet keep himself psychologically healthy.

Der Besitz von vielen Dingen sowie ein großes Vermögen schafften zu viele Möglichkeiten und Entscheidungen, die tagtäglich getroffen werden müssten, so Gregg, dass es zu einer nervlichen Belastung führte. Gregg bezog sich dabei auf die Experimente von Iwan Petrowitsch Pawlow (1849-1936), einem russischen Mediziner und Physiologen, der unter anderem zur Entwicklung der Verhaltensforschung beigetragen hat und 1904 für die Entdeckung des bedingten Reflexes den Nobelpreis erhielt.<sup>34</sup> Pawlows Ergebnisse zeigten, dass es bei jedem Menschen

---

<sup>34</sup>Pawlow brachte durch seine Experimente an Hunden neue Erkenntnisse über die Gesetzmäßigkeiten von Hemmungs- und Erregungsprozessen im Nervensystem hervor. In dem von Gregg beschriebenen Experiment Pawlows zwang der Physiologe einen Hund dazu viele Entscheidungen mit feinen Differenzierungen treffen zu müssen. Der Hund erlitt schließlich einen Nervenzusammenbruch und benötigte ein halbes Jahr, um sich von den Strapazen zu erholen. Gregg räumt ein, dass die Ergebnisse vom Pawlow'schen Hund auf den Menschen nicht entsprechend übertragbar seien - das Experiment zeige aber, dass das Treffen von Entscheidungen für das Nervensystem Arbeit sei und übertrieben werden könne. Pawlow führte aber diese Versuche nicht nur mit Hunden durch. Er beschäftigte sich auch mit der Empfindsamkeit beim Menschen und setzte, auf der Suche nach einer objektiver Messbarkeit

einen markanten Punkt („transmarginale Hemmung“) gibt, bei dem das Nervensystem überstimuliert ist und „dicht macht“. <sup>35</sup> Im Kontext dieser Erkenntnisse könne es nützlich sein, dem Nervensystem nur ein bestimmtes Maß an Reizen auszusetzen, um eine Überstimulation zu vermeiden. Das Praktizieren von Einfachheit im Äußeren käme im Sinne Greggs also einer präventiven Maßnahme gleich.

Gregg (1936:2) sah im Prinzip der freiwilligen Beschränkung die Möglichkeit, die einem Menschen zur Verfügung stehende Energie und Aufmerksamkeit bewusst auf diejenigen Aspekte im Leben zu lenken, die dem Einzelnen bedeutend erscheinen.

It means an ordering and guiding of our energy and our desires, a partial restraint in some directions in order to secure greater abundance of life in other directions.

Um diesen Aspekt zu veranschaulichen, gibt Gregg (1936:2) das Beispiel von Männern, die den Mount Everest ersteigen. Die Bergsteiger konzentrierten ihre Gedanken und Energien für Jahre darauf, die Expedition zu planen. „[A]nd in the actual attempt discarded every ounce of equipment not surely needed for that one purpose.“

Gregg (1936:2) räumt ein, dass Menschen verschiedene Ziele im Leben verfolgen. Unabhängig vom individuellen Ziel, ließe sich durch das Vereinfachen der äußeren Lebensumstände die freigewordene Energie in die Lebensbereiche umleiten, in denen der Einzelne erfolgreich sein möchte. Diese Überlegung, die Gregg bereits 1936 ausführte, ist auch heute für minimalistische Lebensformen noch von zentraler Bedeutung.

Dieses Prinzip, durch vereinzelte Entbehrung einen größeren Reichtum sicherzustellen, entspricht Duane Elgins „outwardly simple, inwardly rich“. Der Soziologe Duane Elgin war der Erste, der den Begriff „Voluntary Simplicity“ auf eine aufkommende, gegenwärtige Bewegung bezog. <sup>36</sup> Elgin führte 1976 im Rahmen des Stanford Research Institutes <sup>37</sup> eine Studie mit dem Titel „the Simplicity Sur-

---

von Empfindlichkeit, in einem Experiment Versuchspersonen einer intensiven Beschallung aus. Ab einer bestimmten Höhe an Dezibel nahmen die Versuchspersonen eine gekrümmte Schutzstellung ein und wurden bei Überschreitung dieser Höhe schließlich bewusstlos. Vgl. Parlow (2014:53).

<sup>35</sup>Dieser markante Punkt zur Überstimulation sei bei den Menschen unterschiedlich schnell erreicht. Ebd.

<sup>36</sup>„Elgin was the first to apply the term ‘voluntary simplicity’ to the emerging contemporary movement. He borrowed the term from the work of Richard Gregg.“ (Grigsby 2014:170).

<sup>37</sup>Heute SRI International

vey“<sup>38</sup> durch, deren Ergebnisse er 1981 in seinem Werk „Voluntary simplicity: Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich“ veröffentlichte.<sup>39</sup> Elgin (1993:109) zufolge deuteten die Ergebnisse seiner Untersuchung darauf hin, dass der Trend zu einfachen Lebensstilen zunehmen würde.

Im Titel des Buches weist Elgin bereits auf ein zentrales Verständnis der Akteure hin: Ein Leben nach den Prinzipien der freiwilligen Einfachheit sei ein Leben, das im Äußeren einfach und im Inneren reich sei. Ein einfacheres Leben bedeute auch ein bewussteres Leben, da es weniger unnötige Ablenkung mit sich bringe (Elgin 1993): „To live more simply is to live more purposefully and with a minimum of needless distraction.“ Elgin knüpft damit an Greggs Thesen von 1936 an.

Bei Mary Grigsby (2014:171) lässt sich eine Beschreibung dazu finden, welche Rolle Elgin der Voluntary Simplicity zuschreibt:

Elgin maintained that human choice would determine future evolutionary change and that an apocalyptic future could be avoided if human beings would shift toward sufficiency.

Elgin sah sich in der Voluntary Simplicity einen Wechsel andeuten, von der „industriellen Ära“ weg, hin zu einer aufkommenden „ökologischen Ära“ (Ebd.).

Der Soziologe Amitai Etzioni, der ebenfalls wie Elgin annahm, dass sich innerhalb der wohlhabenden, westlichen Gesellschaften ein deutlicher Trend zur freiwilligen Einfachheit entwickeln würde, sammelte in den 1990er Jahren Sekundärliteratur und Medienberichte zur Voluntary Simplicity-Bewegung (Etzioni 1989 in Grigsby 2004:10). Etzioni verfolgte in seinen Überlegungen zu den Ursachen dieses Trends die Idee, dass das Aufkommen freiwilliger Einfachheit in entwickelten oder späten Stadien des Kapitalismus mit der Bedürfnispyramide des US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow zu erklären sei.<sup>40</sup> „At the base of the hierarchy are basic creature comforts, such as the need for food, shelter, and clothing. Higher up is the need for love and esteem. The hierarchy is crowned with self expression.“ (nach: Grigsby 2004:11). Aus Etzionis Sicht könne die freiwillige Einfachheit dazu beitragen, die höchsten Bedürfnisse des Menschen

---

<sup>38</sup>Der Bericht zur Studie wurde, mit Arnold Mitchell als Co-Autor, im Juni 1976 vom SRI herausgegeben. Elgin arbeitete zu der Zeit am Stanford Research Institute als leitender Sozialforscher der „futures group“. Die Daten seiner Studie basieren auf einer Umfrage unter den Lesern der Zeitschrift „Co-Evolution Quarterly“ (1974/1985) von 1977. Vgl. Grigsby (2004:10).

<sup>39</sup>Elgins Werk ist damit die erste wissenschaftliche Publikation, die den Begriff „voluntary simplicity“ erwähnt.

<sup>40</sup>Vgl. URL: [http://www.social-psychology.de/do/PT\\_maslow.pdf](http://www.social-psychology.de/do/PT_maslow.pdf). Stand: 16.08.2015.

zu erfüllen (Elgin 1993:109).

Zur Frage, wie Menschen aus der Mittelschicht dem „Überkonsum“ widerstehen können, gab Juliet Schor in „The Overspent American“ (1998) einige Antworten. Die US-amerikanische Ökonomin und Sozialwissenschaftlerin, die sich seit einigen Jahren mit Lebensstilen von Amerikanern und ihrer Konsumkultur beschäftigt, führte Interviews mit Akteuren der Voluntary Simplicity-Bewegung aus Seattle. Diese Akteure würden über ein hohes kulturelles Kapital („cultural and human capital“) verfügen, das ihnen ermöglicht mit wenig auszukommen, so Schors These. Allerdings könne die Voluntary Simplicity-Bewegung auf lange Sicht nicht bestehen, da die Akteure diesen bescheidenen Lebensstil nicht durchhalten könnten, so Schors Vermutung (Grigsby 2004:13).

Schors Auffassung, dass die Akteure die Möglichkeit hätten, in ihre gewöhnlichen Mittelschicht-Jobs zurück zu kehren, wann immer sie wollen, lässt sich aus Sicht von Mary Grigsby (2004:13) nicht bestätigen. „I [...] suspect that most simple livers who have quit work probably could not move back into jobs that command salaries like they were making at the peak of their earning history after a few years out of the job market. None of the people I studied who had quit work had started working again in jobs similar to the ones they had previously held.“ Mary Grigsby gilt als eine wichtige Vertreterin auf dem Forschungsgebiet der Voluntary Simplicity-Bewegung (Alexander2011b:16). In ihrem ethnographischen Werk „Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement“ (2004) befragt die Sozialwissenschaftlerin „Simple Livers“ zu ihren Motivationen und nach ihren Einschätzungen zur Bewegung und setzt die Voluntary Simplicity Bewegung in Kontext zu verschiedenen soziologischen Diskussionen.<sup>41</sup> Grigsby interessiert sich insbesondere für die Aspekte von „race“, „gender“ und „class“ innerhalb der Voluntary Simplicity-Bewegung. Die Ergebnisse aus Grigsbys Studie ergaben, dass die Ideen und Praktiken des einfachen Lebens vornehmlich bei weißen, gebildeten (Groß-)städtern in entwickelten Regionen Wiederhall finden.<sup>42</sup>

Samuel Alexander konstatiert in der Voluntary Simplicity-Bewegung ein Gegenkonzept zur westlichen Konsumgesellschaft, das aktuelle und zukünftige gesellschaftliche und ökologische Probleme lösen könnte. Alexander (2011b:3) sieht

<sup>41</sup>Grigsby wendet in ihrer Forschung einen Methodenmix aus teilnehmender Beobachtung (in sogenannten „simplicity circle meetings“), Einzelinterviews mit Mitgliedern der Gruppen und qualitativer Inhaltsanalyse von drei für die Bewegung bedeutenden Werken an.

<sup>42</sup>„The ideas and practices resonated mostly with white, educated city dwellers in developed regions.“ Grigsby (2014:170).

genau wie Amitai Etzioni in den Praktizierenden minimalistischer Lebensformen „Pioniere alternativer Lebensformen“.

Voluntary simplicity is an oppositional living strategy that rejects the high consumption, materialistic lifestyles of consumer cultures and affirms what is often just called ‘the simple life’ or ‘downshifting.’<sup>43</sup>

In seiner Doktorarbeit „Property beyond Growth: Toward a Politics of Voluntary Simplicity“ (2011a) setzte sich Alexander mit der Frage auseinander, wie die Gesetze des Wohlstands in modernen kapitalistischen Gesellschaften umstrukturiert werden können, um in eine „Steady State Economy“, wie Herman Daly (2002) sie nannte, überzugehen. Alexander ist Dozent am Office for Environmental Programs der University of Melbourne in Australien für Konsum und Nachhaltigkeit und befasst sich in diesem Zusammenhang seit einigen Jahren intensiv mit der Voluntary Simplicity Bewegung<sup>44</sup> und leitet die derzeit größte Studie zu einfachen Lebensstilen.

Alexanders Studie „A Study on Simple Living, Downshifting and Other Low-Consumption Lifestyles in Affluent Nations“<sup>45</sup> ist eine im Rahmen des Simplicity Institute durchgeführte, laufende multi-nationale Studie, basierend auf einer Online-Befragung mit derzeit über 1748 Teilnehmern. Die Studie beinhaltet etwa 50 Fragen, unter anderem zu demographischen Daten, Lebensstil, Verhalten, Werten, Motivationen, sowie Fragen zu Glück, Einkommen, Gemeinschaft und Politik. Alexanders Studie ergänzt die vorliegende Forschung, indem die quantitativen Ergebnisse einen allgemeinen Trend abzeichnen und generelle Merkmale

---

<sup>43</sup>Es handelt sich hier um einen Text von Alexander, der als kurze Einführung in die Thematik dienen kann.

<sup>44</sup>Alexander ist Gründer und gemeinsam mit Dr. Simon Ussher Co-Direktor des „Simplicity Institute“ (URL: [www.simplicityinstitute.org](http://www.simplicityinstitute.org). Stand: 16.08.2015), einem sogenannten „Thinktank“ für Forschungen zu nachhaltigem Konsum. In zahlreichen Veröffentlichungen und Vorträgen macht Alexander die Ergebnisse seiner Forschungen für ein breiteres Publikum zugänglich. Zu seinen Veröffentlichungen und Auszügen seiner Vorträge vgl. <http://simplicityinstitute.org/publications/> und <http://www.thesufficiencyeconomy.com> (Stand: 21.06.2015). Außerdem gründete Alexander die „Life Poets’ Simplicity Collective“, ein Netzwerk zur Förderung der Voluntary Simplicity Bewegung in Melbourne und darüber hinaus ([www.simplicitycollective.com](http://www.simplicitycollective.com). Stand: 16.08.2015.). Alexander ist selbst ein Vertreter der Voluntary Simplicity-Bewegung. Seine positive Positionierung zum Feld wurde in dieser Arbeit quellenkritisch berücksichtigt. Es bleibt festzustellen, dass Alexanders Arbeitsweise entsprechend seiner akademischen Ausbildung nach allgemeinen wissenschaftlichen Standards erfolgt, d.h. Alexander macht seine Quellen und das eigene methodische Vorgehen transparent, und lässt in seine Ausführungen einen „critical mind“ einfließen.

<sup>45</sup>Zum Ziel dieser Studie: „The Simplicity Institute is undertaking a multi-national study of people who have voluntarily adopted a ‘simpler’ way of life. The purpose of this study is to gain some empirical insight into those people who are choosing to move away from high-consumption, materialistic lifestyles and who are embracing simpler lifestyles of reduced or restrained income and consumption.“ Vgl. URL: <http://simplicityinstitute.org/phpQ/fillsurvey.php?sid=2>. Stand: 05.08.2015.

einfacher Lebensformen abbilden<sup>46</sup>, innerhalb derer die Ergebnisse dieser Arbeit abgrenzt werden können. Daher möchte ich an dieser Stelle einige interessante Erkenntnisse dieser Studie vorstellen:

Alexanders Studie zufolge ist Simple Living kein ländliches Phänomen. Der Großteil der Akteure lebt mit 26 Prozent sogar in den Großstädten (was wohl allgemein im Zusammenhang mit der Verstädterung steht). Insofern sei die geographische Verteilung von Menschen mit einfachen Lebensstilen auf Stadt und Land laut Alexander relativ ausgewogen. Die Probanden sind in allen Altersstufen vertreten, mit keiner besonderen Gewichtung. Das jährliche Einkommen der Probanden weist ebenfalls eine erhebliche Spannweite auf. Ebenfalls signifikant in Bezug auf das Einkommen ist die Tatsache, dass 67 Prozent der Probanden angaben, ihr Einkommen im Vergleich zu früher reduziert zu haben. Hier wird eine minimalistische Praxis erkennbar.

Zur Bildung sei anzumerken, dass 77 Prozent der Probanden eine höhere Bildung („tertiary degree or higher“) haben. Dieses Ergebnis deckt sich mit den Beobachtungen der Forscherin und bestätigt die Parallele zur Lebensreformbewegung.

Ebenfalls in der Studie erfasst sind die Praktiken einfacher Lebensstile. Viele Probanden wechselten den Job oder Beruf (38 Prozent), reduzierten, wie bereits erwähnt, ihre Arbeitszeit (48 Prozent), wechselten ihren Wohnort (59 Prozent), verkauften ihr Auto (21 Prozent) und reduzierten ihren Energieverbrauch (48 Prozent „always“, 40 Prozent „often“). Diese Ergebnisse verweisen darauf, dass sich die Idee des Minimalismus in den verschiedensten alltäglichen Lebensbereiche der Akteure praktisch äußert.

Ebenso wird darauf hingewiesen, dass für die meisten Probanden Sparsamkeit und Minimalismus (hier im Sinne von „weniger Besitz wertschätzen“) eine wichtige Rolle spielen. Dabei gilt der Grundsatz „it is more about where and what the money is spent on“.

In terms of possessions, many also acknowledged that while decluttering life can secure ‘the energy to focus on what is important’, its ‘the type of possessions’ that matters most and the ‘attitude’ one has towards them, ‘not the number.’ (Alexander/Ussher 2011:12)

Es geht den Akteuren also nicht allein um die Größe des Besitzes, sondern

---

<sup>46</sup>Die Befragten der Studie sind Menschen „who are living a ‘simpler life’, which is defined as a lifestyle of ‘reduced or restrained income, consumption, and/or working hours. Vgl. Alexander/Ussher (2011:8f). Durch diese offene Definition soll in der Studie eine möglichst große Bandbreite an einfachen Lebensstilen erfasst werden.

vielmehr um den Wert, den die Akteure den einzelnen Dingen zuschreiben. Hier wird auch deutlich, dass es beim Minimalismus nicht um einen Bedeutungsverlust der Dinge geht, sondern vielmehr um eine besondere Bedeutungszuschreibung seitens der Akteure.

Auch das Sparen auf größere Anschaffungen, die sich langfristig lohnen, scheint charakteristisch für einen Teil der Probanden zu sein. Praktiken des Selbermachens, Borgens und Kaufens von Secondhand-Ware werden ebenfalls erwähnt. Weitere Ergebnisse der Befragung beziehen sich auf Aspekte der Ernährungsweise („home food production“, „local food“, „specific diet“), auf die Wahl der Fortbewegungsmittel im örtlichen Umkreis („desire to escape the car culture“), die Wahl der Bekleidung („second-hand“, „homemade“, „repaired“), auf die Haltung gegenüber der Natur, zur Spiritualität und zur Technologie. Diese Ergebnisse verweisen auf die in Kapitel 2.2 erläuterten Parallelen zwischen dem Minimalismus und seinen historischen Vorläufern der Lebensreformbewegung und Gegenkultur ab den 1960ern.

Alexander und Ussher (2011:14) arbeiteten heraus, dass die Motivationen für ein Leben nach dem Prinzip des Voluntary Simplicity vielfältig sein können.

While many are motivated by the desire for more time [...], it is clear that many are also motivated by more 'outward looking' or 'ethically based' factors (e.g. Environmental concern, humanitarian or social justice, and / or community involvement).

Die Frage nach den Motivationen für die Hinwendung zu einer minimalistischen Lebensweise wird in Kapitel 4.1 dieser Arbeit erörtert.

Ebenso verknüpften die Forscher einen einfachen Lebensstil mit der Frage nach einem zufriedenen Lebensgefühl. Laut der Umfrage mache Simple Living nach eigenen Angaben 87 Prozent der Probanden zu glücklicheren Menschen. Aber auch Hindernisse, die sich einer einfacheren Lebensweise in den Weg stellen, werden in der Studie beachtet, wie etwa die Problematik der Arbeitsüberlastung („overwork“).<sup>47</sup>

Ein zentraler Fakt für Alexanders Thesen ist, dass 69 Prozent der Probanden sich als Teil einer Simple Living Bewegung sehen. Daraus konstatieren die Autoren „an emerging group consciousness and political sensibility“ und schreiben der Bewegung ein großes Potential und die Macht zu, bestehende gesellschaftliche,

---

<sup>47</sup>Der Aspekt von „overwork“ wird als Motiv für die Hinwendung zu einem minimalistischen Lebensstil in Kap. 4.1.2 erläutert. Den Herausforderungen, mit denen sich die Akteure konfrontiert sehen, wird in Kapitel 4.3.2 Beachtung geschenkt.

ökonomische<sup>48</sup> und ökologische<sup>49</sup> Verhältnisse verändern zu können. Alexander betont allerdings, dass es keine hierarchische Organisation dieser Bewegung gäbe, sondern in diesem „Post-consumerist lifestyle“ eher eine Graswurzelbewegung („grassroot movement“)<sup>50</sup> zu sehen sei.

---

<sup>48</sup>Durch bewussten bzw. gezielt eingesetzten Konsum wird Einfluss auf den Markt genommen.

<sup>49</sup>Weniger Konsum schont die Umwelt durch geringere Produktion.

<sup>50</sup>Der Begriff „Graswurzelbewegung“, auch „Basisbewegung“, bezeichnet eine gesellschaftliche oder politische Bewegung, die von einzelnen Individuen gewissermaßen „von unten heraus“ ausgeht.



## 2.4 Minimalismus als Forschungsfeld der Volkskunde: Verzicht als Lebensstil und Postwachstumsstrategie

### 2.4.1 Einordnung in das Fach

Das Forschungsthema des Minimalismus fällt in das Feld der materiellen Kultur, die sich mit der sozialen und symbolischen Bedeutung von Dingen und dem Umgang damit beschäftigt, sowie mit den hintergründigen Bedürfnissen und Wertzuschreibungen. Minimalisten fallen durch ihren besonderen Umgang mit den Dingen auf, indem sie versuchen möglichst wenig zu besitzen und zu verbrauchen. Ein zentrales Postulat der Sachkulturforschung ist, dass Dinge in einem weiten Sinn „Kristallationen unserer kulturellen Praxis“ (Kaschuba 2006:224) seien. Das Prinzip "weniger ist mehr" äußert sich in verschiedenen Bereichen des alltäglichen Lebens der Minimalisten. Die Akteure vereint generell ein Ideal der Einfachheit und Bescheidenheit, das sich meist auf umweltethischen und sozialen Überlegungen gründet und häufig eine Kritik am "gedankenlosen" Konsumismus nach sich zieht. Eine minimalistische Lebensweise beschränkt sich also nicht allein auf einen reduzierten Besitz, sondern materialisiert sich vielmehr häufig durch diesen. Lebensstiltheorien weisen darauf hin, dass der Besitz von und der Umgang mit Dingen sowie das Zurschaustellen dieser symbolischen Mittel der Zuordnung und Abgrenzung zu sozialen Gruppen dienen. Es lassen sich verschiedenste Ausprägungen minimalistischer Lebensformen vorfinden; dennoch sind spezifische Merkmale erkennbar, die die Minimalisten als Gruppe von anderen Lebensstilen abgrenzen. Schließlich rückt das Hinterfragen gängiger Konsummuster den Forschungsgegenstand in das Umfeld der Konsumdebatte. Die Tatsache, dass die Akteure aktuelle und zukünftige Problematiken wie Ressourcenknappheit und Umweltverschmutzung thematisieren, die sie ursächlich mit dem marktorientierten Wirtschaftssystem in Zusammenhang bringen, verleitet mich dazu, die minimalistische Lebensweise im Kontext der Postwachstumsdebatte zu betrachten und zu erforschen, ob die minimalistische Lebenspraxis als eine Strategie der Ersteren zu verstehen ist. Subversives Potenzial trägt der Minimalismus allemal in sich, wenn man bedenkt, dass seine Akteure übermäßigen Konsum kritisieren und sich in Konsumverzicht üben, in einer Gesellschaft, deren Wirtschaft auf einen verstärkten Konsum seiner Mitglieder aufgebaut ist. Diese theoretischen Überlegungen werden im Folgenden genauer dargelegt, um sie im Anschluss an die Darstellung der Ergebnisse für die Interpretation dieser nutzbar zu machen.

## 2.4.2 Die Bedeutung zum Umgang mit Dingen

Dinge begegnen nicht lediglich als Sachen, die wir registrieren oder nicht. Sie teilen mit uns die Materie und bieten uns Widerstand. Wir können sie im wahrsten Sinne des Wortes begreifen. Wir können über sie stolpern. Wir gehen ihnen aus dem Weg. Sie rivalisieren miteinander. Sie stellen Ansprüche an uns und fordern uns heraus. Sie ziehen uns in ihren Bann. Dinge erinnern uns - glücklicherweise oder beklemmend schmerzlich. Wir sammeln sie. Wir zerstören sie. Wir bewundern sie. Sie gehen uns etwas an.

Die Schilderung Käte Meyer-Drawes (2003:16) unterstreicht die Bedeutung der Dinge für uns Menschen: Wir leben mit den Dingen, und wir sind gezwungen uns mit ihnen auseinanderzusetzen. In der Regel fordern die Dinge durch ihre materielle Präsenz von uns, dass wir uns mit ihnen beschäftigen. Welche Bedeutung haben diese Überlegungen im Zusammenhang mit minimalistischen Lebensstilen? Was macht es mit uns Menschen, wenn Dinge Raum einnehmen, Teil unserer Handlungen werden, und auffordern mit ihnen, durch sie zu agieren oder sich uns und unserem Handeln in den Weg stellen?

Die Volkskunde beschäftigt sich seit ihren Anfängen mit den Dingen<sup>51</sup>, die die alltäglichen und außeralltäglichen Lebenswelten der Menschen prägen (Jeggelle 1983:11). Die Volkskunde versucht in den Forschungsfeldern der Sachkultur- forschung bzw. der materiellen Kultur über die Betrachtung der Dinge, die wir besitzen, und über unseren Umgang mit ihnen, Aufschlüsse über die subjektiven wie kollektiven Haltungen und Wertvorstellungen und über das Selbstverständnis der Menschen zu erhalten. Denn im weiteren Sinne sagen die Dinge etwas über den Menschen selbst aus. „Dinge sind immer polysemische Bedeutungsträger, die eine Vielfalt von Zuschreibungen, Assoziationen und symbolischen Funktionen ermöglichen.“, wie Wolfgang Kaschuba (2006:234) anmerkt.

Hermann Bausinger bezeichnete Dinge daher als Botschafter - ob die Dinge an sich bereits einen klaren Symbolwert in sich tragen (wie etwa der Verlobungsring), oder als Träger von Botschaften fungieren - Dinge sind Ausdrucksformen und „Vehikel der Kommunikation“, wie Bausinger (2003:10) beschreibt. Während alle Dinge kulturell mitdefiniert seien, bedeute dies aber nicht, dass ihre Botschaft unveränderlich und für alle gleich sei. Dies treffe ebenso für die Bedürfnisse zu, die in den Dingen „geronnen“ seien - auch sie könnten sich ändern oder verschwinden.

---

<sup>51</sup>In der Volkskunde werden die Begriffe „Ding“, „Sache“, „Gegenstand“ und „Objekt“ differenziert. In der vorliegenden Arbeit werden diese Begriffe synonym verwendet.

Für den Forschungsgegenstand ergeben sich daraus folgende Fragen: Was geschieht, wenn sich ein Bedürfnis ändert, verschwindet oder verlagert, das sich in einem Gegenstand materialisierte? Oder was passiert mit dem Bedürfnis, das sich ihm Gegenstand ausdrückt, wenn der Akteur den Gegenstand weggibt? Bedeutet dies, dass das Bedürfnis für den Akteur nicht mehr vorrangig war? Oder wurde der Gegenstand dem Bedürfnis nicht mehr gerecht? Bei Bausinger (2003) lassen sich hier Hinweise für die Analyse reduzierter Lebensstile finden. In diesem Kontext ist vor allem die Frage zentral, welche Bedeutungen einem solchen spezifischen Umgang mit Dingen von den Akteuren zugeschrieben werden und welche Bedürfnisse sich dabei herauslesen lassen.

Martina Kneis (2003:136) weist auf die Funktion von Dingen als Erinnerungsträger hin, die von vergangenen Lebensjahren erzählen und dem Besitzer das Gefühl von etwas Dauerhaftem vermitteln.

Die Dinge bilden eine Brücke über den Strom der Zeit. Sie verkörpern die Vergangenheit und führen von der Gegenwart weiter in die Zukunft. Sie vermitteln ein Gefühl von Sicherheit, weil sie uns vertraut sind, und erscheinen uns in einer Zeit des Umbruchs und der Veränderungen als etwas Dauerhaftes. Die Dinge ziehen Verbindungslinien zwischen dem bisher gelebten Leben, den damit verbundenen Menschen und - allem Unbekannten, das noch kommen mag.

Das Zitat weist auf die Herausforderungen hin, denen sich Menschen gegenüber konfrontiert sehen können, die sich einem Leben mit reduziertem Besitz hinwenden. Was geschieht mit dem Selbstverständnis, wenn Minimalisten massenhaft Dinge weggeben, die von ihren Lebenserfahrungen und sozialen Beziehungen erzählen? Welche Bedeutung hat dieses Sich-Trennen in Bezug auf die Wahrnehmung von Vergangenheit und Zukunft? Was lässt sich in diesem Kontext über das Bedürfnis von Sicherheit und Identität der Akteure aussagen?

Diese Beispiele zeigen, dass theoretische Konzepte und Überlegungen aus der Sachkulturforschung und dem Forschungsbereich zur materiellen Kultur genutzt werden können, um sich den Fragen zum Umgang minimalistischer Akteure mit den Dingen anzunähern. Diese Ansätze werden im Laufe der vorliegenden Arbeit nochmals aufgegriffen.

### 2.4.3 Lebensstilkonzepte, Statustheorien und Bedürfnisan-satz

Die Fragen nach spezifischen Umgangsweisen mit materiellen Gütern und dem Konsumverhalten bestimmter Gruppen bilden einen wichtigen Bereich der Lebensstilforschung. Aus kulturwissenschaftlicher Sicht werden Konsummuster und Bedürfnisse neben anderen Aspekten als konstituierend für die Ausformung von Lebensstilen angesehen (Hahn 2005:63).<sup>52</sup> Besonders hervorzuheben seien hier die Arbeiten der Kulturtheoretiker Georg Simmel, Thorstein Veblen und Pierre Bourdieu, in deren Lebensstiltheorien die Bedeutung von materiellen Gütern und der Umgang mit diesen eine besondere Rolle spielen. Ihre Thesen sind in den Kultur- und Sozialwissenschaften vielfach rezipiert worden und lassen sich zur Entwicklung theoretischer Erklärungsmodelle moderner kultureller Phänomene nutzen. Im Rahmen dieser Arbeit soll sich dem Forschungsgegenstand über diese Ansätze theoretisch angenähert werden.

In der „Theory of the leisure class“ von 1899, einer gesellschaftskritischen Studie über den Umgang mit Dingen, stellt Thorstein Veblen seine These des „demonstrativen Konsums“ („conspicuous consumption“) vor: Die Menschen konsumierten, um ihren ökonomischen Wohlstand zu demonstrieren. Dies sei die wichtigste Motivation für den Konsum und treffe insbesondere auf die materiellen Güter zu, die einen geringen praktischen Nutzen hätten. Man zeige damit seiner Umwelt, dass man sich eine solche Verschwendung leisten könne. Hahn (2005:57) bezeichnet Veblens Sicht auf die Gesellschaft als eine evolutionistische: „An der Spitze der Entwicklung stehen diejenigen, die in der Lage sind, die größte Verschwendung zu praktizieren.“<sup>53</sup>

Georg Simmel vertritt in seiner Schrift „Philosophie des Geldes“ von 1900, ebenfalls einer Studie über den Umgang mit Dingen, die These, dass das Auftreten neuer Stile aus zwei gesellschaftlichen Bedürfnissen heraus erklärt werden kann: Dem Bedürfnis nach Abgrenzung und dem Druck der Nachahmung<sup>54</sup> Die Existenz mehrerer Lebensstile ermögliche es den Individuen dabei, sich voneinander abzugrenzen. Dem Geld kommt bei Simmel eine zentrale Rolle zu: Als universelles Mittel erlaubt es dem Individuum, sich zu der Gesellschaft zugehörig

<sup>52</sup>Konsummuster sollten allerdings nicht mit Lebensstilen gleichgesetzt werden, da andere Strategien der Identitätsbildung unberücksichtigt blieben. Vgl. Müller (1989) und Müller (1992). Außerdem sei an dieser Stelle angemerkt, dass die Konzepte von Motiven und Bedürfnissen in den Kultur- und Sozialwissenschaften kontroverse Diskussionen erfuhren und bis heute keine eindeutigen Antworten auf diese Definitionsfragen vorliegen. Vgl. Hahn (2005:55).

<sup>53</sup>Zum demonstrativen Konsum vgl. Veblen (1958).

<sup>54</sup>Das Prinzip der Nachahmung als Motor für die Ausbreitung von Moden wurde 1890 bereits von Gabriel Tarde beschrieben. Vgl. Hahn (2005:56)

zu fühlen und sich gleichzeitig von anderen Mitgliedern der Gesellschaft abzugrenzen.<sup>55</sup>

Die niedrigeren Schichten imitierten den Konsum der oberen Schicht, wie Veblen weiterführt, die wiederum neue Formen des Konsums erfinde, um sich wieder abzugrenzen. Veblens Folgerung, dass demnach nur der obersten Schicht Kreativität möglich sei und auch nur dort neue Lebensstile entstehen könnten und die unteren Schichten sich damit zufrieden geben müssten, die oberen Schichten nachzuahmen (nach Hahn 2005:57), lässt sich anhand der Ergebnisse der vorliegenden Studie widersprechen.

Minimalistische Lebensstile sprechen dafür, dass neue Lebensstile auch in anderen sozialen Schichten entstehen können. Diese Akteure konsumieren nicht, um ihren ökonomischen Wohlstand zu demonstrieren. Sie entscheiden sich vielmehr dazu, auf den demonstrativen Konsum zu verzichten. Hierfür scheint das von Simmel als bedeutend konstatierte Mittel, das Geld, bei der Abgrenzung keine oder nur eine sehr subtile Rolle zu spielen.

In diesem Zusammenhang stellen sich für den Minimalismus folgende Fragen: Empfinden es minimalistische Akteure als nicht notwendig, ihren Wohlstand zu demonstrieren, indem sie Verschwendung praktizieren? Oder ist gerade die Nicht-Ausübung von Verschwendung eine Demonstration des eigenen Wohlstands?

Minimalisten verzichten in der Tat auf vieles, das sie sich theoretisch leisten könnten. Doch könnten sie sich wohl nicht wesentlich mehr leisten, um Anschluss an die wirtschaftlich starke Schicht zu finden, wie Veblen geltend machen würde. Dadurch durchbrechen die minimalistischen Akteure also das von Veblen konstatierte Prinzip, nach dem Konsummuster von den oberen Schichten als Kulturgut in die unteren hinunter sickern.

Ist der Verzicht nicht letztendlich ein Streich, indem aus der „Armut“ eine Tugend gemacht wird? Die Akteure kommen häufig aus der gebildeten Mittelschicht und verfügen mit Pierre Bourdieu gesprochen mehr über kulturelles als über ökonomisches Kapital. Die Akteure grenzen sich durch den „demonstrativen Nicht-Konsum“, wie ich ihn an dieser Stelle nennen möchte, auch zu anderen sozialen Gruppen ab, die dem Zwang der Imitation der oberen Schichten erliegen. Diese Distinktion und das Wissen um ein wenig vorhandenes ökonomisches Kapital bedeutet gleichzeitig eine Demonstration des eigenen kulturellen Kapitals.

Pierre Bourdieus „symbolisches Kapital“ spielt für die Erklärung des Umgangs mit Dingen eine zentrale Rolle in seiner Habitus-Theorie.<sup>56</sup> Indem die Menschen dieses symbolische Kapital sammeln, ordnen sie sich einer sozialen Schicht zu bzw.

<sup>55</sup>Zum Einfluss des Geldes auf die Gesellschaft vgl. Simmel (1907).

<sup>56</sup>Zur Habitus-Theorie vgl. Bourdieu (1982).

grenzen sich dadurch von anderen Schichten ab. Wie dieses Kapital akkumuliert wird, erklärt Bourdieu anhand seiner Habitus-Theorie. Der Habitus sei eine im Laufe des Lebens verinnerlichte Disposition, die das Handeln des Individuums bestimmt, das wiederum die Umwelt des Individuums beeinflusst. „Der Habitus bewirkt, daß [sic!] die Gesamtheit der Praxisformen eines Akteurs [...] als Produkt der Anwendung identischer [...] Schemata zugleich systematischen Charakter tragen und systematisch unterschieden sind von den konstitutiven Praxisformen eines anderen Lebensstils“ (nach Hahn 2005:59f.). Dabei geht es nicht nur um den eigentlichen Konsum bestimmter Güter, sondern auch um das Wissen darüber, wie man mit diesen Dingen „richtig“ umgeht. „Das Bewerten von Dingen und das Handeln mit Dingen sind Elemente des Habitus; sie bilden den Lebensstil.“ (Hahn 2005:59). Bourdieus Habitustheorie gibt ferner Hinweise auf die Frage, warum Konsummuster nicht immer übernommen werden.

Was für den einen bedeutend ist, um seinen Status zu markieren, kann für den anderen lediglich schlechten Geschmack darstellen. In diesem Sinne können Minimalisten durchaus durch ihren Verzicht ausdrücken wollen, dass sie es gar nicht nötig haben sich mit der Zurschaustellung von Überfluss zu produzieren.

Wie Bastian Bretthauer (2003:153) herausstellt, ist bei Statussymbolen das Bedürfnis nach Anerkennung zentral. Bei minimalistischen Lebensformen scheint weniger die Anerkennung anderer Gesellschaftsgruppen, als vielmehr die von Gleichgesinnten entscheidend zu sein. Während ein freiwilliger Verzicht von Außenstehenden nicht zwangsläufig nachzuvollziehen ist, teilen die Gleichgesinnten die Ansicht, dass im Verzicht zu erstrebende Werte liegen und bestätigen sich damit gegenseitig in ihrem Handeln - dadurch wird das Bedürfnis nach Anerkennung befriedigt.

Bretthauer konstatiert in diesem Zusammenhang ein „Wertevakuum“, das der Moderne anhaftet, und das durch den Besitz von Statusobjekten gefüllt werden soll. Minimalisten praktizieren allerdings oft sehr stark einen bestimmten Wertekatalog (Umwelt-/Tierschutz/Solidarität mit Benachteiligten). Hier wäre also zu fragen, ob das Bedürfnis nach Statussymbolen als Ersatzfunktion im Sinne Bretthauers für diese Akteure nicht greift, da sie ihren sozialen Status nicht durch den Besitz von materiellen Gütern, sondern vielmehr durch das Praktizieren dieses bestimmten ethischen Wertekatalogs ausdrücken.

#### 2.4.4 Das Bedürfniskonzept

Die vorangehenden Ausführungen zum sozialen Status haben anklingen lassen, welche Bedürfnisse mit dem Umgang mit bestimmten Gütern zu befriedigen versucht werden. Das Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe lässt es notwendig erscheinen, sich mit bestimmten Dingen zu umgeben. Für die vorliegende Arbeit ergibt sich die Frage, welche Bedürfnisse dem Wunsch, den eigenen Lebensstil zu reduzieren und zu vereinfachen, vorangehen.

Der Ethnologe Gregor Dobler (2004:22), der sich im Rahmen empirischer Studien mit dem Bedürfnisbegriff<sup>57</sup> beschäftigte, konstatierte:

Sie (die Frage nach der Veränderung von Bedürfnissen, Anmerk. d. Verf.) ist zentral, weil das Alltagswissen verspricht, in den Bedürfnissen die Antriebskraft (oder zumindest eine wichtige Komponente) des gesellschaftlichen Wandels zu finden.

Die Auseinandersetzung mit der Frage nach den hintergründigen Bedürfnissen, mag ebenfalls Erklärungsansätze zur Frage anbieten, warum minimalistische Lebensformen von immer mehr Menschen als attraktiv angesehen werden. Wenn ein demonstrativer Konsum und das Zurschaustellen von gängigen Statussymbolen für manche Akteure an Bedeutung verlieren, so stellt sich ferner die Frage, ob diese Bedürfnisse ihren Ausdruck in (Ersatz-)Handlungen finden, oder sich die Bedürfnisse gewandelt haben. Um diesen Fragen nachzugehen, erscheint es sinnvoll, sich dem Bedürfnisbegriff in einem kurzen Exkurs zu nähern.

Garlieb Merkel konstatierte um 1800, dass das verbindende Merkmal, das alle Menschen gemein haben, gewisse Bedürfnisse seien, die gleichzeitig die Triebfedern jeglichen menschlichen Handelns darstellten. Diese Bedürfnisse seien objektive Notwendigkeiten, wie beispielsweise die Unerlässlichkeit Nahrung zu sich zu nehmen oder anderen seine Gedanken mitzuteilen. Diese Bedürfnisse äußerten sich in unterschiedlichen kulturellen Praktiken, so Merkel (nach Dobler 2004:25).

Später definierte Friedrich Benedict von Hermann (1870) ein Bedürfnis als „ein Gefühl eines Mangels mit dem Streben ihn zu beseitigen“ (zitiert nach Dobler 2004:26). Damit erweiterte sich der Bedürfnisbegriff von der Bezeichnung objektiver Notwendigkeiten hin zu individuellen Gefühlen, die auch in Zeiten des Überflusses vorhanden sein konnten und im wirtschaftswissenschaftlichen Rahmen (Angebot/Nachfrage) anwendbar waren.

---

<sup>57</sup>Für einen geschichtlichen Überblick zum Begriff siehe Johann Baptist Müller (1971), Johann Baptist Müller und Utta Kim-Wawrzinek (1972) sowie Margit Szöllösi-Janze (1999).

Solange eine Sache ausreichend zur Verfügung steht, gibt es keinen Mangel, der auf ein Bedürfnis verweist. Das Bedürfnis werde erst dann offensichtlich, wenn es an der Sache mangle. Bedürfnisse stehen also eng mit einem Handlungsbedarf zusammen, wie Hermann geltend macht, und werden in den Alltagspraktiken der Individuen sichtbar. Dobler (2004:24) stellt ferner heraus, dass ein Bedürfnis den Mangel an einer Sache bezeichne, die man nicht jederzeit in beliebiger Menge erhalten könne. Es muss also danach gefragt werden, welcher Aspekt in den alltäglichen Lebenswelten der Akteure in zu geringem Maße vorhanden ist, um herauszustellen, was diese dazu veranlasst, ihren Lebensstil zu verändern.

Beim Minimalismus geht nicht um die Befriedigung materieller Bedürfnisse. Die materiellen Lebensumstände der Akteure schließen objektive Notwendigkeiten wie Nahrung und Kleidung mit ein, ebenso wie diverse weitere materielle Annehmlichkeiten. Die Haltung, dieses und jenes abzulehnen, mit der Begründung, dass man es nicht brauche, verweist darauf, dass genug von diesen Dingen zur Verfügung steht, oder, dass letztere die eigentlichen Bedürfnisse verfehlen. Wie bereits mit Bausinger darauf hingewiesen, können sich die Bedürfnisse, die in den Dingen geronnen seien, wandeln oder gar verschwinden.

Die Minimalisten sprechen selbst von Bedürfnissen, was eine Auseinandersetzung mit Letzteren notwendig macht. Die Probanden erklären, dass es für sie von Bedeutung ist, herauszufinden, was ihnen wichtig ist, unabhängig davon, was die Werbeindustrie ihnen vermitteln möchte. Hier wird das Bedürfnis nach Selbstbestimmung deutlich. Hinter dem Wunsch, das eigene Leben zu vereinfachen, stehen allerdings noch weitere Bedürfnisse als das der Selbstbestimmung. Im weiteren Verlauf der Arbeit soll herausgearbeitet werden, welche Bedürfnisse das konkret sein können.



### 2.4.5 Konsumgesellschaft und Konsumkritik

Die Menschen westlicher Industrienationen, aber immer häufiger auch die Menschen der Schwellenländer, in denen das marktorientierte Wirtschaftssystem eingeführt wurde, leben in sogenannten Konsumgesellschaften. Eine Konsumgesellschaft ist laut Duden eine „in ihrem ganzen Lebensstil vorwiegend auf die Sicherung und Steigerung des Konsums ausgerichtete Gesellschaft mit relativ hohem Wohlstand breiter Bevölkerungskreise“.<sup>58</sup> Das Lexikon zur Soziologie (Fuchs-Heinritz 1995) verweist darauf, dass „Konsumgesellschaft“ zu einem als neutraler Begriff „zur Skizzierung derjenigen sozialstrukturellen Momente“, verwendet wird, „die über eine hergebrachte Arbeitsorientierung der Lebensführung, über die Industrie- bzw. Arbeitsgesellschaft hinausweist.“ Zum anderen ist die Konsumgesellschaft ein „Begriff der Kritik an der vorherrschenden Lebenshaltung vor allem in Westdeutschland seit den 1950er Jahren: Gebunden an einen Statuswettbewerb mittels Konsumverhalten und Konsumstil und geleitet durch Werbung und Absatzstrategien (Konsumzwang) seien viele Menschen weder an den öffentlichen Dingen interessiert noch zu einer lebendigen und erfahrungsneugierigen Existenz in der Lage.“

Die Wirtschaft solcher Gesellschaften ist darauf ausgelegt, dass die Menschen immer mehr konsumieren. Die Verbraucher kurbeln durch ihre wachsende Nachfrage die Wirtschaft an, die ihrerseits darauf mehr Waren produziert und auf den Markt bringt, die von den Konsumenten abgenommen werden sollen.

Die Konsumkultur, wie der Volkskundler Utz Jeggle (1983:13) sie bezeichnet, forme das Verhältnis der Menschen zu den Dingen: „[D]er Prototyp unserer Konsumkultur ist nicht mehr der Pfleger und Schoner, sondern, und so erscheint er auch als berechenbare Größe in allen Statistiken, der Verbraucher.“ Damit die Menschen die Waren auch zügig verbrauchen, um diese durch neu erworbene Waren zu ersetzen, wird die Lebensdauer der Waren häufig gezielt beeinträchtigt. Hermann Bausinger (2015:55f.) weist darauf hin, dass der „eingebaute Verschleiß“ auch jenseits des Materiellen funktioniert, wenn die Werbung neuerer Modelle den Wert des Früheren herabsetzt.

Die Werbung, die den Konsumenten zum Kauf anregen soll, verspricht durch den Konsum der Waren die Befriedigung aller möglichen Bedürfnisse. In diesem Zusammenhang taucht auch immer wieder der Begriff des Konsumismus auf. Unter diesem Begriff ist eine Lebenshaltung zu verstehen, „die darauf ausgerichtet

---

<sup>58</sup>Vgl. URL: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Konsumgesellschaft>. Stand: 06.07.2015.

ist, das Bedürfnis nach neuen Konsumgütern stets zu befriedigen.“<sup>59</sup> Das Soziallexikon (Fuchs-Heinritz 1995) beschreibt Konsumismus als “kritisch gemeinte[n] Begriff für die in bestimmten Schichten und Generationen vorherrschende Einstellung, sich in Erlebnis- und Verhaltensräumen von Freizeit und Kultur ausschließlich daran zu orientieren, was sich wie wirtschaftliche Güter und Dienstleistungen konsumieren, d.h. ver- und gebrauchen läßt [sic!].”

Hermann Bausinger (2015:55) weist wie Karl Marx und Wolfgang Fritz Haug darauf hin, dass allerdings „die Bedürfnisse der Käufer ausgenützt, manipuliert und auch künstlich erzeugt werden.“ Da der eigentliche Gebrauchswert der Waren durch die Werbung erhöht würde, bliebe die eigentliche Erwartung des Käufers hinter diesen Versprechen zurück.

Die dennoch zu beobachtende „Kauflust“ der Menschen führt Hermann Bausinger auf das den Akt des Kaufens abschließende Gefühl der Befriedigung zurück: Der Akt des Kaufens würde mit leichten Gefühlen des Triumphes einhergehen, der sich „aus der Liquidierung der Ware und der Überführung des Gegenstands in den Raum autonomer Nutzung“ ableiten ließe (Bausinger 2015:53).<sup>60</sup> Wie Ergebnisse psychologischer und sozialwissenschaftlicher Studien (nach Tenzer 2014b:25) zeigen, schaffe ein steigendes Einkommen aber nur bis zu einem gewissen Punkt mehr Zufriedenheit. Ein übersteigerter Konsum könne gleichzeitig nicht nachhaltig zufrieden machen.

Bausinger (2015:54) erläutert:

Das beim Kauf präsente Gefühl der Befriedigung ist kaum auf Dauer zu stellen. [...] Das hängt einmal damit zusammen, dass gekaufte Gegenstände heute meist in ein großes Arsenal schon vorhandener Gegenstände wandern, das am Charakter der Einmaligkeit kratzt, der im Augenblick des Kaufs noch präsent ist. [...] auch die Tatsache, dass wir fast alle mit einer Unzahl von Gegenständen umgeben sind, drückt unabhängig von der Vielzahl der Gebrauchsweisen auf die Bedeutung des einzelnen Gegenstandes.

Der langfristige Nutzen eines übersteigerten Konsumverhaltens für das Individuum ließe sich hier also in Frage stellen.

Darüber hinaus sehen Akteure minimalistischer Lebensformen in der Konsumkultur marktorientierter Wirtschaftssysteme eine Ursache aktueller und zukünftiger globaler Konflikte, da ein übersteigerter Konsum die ökologischen Ressourcen verknappe sowie die Verschmutzung der Umwelt und soziale Ungleichheiten

<sup>59</sup>URL: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Konsumismus>. Stand: 03.07.2015.

<sup>60</sup>Wie Waren zu persönlichen Dingen werden vgl. Resch (2012:103).

verschärfe. Das Bewusstsein über die Auswirkungen des eigenen Handelns auf globale Zusammenhänge und der Wunsch nach einer ethisch und ökologisch verantwortungsvollen Lebensweise rückt die minimalistische Lebensform mit ihren Strategien der Selbstbeschränkung ins Feld der Postwachstumsdebatte.

Der Sinn eines Wirtschaftssystems, das auf stetig wachsenden Konsum aufgebaut ist, wird in Hinblick auf die sich zuspitzenden Engpässe ökologischer Ressourcen vermehrt zur Disposition gestellt. Auch die Hoffnung, dass technischer Fortschritt wirtschaftliches Wachstum nachhaltig und klimafreundlich gestaltbar mache, scheint geplatzt zu sein. Eine sogenannte „grüne Ökonomie“ („green economy“) kann die Probleme der Ressourcenverknappung nicht nachhaltig lösen, da auch sie Ressourcen verbraucht.

Ferner liegt der Idee einer „grünen Wirtschaft“ ein Fehler zugrunde, der in „Jevrons Paradox“ beschrieben wird: Mit effizienterer, also Ressourcen sparender Produktion könnte zwar mit weniger Aufwand und Ressourcen-Input produziert werden. Dies würde jedoch dazu führen, dass man in der gleichen Zeit wie früher schneller und günstiger produzieren könnte, was zu einer gesteigerten Produktion führen würde, die einen günstigeren Marktpreis zur Folge hätte und letztlich zu mehr Konsum und Umweltverschmutzung führen würde (Alexander/Ussher 2011:3).

Effizientere Produktion sei zwar wichtig, wie Samuel Alexander (2011:3) einräumt, doch löse sie das eigentliche Problem nicht. Die Menschen müssten vielmehr umdenken und weniger konsumieren, damit dementsprechend weniger produziert würde dies wäre entscheidend.

Ein Wirtschaftssystem, das nachhaltige Lösungen der oben genannten Probleme anbieten kann, wäre also eine Wirtschaft ohne Wachstum. Der Ökonom Prof. Dr. Niko Paech<sup>61</sup> hat die Debatte der Postwachstumsökonomie im deutschsprachigen Raum angestoßen.<sup>62</sup> Paech sieht die Lösung unserer globalen Konflikte in einer alternativen Gesellschaft, in der Suffizienz und Subsistenz elementare Bausteine bilden. Durch Suffizienz, also einer „Entrümpelung“ in der alltäglichen Lebenswelt, ließen sich einerseits Zeit, Geld, Raum und ökologische Ressourcen sparen, während die Menschen durch handwerkliche Eigenarbeit im Rahmen der

<sup>61</sup>Prof. Dr. Niko Paech ist außerplanmäßiger Professor am Lehrstuhl Produktion und Umwelt an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg. Er ist Autor des Buches „Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie“. Paech ist ferner im Vorstand der Vereinigung für Ökologische Ökonomie (VÖÖ). Vgl. URL: <http://www.einfachbewusst.de/2015/02/interview-niko-paech/>. Stand: 07.07.2015.

<sup>62</sup>Vgl. URL: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/postwachstumsoekonomie.html>. Stand: 07.07.2015.

Subsistenz unabhängiger von geldbasierter Fremdversorgung würden, so Paechs Vorschlag<sup>63</sup> Diese Strategien zielten einerseits auf den Schutz der Umwelt, andererseits auf die Unabhängigkeit des Individuums ab.

Wäre eine Postwachstumsökonomie in Paechs Sinne umsetzbar? Schließlich lassen sich bereits verschiedene Suffizienz- und Subsistenzstrategien in den verschiedenen Alltagspraxen einiger Individuen beobachten, wie Trends des Selbermachens („Do-it-yourself“), Reparierens („Re-/Upcycling“), städtischen Gärtnerns („Urban Gardening“)<sup>64</sup> und des Teilens („Sharing Communities“) erkennen lassen. Minimalistische Lebensstile bieten mit ihrem eingeschränkten Konsumverhalten und ihrer ökologisch verantwortungsvollen Lebensweise Handlungsansätze zur Umsetzung einer Postwachstumsökonomie an.

---

<sup>63</sup>URL: <http://www.einfachbewusst.de/2015/02/interview-niko-paech/>. Stand: 30.07.2015. Für eine ausführlichere Definition zur Postwachstumsökonomie vgl. das Online Wirtschaftslexikon Gabler: „Im Gegensatz zur Umweltökonomik und Ökologischen Ökonomik, die mehr oder weniger auf eine ökologische Entkopplung des BIPs zielen, fokussiert die Postwachstumsökonomik darauf, die arbeitsteilige und monetarisierte Wertschöpfung zu reduzieren oder durch entmonetarisierte Versorgungspraktiken zu substituieren. Dabei stützt sie sich u.a. auf Konzepte wie Suffizienz, Subsistenz, Industrierückbau, De-Globalisierung von Lebensstilen und Herstellungsketten, Regionalökonomie und Produktionsmustern, die auf Bestandserhalt anstelle Neuherstellung basieren.“ URL: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/postwachstumsoekonomie.html>. Stand: 07.07.2015.

<sup>64</sup>Zur Betrachtung von Urban Gardening vgl. Müller (2011).

# Kapitel 3

## Zur vorliegenden Studie

### 3.1 Forschungsmethoden

Die Ergebnisse dieser Arbeit basieren auf eigens erhobenen empirischen Daten, die in fünf qualitativ angelegten Interviews generiert wurden. Hierfür wurden Interviewpartner über einen Thread<sup>1</sup> gewonnen, der auf dem Minimalismus-Blog „Einfachbewusst.de“ von Christof Herrmann veröffentlicht wurde. In diesem Beitrag beantworteten elf Blogger Fragen zum Thema „Was ist Minimalismus?“. Es wurde eine Interviewanfrage<sup>2</sup> an alle elf Blogger verschickt, woraufhin sieben Zusagen und vier Absagen eintrafen. Es wurden fünf qualitative, leitfadensbasierte Interviews von jeweils 30-45 Minuten via Telefon geführt und mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet.

Eine Annäherung an das Feld über den genannten Thread war sinnvoll, da sich die elf Blogger mit dem Thema Minimalismus persönlich auseinandersetzten, bereits für eine Befragung offen waren und Informationen zu den potentiellen Probanden vorlagen, an die in den geplanten Interviews angeknüpft werden konnte. Christof Herrmann wählte die Blogger für seinen Thread hinsichtlich der Tatsache aus, dass die Befragten mit der Idee des Minimalismus als Lebensform sympathisierten, eigene Erfahrungen in diesem Bereich aufwiesen und in ihren Blogs darüber berichteten. Diese Auswahl deckte sich mit meinen eigenen Kriterien für die Wahl der Interviewpartner, da das Sample möglichst offen bleiben sollte. Sozialstrukturelle Faktoren wie Alter, Geschlecht, Familienstand, sozialer Hintergrund etc. sollten bei der Auswahl der Probanden keine entscheidende Rolle spielen, da hierzu keine Vorergebnisse vorlagen und so möglichst vielfälti-

---

<sup>1</sup>Das englische Wort „thread“ heißt zu deutsch „Faden“ oder „Strang“ und bezeichnet im Internet einen Diskussionsfaden, einen Beitragsstrang oder einen Gesprächsfaden in Foren oder auf Blogs.

<sup>2</sup>Das Muster der Interviewanfragen befindet sich im Anhang.

ges Material generiert werden konnte. Dabei sei zu bedenken, dass es sich bei den Probanden um eine bestimmte Gruppe von Minimalisten handelt: Die Interviewpartner sind Blogger. Minimalisten, die keinen eigenen Blog betreiben, sind also im empirischen Material nicht erfasst.

Im Zentrum der Erhebung stand das Erkenntnisinteresse, inwiefern sich das minimalistische Prinzip als Lebensweise äußern kann, welche Motive und Beweggründe für einen solchen Lebensstil existieren und wie das Selbstverständnis der Akteure aussieht. Um solchen Fragen nachgehen zu können, bedarf es eines methodischen Vorgehens, das eine besondere Nähe zu den Forschungssubjekten herzustellen vermag - hier liegt der Anspruch der qualitativen Forschung.

Qualitative Forschung hat den Anspruch, Lebenswelten „von innen heraus“ aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben (Flick 2010:14).

Dieser emische Blick, der Blick „von innen heraus“, wie Uwe Flick schreibt, soll zu einem besseren Verständnis der verschiedenen Lebenswirklichkeiten sowie des Erlebens und Deutens dieser Alltäglichkeiten seitens der Subjekte selbst beitragen. Das Individuum gilt hierbei selbst als Experte seiner Lebenswelt und wird auch als solcher angesprochen. Dennoch sind wir Menschen meistens in der Selbstverständlichkeit unserer Alltagswelt befangen, sodass wir gleichermaßen blind gegenüber diversen Abläufen, Strukturen und Deutungen sind. Hierin liegt der Vorteil des fremden Blicks, der durch das unwissende und kritische Nachfragen zur Erkenntnisquelle werden kann. Qualitative Verfahren sind vor allem dann hilfreich, wenn der Forschungsgegenstand besonders komplex und differenziert ist, da sich durch sie viele Informationen zu einem einzigen Objekt gewinnen lassen und somit einen tieferen Einblick in den Forschungsgegenstand erlauben. Qualitativ angelegte Studien ermöglichen es also, besonders viele Details zusammenzutragen, die der Komplexität und Differenziertheit des Forschungsgegenstandes gerecht werden. Wie sich die qualitativen Ansätze in der Forschung konkretisieren, hängt von der Forschungsfrage und vom Forschungsgegenstand ab. Durch den direkten Austausch zwischen Forschenden und Beforschten, bieten sich qualitative Methoden wie das qualitative Interview in besonderer Weise an, um einen Zugang zu den subjektiven Erfahrungen und Sinnkonstruktionen der Akteure zu erhalten. Bei diesem methodischem Vorgehen kommen die Akteure selbst zu Wort und der Forscher kann direkte Nachfragen stellen - dies dient dazu, das Handeln und die Bedeutungszuschreibungen der Akteure wirklich nachvollziehen zu können.

Da qualitative Methoden zeitintensiv sind, musste die Anzahl der Interviews im Rahmen dieser Masterarbeit klein gehalten werden. Dies bedeutet, dass die

vorliegenden Ergebnisse keinen Anspruch einer allgemeinen Repräsentativität des Gesamtphänomens erheben. Dies mindert doch nicht die Aussagekraft der Ergebnisse, da das Material Einblicke in die subjektiven Lebenswelten der Akteure ermöglicht und dadurch einen ersten Beitrag zu diesem Forschungsgebiet in der deutschsprachigen Volkskunde leistet.

Das qualitative Interview gehört zu den grundlegenden Methoden der Volkskunde und entspringt, wie die Bezeichnung zeigt, den qualitativen Forschungsansätzen. Dabei sei angemerkt, dass es „das“ qualitative Interview nicht gibt. Vielmehr gibt es verschiedene Formen und Ausprägungen dieser Methode, die innerhalb des Faches noch keine klare und einheitliche terminologische Unterteilung erfahren haben. Die verschiedenen Varianten werden nach unterschiedlichen Aspekten benannt, wie etwa nach der Fragestellung (z.B. als biographisches Interview) oder der Praxisform (z.B. als leitfadenorientiertes Interview). Eine häufig angewandte Variante des offenen Interviews ist das narrative Interview. Wenn also im Rahmen dieser Arbeit von „dem“ qualitativen Interview gesprochen wird, ist damit vielmehr ein methodischer Ansatz gemeint, der bestimmte Merkmale aufweist und in verschiedene, spezifische Formen differenziert wird. Diese Merkmale werden im Folgenden wiedergegeben, damit im Anschluss aufgezeigt werden kann, warum diese Methode im Besonderen dafür geeignet ist, zur Beantwortung meiner Forschungsfragen beizutragen.

Beim qualitativen Interview gibt es, wie es bei quantitativen Erhebungen in der Regel der Fall ist, keine festen Antwortwahlmöglichkeiten. Da qualitative Studien häufig nach Zusammenhängen, Strukturen und Deutungen der Subjekte fragen, ist es sinnvoll, dem Probanden eine möglichst große Kommunikationsfreiheit zu geben, damit er sich offen und in seinem gewohnten Alltagsvokabular ausdrücken kann. Kennzeichen qualitativer Interviews ist die Dialogizität: Forscher und Beforschte gehen eine Kommunikationsbeziehung ein, d.h. es gelten im Prinzip die Regeln der Alltagskommunikation. Der Forscher tritt seinem Gesprächspartner empathisch gegenüber und ist bemüht diesen zu verstehen. Auch wenn das qualitative Interview eine lockere und entspannte Erzählsituation herzustellen vermag, indem der Forscher durch gelegentliche Verständnisfragen oder das Einflechten von eigenen Erfahrungen und Eindrücken ein reziprokes Verhältnis schafft, das ein wichtiges Merkmal alltäglicher Kommunikation ist, bleibt das qualitative Interview dennoch eine besondere Form der Kommunikation: Es handelt sich um ein Interview, das ein geplantes, wissenschaftliches Vorgehen ist und ein bestimmtes Ziel verfolgt, nämlich die Beantwortung der Forschungsfragen. „Es [das qualitative Interview] ist an Bedingungen alltäglicher Gesprächsführung geknüpft, ohne deren Regeln einhalten zu können.“, wie Brigitta Schmidt-Lauber

(2007:174) erläutert. Aus diesem Grund bezeichnete Hopf (1978) das qualitative Interview auch als „Pseudo-Gespräch“ (nach Schmidt-Lauber 2007:174).

Häufig wird die Methode des qualitativen Interviews mit anderen Methoden kombiniert, wie z.B. mit der teilnehmenden Beobachtung, quantitativen schriftlichen und mündlichen Quellen, Archivalien oder zeitgenössischen schriftlichen Quellen. In meinem Fall werden die Interviews durch die Betrachtung verschiedener Minimalismus-Blogs ergänzt, vor allem der der Interviewpartner. Bei der Analyse wurden aber auch die Inhalte anderer Minimalismus-Blogs berücksichtigt.<sup>3</sup> Diese zusätzliche Quelle soll das Interviewmaterial zum einen erklären und zum anderen durch weitere Informationen ergänzen.

Auch wenn qualitative Interviews einen tiefen Einblick in die Erlebniswelt der Akteure und deren Selbstverständnis geben können, liefern sie keine reinen Erkenntnisse über die alltäglichen Handlungs- und Ausdrucksweisen der Probanden, so wie es etwa durch die teilnehmende Beobachtung erreicht werden soll, wie Schmidt-Lauber (2007:172) unterstreicht: „Ein qualitatives Interview vermag Deutungen, Meinungen und subjektive Aussagen zutage zu fördern, kann jedoch nicht als Quelle realen Verhaltens im Alltag dienen.“ Das Erzählen vom eigenen alltäglichen Handeln ist auch immer verwoben mit den Reflexionen, Deutungen und Interpretationen des jeweiligen Subjekts und vermittelt das Bild, wie das Subjekt sich selbst sieht oder gesehen werden möchte.<sup>4</sup>

Es handelt sich also bei den Erzählungen um vorzeigbare Versionen des Erlebten. Da das Erkenntnisinteresse der Arbeit eben genau darin besteht, die Reflexionen, das Selbstverständnis und die Strategien der Akteure in den Blick zu nehmen, und nicht so sehr die tatsächlichen alltäglichen Ausdrucksweisen, eignet sich die Methode des qualitativen Interviews zur Beantwortung der vorliegenden Forschungsfragen.

Bei den Interviews der vorliegenden Studie handelt es sich um leitfadenorientierte Einzelbefragungen. Diese Form des Interviews ist dann sinnvoll, wenn ein bestimmtes Thema bzw. bestimmte Fragen zur Sprache kommen sollen. Um also Antworten auf die zentralen Forschungsfragen zu bekommen, wurde im Vorfeld ein Interviewfragenkatalog erstellt, aus dem dann später ein Interviewleitfaden<sup>5</sup> entwickelt wurde. Der Leitfaden soll das Interview strukturieren, Forscherin und

---

<sup>3</sup>Im Literatur- und Quellenverzeichnis ist eine Auswahl von Minimalismus-Blogs aufgeführt, die auch in die Ergebnisse dieser Arbeit mit eingeflossen sind.

<sup>4</sup>An diesem Punkt wird auch deutlich, warum es sich bei dem Anspruch der Objektivität um ein Ideal handelt, das das Handeln der Forschenden leiten soll, aber niemals wirklich erreicht werden kann. Der Forscher beeinflusst allein durch seine Präsenz und sein Forschungsvorhaben die Forschungsobjekte. Dies gilt nicht nur für die kulturanthropologischen, sondern für jegliche wissenschaftliche Disziplinen.

<sup>5</sup>Der Interviewleitfaden ist dem Anhang dieser Arbeit beigelegt.



Probanden durch das Gespräch leiten und über die Vereinheitlichung eine gewisse Vergleichbarkeit zwischen den einzelnen Interviews untereinander schaffen. Nach dem Leitbild des induktiven Vorgehens, wurde der Leitfaden im Laufe der Erhebungsphase mehrmals überarbeitet und angepasst. Dem Erkenntnisinteresse entsprechend schien es angebracht, die Probanden davon erzählen zu lassen, wie sie auf den Minimalismus gekommen sind, welchen Weg sie gegangen sind und welche Erfahrungen sie dabei gemacht haben. Der Leitfaden ließe sich also auch biographisch verstehen. Dieses Vorgehen hatte zum Zweck, die Motive und Beweggründe der Akteure nachzuvollziehen. Von der These ausgehend, dass menschliches Handeln immer mit Intentionen und Motiven verbunden ist, die ihm vorausgehen, sollte das chronologische Erzählen also befördern, dass die Probanden selbst Ursache und Wirkung miteinander verknüpfen.

## 3.2 Datenerhebung

Die Probanden kamen aus allen Teilen Deutschlands bzw. aus der Schweiz. Aufgrund der räumlichen Distanz zwischen den Probanden und der Forscherin wurde die Form des Telefoninterviews gewählt, welche wegen der Vergleichbarkeit bei allen Interviews angewandt wurde. Hierbei muss problematisiert werden, dass bei dieser Art der Erhebung die sprachliche Kommunikation das einzige Medium darstellt, d.h. dass empirische Beobachtungen zur Körpersprache wie Gestik und Mimik, wie es bei einer face-to-face-Begegnung der Fall ist, nicht in die Analyse mit einfließen konnten.<sup>6</sup> Die Erfahrungen zeigten, dass es manchen Interviewpartnern offensichtlich schwer fiel, frei drauflos zu erzählen, andere Interviewpartner hingegen regelrecht in einen Redefluss kamen. Dies ließe sich auch darauf zurückführen, dass es beim ersteren Fall für die Interviewpartnerin vielleicht irritierend war, ihren Adressaten nicht zu sehen und sie dadurch gehemmt war von sich zu erzählen. Ich hatte den Eindruck, dass ein ermunterndes Nicken meinerseits in einer face-to-face-Begegnung bei dieser Probandin das Eis schneller gebrochen hätte.<sup>7</sup> In anderen Fällen schien es von Vorteil zu sein, dass die Probanden sich beim Telefoninterview ganz auf sich und ihre Gedankengänge konzentrieren konnten.<sup>8</sup> Nachdem der jeweilige Interviewtermin feststand, wurde eine E-Mail an die Interviewpartner verschickt, in der das Forschungsziel formuliert und die Form des Interviews erklärt wurde. Als Vorbereitung auf die Interviews wurden das Aus-

<sup>6</sup>Stattdessen wurden die Internetblogs der Probanden, zum Teil inklusive Fotomaterial von den privaten Wohnräumen, als ergänzende Quellen herangezogen.

<sup>7</sup>Vgl. das Interview mit Karo.

<sup>8</sup>Vgl. die Interviews mit Rachel und Oliver.

gangsmaterial<sup>9</sup> und die persönlichen Internetblogs betrachtet und dahingehend Besonderheiten sowie individuelle Fragen notiert.

Zur Sicherung der Daten wurden die Telefongespräche mit einem Aufnahmegerät aufgezeichnet.<sup>10</sup> Die Interviews wurden nach der Struktur des Gesprächsleitfadens geführt, nachdem sich bei dem ersten Interview die sehr offene, narrative Form als nicht zielführend herausstellte. Das heißt, dass ich als Forscherin über eine Frage den Gesprächsinput gab, für die Beantwortung der Frage den Probanden jedoch möglichst viel Zeit und Raum gab, bevor zur nächsten Fragen übergegangen wurde. Es zeigte sich, dass es für die Interviewsituation zuträglich war, wenn ich mich als Forscherin mehr zurücknahm und darauf achtete, die Probanden erzählen zu lassen, den Gesprächsleitfaden aber im Blick behielt.<sup>11</sup>

Die Nachbereitung in Form eines Gedächtnisprotokolls erwies sich als hilfreich, für die Reflexion und Auswertung sowie als Vorbereitung auf die weiteren Interviews.<sup>12</sup>

Hier wird deutlich, inwiefern der Forschungsprozess auch gleichzeitig ein Lernprozess ist. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit sind bei einer Feldforschung gefragt, wenn man dem Material gerecht werden möchte. Das methodische Vorgehen wurde dementsprechend im Laufe der Erhebungsphase immer wieder nachjustiert: Der Gesprächsleitfaden wurde mehrfach gekürzt und die Fragen offener formuliert. Außerdem wurde nach den ersten beiden Interviews deutlich, dass es von Nutzen sein würde, wenn die Forscherin sich und das Forschungsvorhaben zu Beginn des Interviews noch einmal vorstellt. Indem der Interviewte Informationen über den Forschenden, also seinen Gesprächspartner, erhält, fällt es dem Interviewten selbst leichter, sich zu öffnen - man kommt leichter ins Gespräch. Die gefühlte „Schieflage“ im Feld wird ausgeglichen, denn die Forscherin gibt etwas zurück, indem auch sie etwas von sich preisgibt.

Im Anschluss an die Interviewerhebung folgte die vollständige Transkription der Interviews<sup>13</sup> und deren tiefer gehende inhaltliche Analyse. Da ich mich an dem Vorbild von Glaser und Strauss orientierte, wurden während der Erhebungsphase

<sup>9</sup>Ausgangsmaterial war der Thread „Was ist Minimalismus? 11 Blogger antworten“. URL: <http://www.einfachbewusst.de/2013/03/was-ist-minimalismus/>. Stand: 11.08.2015.

<sup>10</sup>Die Audio-Dateien der Interviews befinden sich als DVD im Anhang dieser Arbeit.

<sup>11</sup>Bei weiteren Forschungen wäre es interessant, die Interviews noch offener zu gestalten, wie es etwa beim narrativen Interview der Fall ist, um neue Erkenntnisse zuzulassen.

<sup>12</sup>Die Nachbereitung wurde jeweils direkt im Anschluss an das Interview vorgenommen, als die Eindrücke noch frisch und präsent waren. Es erwies sich als nützlich, alle Eindrücke schriftlich zu fixieren. Darunter zählen Aspekte wie die allgemeine Stimmung, Sympathien, „Patzer“ etc.

<sup>13</sup>Die Transkription ist die Verschriftlichung der Audio-Dateien. Dieses Vorgehen zähle ich zum Teil der Datenauswertung, da die Verschriftlichung der Interviews mit einer ersten gedanklichen Strukturierung und Analyse des Materials einhergeht. Die Interviewtranskripte wurden von der Forscherin selbst durchgeführt. Die Interviews wurden bei der Transkription zugunsten einer besseren Lesbarkeit sprachlich leicht bereinigt.

schon erste Auswertungen vorgenommen, indem die Interviews stets nachbereitet wurden. Das heißt, äußere Bedingungen, wichtige inhaltliche Aspekte und weiterführende analytische Fragen sowie methodische Schwächen bzw. Verbesserungsmöglichkeiten wurden schriftlich fixiert. Diese Nachbereitungen dienten dann zugleich als Vorbereitung auf die folgenden Interviews. Mit Abschluss der Erhebungsphase wurde das gesamte Material genauer untersucht. Das Vorgehen orientierte sich dabei am Material: In einem ersten Schritt wurde jedes Transkript vollständig gelesen und auffällige Aspekte wie Begriffe, Aussagen bzw. Argumente unterstrichen. Dieses Vorgehen wurde auch noch im späteren Forschungsprozess immer wieder wiederholt. Ebenso wurden die Audio-Dateien der Interviews während der Auswertungsphase und auch während des Schreibens wiederholt angehört.<sup>14</sup>

Darauf folgte eine erste tabellarische Fixierung dieser Aspekte. Dabei wurde sich an den Forschungsfragen orientiert, aber nicht strikt an diese gehalten, um auch Aspekte miteinzubeziehen, die nicht explizit erfragt wurden, aber dennoch eine zentrale Rolle zu spielen schienen.<sup>15</sup>

Die Bildung der Kategorien machte den nächsten Analyseschritt aus. Dabei wurde darauf geachtet, möglichst im O-Ton der Probanden zu bleiben, um dem Ideal des induktiven Vorgehens nachzukommen und dem Material keine Forschsprache<sup>16</sup> überzustülpen. Die Übersetzung vom O-Ton in die Forschsprache erfolgte dann erst in einem zweiten bewussten Schritt. Bei der Analyse wurde inhaltlich folgernd und induktiv-interpretativ vorgegangen. Erst im Anschluss an diesen Analyseschritt wurden nach und nach theoretische Modelle zur Erklärung des Materials herangezogen.

Dem Anspruch, aus dem empirischen Material heraus ein eigenes theoretisches Erklärungsmodell im Sinne Glasers und Strauss' (2010) zu entwickeln, konnte im Rahmen dieser Arbeit und ihrer begrenzten Mittel nicht nachgekommen werden. Dennoch bilden der deskriptive und analytische Teil dieser Arbeit sowie das erste Zusammentragen und Weiterführen theoretischer Gedanken eine Vorarbeit zur Entwicklung eines solchen Erklärungsmodells.

---

<sup>14</sup>Dieses Vorgehen ist sinnvoll, da es sich beim Transkript um eine neue Quellengattung handelt. Inhaltliche Zusammenhänge sowie sprachliche Hinweise wie Betonungen und Sprechpausen sind im Originalton deutlicher zu erkennen.

<sup>15</sup>Die Tabelle war wie folgt strukturiert: Auf der X-Achse wurden die Namen der Probanden festgehalten, während auf der Y-Achse die einzelnen Bereiche aufgenommen wurden (wobei die Achsen-Zuordnung in diesem Fall willkürlich geschah). In den letzten Spalten konnten dann einer Gleichung ähnlich die Gemeinsamkeiten und Unterschiede notiert werden, aus denen sich dann die jeweiligen Kategorien ableiten ließen.

<sup>16</sup>Damit sind wissenschaftliche Begriffe und Kategorien gemeint.

### 3.3 Die Interviewpartner

Zum Zwecke des besseren Verständnisses der im Folgenden präsentierten Ergebnisse werden die Probanden und ihr Zugang zur minimalistischen Lebensweise im Folgenden kurz vorgestellt. Die Interviewausschnitte und Zitate können dann im Kontext der biographischen Informationen zu den einzelnen Akteuren eingeordnet und besser nachvollzogen werden.

#### Oliver

Oliver<sup>17</sup> ist der älteste und der einzige männliche Interviewpartner der Studie. Oliver verbrachte seine Jugend in den 1980er Jahren, die sehr von der Ökologie- und Atomkraftbewegung geprägt waren und wo seinerseits erstmals konsumkritische Überlegungen aufkamen. Der gelernte Bau- und Möbelschreiner entwickelte schon damals eine Affinität zum Bauhausstil und zog Räume vor, die schlicht ausgestattet waren, aber dafür von hoher Qualität zeugten. Oliver versteht die Hinwendung zur minimalistischen Lebensweise als eine logische (Weiter-)Entwicklung seines Lebensweges. Ihn fasziniert generell die Idee, wie man durch Reduktion Gewinn schaffen kann, zum Beispiel beim Musikmachen. Der gebürtige Bayer lebt seit den 1990er Jahren im Rhein-Main-Gebiet und ist an einem Forschungsinstitut in der Benachteiligtenförderung tätig. Da ihm Zeit schon immer wichtiger war als Geld, arbeitet er, wenn möglich, in Teilzeit. Seine freie Zeit nutzt Oliver für verschiedene soziale Projekte. Außerdem beschäftigt er sich mit Fotografie und spielt Bass.

#### Rachel

Für Rachel<sup>18</sup> war die Hinwendung zur minimalistischen Lebensweise kein schleichender Prozess, sondern ein Wendepunkt in ihrem Leben und das ihrer Familie. Während einer Schwangerschaft nahm die junge Mutter in „ihrem Nestbautrieb“ dankend alles an, was ihr von Freunden und Bekannten an Babysachen überlassen wurde. Als Rachel mit ihrem Mann Manuel und ihren damals zwei Söhnen in eine neue Wohnung zog, verschwanden die Babysachen, die mittlerweile in drei- oder vierfacher Ausführung vorhanden waren, erst einmal in bestimmten Räumen. Als die drei „Archive“, wie Rachel und Manuel diese Räume humorvoll nannten, nicht mehr genutzt werden konnten, da diese voll gestellt waren mit ungenutzten und überzähligen Dingen, fühlten die jungen Eltern die Zeit für eine

<sup>17</sup>URL: <http://www.finnsland.net/blog/>

<sup>18</sup>URL: <http://www.mamadenkt.de/>

Veränderung gekommen: Sie fingen mit dem ersten Archiv an und trennten sich von allem „Überschüssigen“. Seitdem reduzierte die Familie ihren gesamten Besitz auf die Hälfte und weitete die minimalistische Lebensweise in den verschiedensten alltäglichen Lebensbereichen aus.

## Karin

Karin<sup>19</sup> war nicht wie Rachel von dem Gefühl motiviert, etwas in ihrem Leben ändern zu müssen - ihre Annäherung an das Thema war von experimentellem Charakter: Die Leiterin einer Webagentur aus der Schweiz suchte damals nach einer Idee für ihren Blog. Durch Meike Winnemuths „Das kleine Blaue“<sup>20</sup> inspiriert, startete Karin ihr „bye bye Projekt“, bei dem sie sich ein Jahr lang täglich von einem Gegenstand trennte und dazu täglich einen Blogpost veröffentlichte. Das Projekt kam Karins Wunsch entgegen, sich von Dingen zu trennen, die sie nicht brauche. Im Gegensatz zu den anderen Probanden schloss Karin nach diesem Jahr das Projekt „Minimalismus“ für sich ab.<sup>21</sup>

## Karo

Karins Projekt fand eine Nachahmerin: Die junge Studentin Karo<sup>22</sup> ist sehr experimentierfreudig und sucht für ihren Blog immer neue Themen. Karo hatte damals noch vieles aus der Kindheit und Jugendzeit aufbewahrt, und fand, dass das Projekt vor diesem Hintergrund gut umzusetzen wäre. Anders als Karin reduziert die junge Studentin auch nach den 365 Tagen ihren Besitz weiter, probiert sich über verschiedene Projekte in dieser Lebensweise aus und trifft Kaufentscheidungen meistens nur noch nach reiflicher Überlegung. Karo ist begeisterter Fan von John Krakauers Buch „Into the Wild“ und findet die Idee reizvoll, seinen ganzen Besitz

<sup>19</sup>URL: <http://www.karinfriedli.ch/>

<sup>20</sup>URL: <http://www.daskleineblaue.de/>. Stand: 05.08.2015.

<sup>21</sup>Karin sieht sich selbst nicht als Minimalistin. In einer Stellungnahme schreibt sie: „Mein Verhältnis zu diesem Minimalismusbegriff war ja schon immer ein bisschen gespalten und deshalb schreibe ichs auch stets gleich zu Anfang nochmals hin: Mir scheint es erstrebenswert, nur Dinge zu besitzen, die ich wirklich brauche oder wirklich liebe [...]. Das Streben nach dem absoluten Minimum hingegen liegt mir nicht im Blut. Trotzdem gibt es da natürlich eine gewisse Schnittmenge: Das Vermeiden von Überflüssigem und Ungeliebtem vermindert automatisch den persönlichen Besitzstand.“ Zitiert aus URL: <http://www.karinfriedli.ch/v2/2013/06/07/uber-minimalismus-und-luxusprobleme/>. Stand: 16.08.2015.

Das Interview mit Karin wird aus zwei Gründen in die Analyse mit einfließen: Erstens hat die Probandin konkrete und direkte Erfahrungen mit der Praxis des Reduzierens gemacht und sich auch thematisch mit dem Prinzip des Minimalismus auseinandergesetzt. Zweitens können die Ergebnisse (quasi als Korrektiv) dabei helfen, herauszuarbeiten, welche Kriterien gegeben sein müssen, um von einem minimalistischen Lebensstil zu sprechen.

<sup>22</sup>URL: <http://www.karokafka.net/>

in einem einzigen Rucksack mitnehmen zu können. Dinge, die ihr viel bedeuten, bekommen einen Namen - wie etwa ihre Kompaktkamera Judith.

## **Kim**

Kim<sup>23</sup> wendete sich ebenfalls über eine Inspiration dem Minimalismus zu. Ein Artikel von David Bruno aus der Times brachte die damalige Studentin zum Nachdenken: Bruno beschrieb, dass viele Menschen diverse Träume hätten, wie zum Beispiel vom Reisen in ferne Länder, und sich zu diesem Zweck alle möglichen Dinge kauften, aber diese Träume letztlich nie in die Tat umsetzten. „Alles läuft darauf hinaus, dass wir am Ende eine Wohnung voller Zeug haben und immer noch nicht in Norwegen wandern waren. So will ich nicht enden, sagte ich mir. Ich will kein Haus voll unerfüllter Wünsche.“<sup>24</sup> Kim begann mit einer eigenen „100 Thing Challenge“, in der sie ihren Besitz konsequent reduzierte - heute schläft die angehende Gitarrenlehrerin in ihrem Schlafsack, weil sie den sowieso hat.

---

<sup>23</sup>URL: <https://querfeldrein.wordpress.com/>

<sup>24</sup>URL: <https://querfeldrein.wordpress.com/2011/01/15/die-100-thing-challenge/>.

Stand: 11.08.2015.

# Kapitel 4

## Darstellung der Ergebnisse

### 4.1 Einführung

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Interviews dargestellt. Bei der Analyse des empirischen Materials wurden Gemeinsamkeiten und Besonderheiten zwischen den einzelnen Probanden herausgearbeitet, die anhand von Interviewausschnitten<sup>1</sup> und unter Einbeziehung der Ergebnisse der Blogbetrachtung sowie der im Forschungsstand dargestellten Erklärungsansätze wiedergegeben werden.

Dabei sollte berücksichtigt werden, dass die Einordnung der Ergebnisse in die folgenden Abschnitte Hinwendung, Praxis und Reflexion zugunsten der besseren Darstellung der Analyseergebnisse vorgenommen wurde und nicht starr zu verstehen ist. Vielmehr sind die Aspekte in der Praxis miteinander verwoben und lassen sich nicht klar voneinander trennen. So mag beispielsweise für manche Akteure die ökologische Verknappung und soziale Ungerechtigkeit für die Hinwendung zu einem minimalistischen Lebensstil wichtiger sein als der eigene persönliche Gewinn, während bei anderen Akteuren vorerst der persönliche Nutzen im Vordergrund steht, und die Reflexion über die ökologischen und sozialen Zusammenhänge später einsetzt.

---

<sup>1</sup>Die Interviewausschnitte und -zitate wurden in der vorliegenden Arbeit zugunsten der besseren Lesbarkeit sprachlich bereinigt. Die vollständigen Transkriptionen befinden sich im Anhang der Arbeit.

## 4.2 Hinwendung

### 4.2.1 Das Internet als Inspirationsquelle

Die Hinwendung zu einer minimalistischen Lebensweise kann verschiedene Gründe haben und lässt sich in der individuellen Lebenssituation der Akteure verorten. Die Motivationen, die dahinter stecken, und die Erfahrungen, die daraus entstehen, wiederholen sich als bestimmte Elemente in den Erzählungen der Probanden und lassen generelle Motive, bestimmte Zusammenhänge und ein spezifisches Selbstverständnis erkennen.

Für die Verbreitung der minimalistischen Lebensweise spielt das Internet und hierin insbesondere das Bloggen eine wichtige Rolle. Durch die Grenzen überschreitende Kommunikation und schnelle Verbreitung von Informationen, die das Internet ermöglicht, ist das Thema Minimalismus bei vielen Menschen präsent geworden ist. Zum einen nutzen viele Minimalisten das Internet, um ihre Erfahrungen und Gedanken mit dieser Lebensweise auf ihren Weblogs zu veröffentlichen und sich mit anderen Akteuren darüber auszutauschen. Zum anderen tauchen im World Wide Web immer häufiger Medienberichte über den Trend eines einfacheren Lebensstils auf, in denen auch bekannte Vertreter des Minimalismus beschrieben werden, die ihrerseits Leser inspirieren. Das Internet als Medium der Vernetzung und des Informationsaustausches fungiert also als Inspirationsquelle für die Hinwendung zu minimalistischen Lebensformen. Ein Online-Artikel der Times brachte die Interviewpartnerin Kim dazu, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen. David Bruno stellte in dem Artikel fest, dass viele Menschen damit beschäftigt seien, sich Dinge zu kaufen, statt ihre Träume zu verwirklichen. Kim, die sich selbst als ehemalige „Übersprungskäuferin“ bezeichnet, fand sich in diesen Beschreibungen wieder und begann sich, vorerst über den Blog von David Bruno, mit Konsum und einfachen Lebensstilen zu beschäftigen.

Betrachtungen der deutschen Blog- und Medienlandschaft lassen erkennen, dass es Akteure gibt, die von anderen Bloggern häufig rezipiert werden und darüber hinaus in den Medien als Akteure minimalistischer Lebensstile wahrgenommen und dargestellt werden. Da diese Akteure auf unterschiedliche Weise prägend für die deutsche Minimalismus-Szene sind, werden sie im Folgenden kurz vorgestellt.

Mr. Minimalist ist in der deutschen Minimalismus-Blogger Szene ein Begriff - Sebastian (Mr. Minimalist) wird häufig von anderen Bloggern genannt. Der junge Autor lebt in Berlin und betreibt seit 2011 seinen Blog „[www.mrminimalist.com](http://www.mrminimalist.com)“. Sebastian wurde in den Medien, wie im ZDF, der Süddeutschen Zeitung und im



WDR, erwähnt. „Ich bin ‘Minimalist’ geworden, um mich auf das wirklich Wichtige in meinem Leben zu konzentrieren. Um meine Zeit in meine Leidenschaften zu stecken, meine Träume zu verwirklichen und etwas zurückzugeben an die Menschen, die mir wichtig sind.“<sup>2</sup> Sebastian hat innerhalb der Minimalismus-Szene den Begriff des „Maximalismus“ bekannt gemacht. Seinem Verständnis nach praktiziere er nämlich keinen Minimalismus im Sinne der vorherrschenden gesellschaftlichen Meinung, sondern einen Maximalismus. „Ich bin Maximalist! Mein Ziel ist das Maximieren meiner Lebensqualität. Das Maximieren des Genusses, den ich jeden Tag in mein Leben, in die kleinsten Dinge, bringen kann. Es geht um das Maximieren des Nutzens von Zeit, Raum und dem Leben an sich.“<sup>3</sup> Durch diese Klarstellung versuchte Sebastian einer Kategorisierung zu entkommen, nach der Minimalismus zu verstehen sei als „so viele Dinge wie möglich loszuwerden, die übrig gebliebenen zu zählen und dann mit dieser Zahl hausieren zu gehen. Wer am wenigsten besitzt ist dann (Ober-)Minimalist.“<sup>4</sup> Es gehe ihm nicht darum, möglichst wenig Dinge zu besitzen. Sebastian verstehe unter Minimalismus vielmehr eine Lebenskunst, mittels derer Freiheit, Zeit und Raum gewonnen werden kann, wodurch der Minimalist, bzw. Maximalist, seine individuellen Lebensziele besser verfolgen könne.

Michael Klumb ist ebenfalls prägend für die deutsche Minimalismus-Szene. Der Bergisch Gladbacher teilt seit 2011 auf „www.minimalismus-leben.de“ seine Erfahrungen mit der minimalistischen Lebensweise und ist auf unterschiedliche Weise in der Bloggerszene aktiv. „Minimalismus ist nur ein Wort, eine Bezeichnung für einen Lebensstil oder eine Kunstform, die vom weglassen [sic!] lebt. Jeder der sich auf den Weg macht Minimalist zu werden muss seinen eigenen ganz persönlichen Weg finden. Es ist einfach nicht jedermanns Auffassung mit weniger wie 100 Dingen zu leben oder ohne Ziele zu leben, vom schreiben [sic!] zu leben oder anderen Menschen bedingungslos zu helfen. All das kann Minimalismus sein, aber auch eben nicht. Es kommt darauf an, dass man für sich den Begriff mit Leben füllt.“<sup>5</sup> Mit dieser Auffassung sucht Klumb den Austausch mit anderen Minimalisten und ist seit einigen Jahren bemüht die Vernetzung zwischen den Bloggern auszubauen. Michael Klumb rief 2013 das jährlich stattfindende, deutschlandweite Bloggertreffen ins Leben<sup>6</sup> und ist verantwortlich für die Netzwerkseite „www.minimalismus-stammtisch.de“, über die die lokalen Stammtische organi-

<sup>2</sup><http://mrminimalist.com/minimalismus/>. Stand: 14.06.2015.

<sup>3</sup><http://mrminimalist.com/maximalist/>. Stand: 14.06.2015.

<sup>4</sup>Ebd.

<sup>5</sup><http://www.minimalismus-leben.de/minimalismus-ausfullen/>. Stand: 19.08.2015.

<sup>6</sup>Vgl. <http://www.minimalismus-leben.de/2-jahre-minimalismus-leben/>. Stand: 16.06.2015.

siert werden. Klumb betreibt außerdem mit Daniel von „www.schlichtheit.com“ den Minimalismus Podcast<sup>7</sup>, in dem sich die beiden Minimalisten jeden Monat mit einem anderen Blogger über diverse Themen austauschen. Klumb war bereits Gast in vielen Medienberichten<sup>8</sup>.

Ebenfalls in der Bloggergemeinschaft fest integriert und vielfach zitiert wird Christof Herrmann, dessen Thread Ausgangsmaterial der vorliegenden Studie bildet (Vgl. Kap. 3). Der Franke hat sich im Laufe der letzten Jahre von tausenden Dingen getrennt. „Dieser Schwenk vom Haben zum Sein hat mir privat wie beruflich ganz neue Möglichkeiten eröffnet.“<sup>9</sup> Herrmann arbeitete bis vor zwei Jahren über mehrere Jahre als Softwareingenieur. „Der Aufwand hielt sich meist in Grenzen, meine Begeisterung ebenfalls. Das hohe Einkommen ließ mich lange über meine Unzufriedenheit hinwegsehen.“<sup>10</sup>, erklärt er. Zwischen 2006 und 2010 nahm Herrmann daher eine Auszeit von seinem IT-Job, um mit dem Fahrrad eine Weltreise zu machen und einen Webshop für Secondhand-Schallplatten zu betreiben. 2012 gab er seinen Informatiker-Beruf dann ganz auf, um „fortan seiner Berufung zu folgen“<sup>11</sup>. Heute schreibt Herrmann Wanderbücher und bloggt auf „www.einfachbewusst.de“ über Minimalismus, Nachhaltigkeit, Wandern und vegane Ernährung. Bisweilen hat Christof zu diesen Themen über hunderte Artikel veröffentlicht und sein Newsletter, der alle zwei Wochen erscheint, hat über 6000 Newsletter-Abonnennten<sup>12</sup>.

Persönlichkeiten wie David Bruno oder die eben genannten Blogger haben für viele Akteure gewissermaßen Vorbildcharakter, doch sind es vielmehr die hintergründigen, geteilten Auffassungen und Motivationen der Akteure, mit denen sie sich identifizieren, und die im Folgenden dargelegt werden sollen.

---

<sup>7</sup>Vgl. <http://www.minimalismus-podcast.de/>,  
<http://www.minimalismus-leben.de/minimalismus-podcast/>. Stand: 14.06.2015.

<sup>8</sup>Vgl. <http://www.minimalismus-leben.de/ich-wo-anders/> Stand: 14.06.2015.

<sup>9</sup><http://www.gipfel-glueck.de/virtuell-wandern-11-alpenueberquerung-mit-christof/>. Stand: 19.08.2015.

<sup>10</sup><http://www.einfachbewusst.de/neu-hier/>. Stand: 19.08.2015.

<sup>11</sup><http://www.gipfel-glueck.de/virtuell-wandern-11-alpenueberquerung-mit-christof/>. Stand: 19.08.2015.

<sup>12</sup>Stand: 15.06.2015.

## 4.2.2 Überfluss als Belastung

Als maßgeblich für die Hinwendung zu einem minimalistischen Lebensstil ist der Überfluss zu nennen, der in seinen verschiedenen Ausprägungen in den privaten, gesellschaftlichen und ökologischen Bereichen des Alltags präsent ist.

„Überfluss“ bedeutet eine „übergroße, über den eigentlichen Bedarf hinausgehende Menge“<sup>13</sup>. Mit diesem allgemeinen Begriff, der sich auf verschiedene Bereiche beziehen kann, meinen die Akteure die Menge an Gegenständen und Konsumgütern, die sie zu ihrem persönlichen Besitz zählen und von denen sie sich in ihrer alltäglichen Lebenswelt umgeben sehen, aber auch Informationen, soziale Beziehungen und Verpflichtungen, die als „zuviel“ empfunden werden. Der Überfluss wird aber nicht nur auf persönlicher Ebene von den Akteuren als problematisch betrachtet. Auch die Tatsache, dass kapitalistische Gesellschaften mit ihren Wirtschaftssystemen, die auf ständiges Wachstum ausgelegt sind, stetig einen Überfluss an Konsumgütern produzieren, stellt für die Akteure in Hinblick auf die begrenzt verfügbaren natürlichen Ressourcen einen Grund dar, sich einem minimalistischen Lebensstil zuzuwenden. Die materiellen Lebensumstände werden von den Akteuren selbst nicht als Reichtum erlebt, sondern als Belastung. Das Verwalten der vielen persönlichen Gegenstände wird als Herausforderung empfunden und die damit verbundenen Ressourcen von Zeit und Raum als Verschwendung bedauert. Die Akteure sind der Ansicht, dass Gegenstände, die keine Verwendung finden, unnötigerweise zu viele von diesen Ressourcen binden. Durch ein Reduzieren des eigenen Besitzes sollen diese Ressourcen wieder freigesetzt werden.

Meiner Interviewpartnerin Rachel und ihrem Mann ist nach einem Umzug bewusst geworden, wie viele Dinge sie besaßen, die sie nicht nutzten. Alles, was das Paar an doppelten Sachen besaß, hatten sie in einem bestimmten Raum abgestellt.

Das war wirklich alles vollgestellt, und dieser Raum an sich überhaupt nicht mehr nutzbar. Weil es mehr eine riesengroße Abstellkammer war. Und das hat damals dazu geführt, dass ich gesagt habe: Boah, das ist in der Tat alles viel zu viel, da sind so viele Sachen bei, die wir nicht benötigen, nicht gebrauchen, wo wir uns nicht trauen uns davon zu trennen, aus welchen Gründen auch immer, das müssen wir jetzt mal irgendwie versuchen zu ändern. Und damit haben wir damals letztendlich den Startschuss dafür gegeben.<sup>14</sup>

<sup>13</sup>URL: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Ueberfluss>. Stand: 27.06.2015.

<sup>14</sup>Interview Rachel S. 1.

Die junge Mutter ist studierte Sozialpädagogin und wollte das „Archiv“, wie sie und ihr Mann es nannten, ursprünglich als Arbeitszimmer beziehungsweise zur Vorbereitung auf den Berufseinstieg nutzen. Da sie für die eingelagerten Dinge keine Verwendung mehr hatten, stellte das „Archiv“ für sie eine Verschwendung von Platz dar.

Als belastend wird auch die von den Akteuren als zeitintensiv empfundene Instandhaltung und Pflege von Gegenständen beschrieben. Oliver erläutert: „[A]lles was man irgendwie in Benutzung hat, [...] muss ja gepflegt werden! Es muss funktionieren, es muss irgendwie in Ordnung sein, und es kostet natürlich auch sehr viel Zeit.“<sup>15</sup> Diese Arbeit sind die Akteure nicht bereit zu investieren: Der Besitz soll möglichst wenig Arbeit machen und überschaubar sein. Daher bemüht sich Karo, dass nur noch wenige, ausgewählte Gegenstände in ihren Besitz übergehen.<sup>16</sup> Hermann Bausinger (2015:54) erklärt, dass die Vielzahl der Dinge, die gewissermaßen miteinander konkurrierten und die nicht leicht koordinierbar seien, ihren Nutzen reduziere. „Allein schon der zeitliche Aufwand, der mit dem Gebrauch von Dingen verbunden ist, kratzt an ihrem Wert.“

Gegenstände, die keine Verwendung finden, können negative Emotionen hervorrufen. Rachel empfand Scham über ihr „Archiv“, als sie dieses mit einer Freundin betrat. „Also ich hab auch gemerkt, dass sie sich sehr unwohl gefühlt hat, in diesem Raum“, erzählt sie. „Und ich habe mich letztendlich in dem Moment in dem Raum auch wirklich unwohl gefühlt.“ Der fremde Blick der Freundin führte bei Rachel zu einer neuen, reflektierten Wahrnehmung des Raumes. Die „riesengroße Abstellkammer“ wurde für Rachel zu etwas Beschämendem. Der Anblick ungenutzter Gegenstände erzeugt bei Karo Schuldgefühle. Die Studentin erklärt:

Ja, also irgendwie sobald ich die Sachen auch benutze, heißt es ja, dass ich sie dann auch mag, dann ist es gut. Wenn ich dann merke, dass ich die Sachen irgendwie gar nicht benutze, dann sind sie mir irgendwie ein Dorn im Auge. Oder ich mache mir halt irgendwie selbst Schuldgefühle, weil ich sie nicht benutze! Zum Beispiel Strickzeug, und dann kaufe ich mir, oder habe ich mir Wolle gekauft und jetzt stricke ich gar nicht und jetzt ist es voll doof, weil sie liegt rum.<sup>17</sup>

Die Empfindung, dass der eigene Besitz eine Belastung darstellt, kann durch einen Umzug zu Tage treten. Das Packen der Umzugskartons lässt den Umfang des eigenen Besitzes bewusst werden. Der Interviewpartner Oliver erzählt, dass

---

<sup>15</sup>Interview Oliver S. 2.

<sup>16</sup>Interview Karo S. 8.

<sup>17</sup>Ebd.

für ihn der einschneidendste Punkt ein Umzug war, bei dem er sich von der Wohnfläche verkleinerte.

[D]amals bin ich mit meiner Freundin zusammengezogen, und hatte zuvor alleine eine Wohnung. [D]a waren halt so einfach auch so mal die Überlegungen: ‘Okay, was steht denn hier so alles rum? Was will ich denn da wirklich mitnehmen? Was brauche ich denn da noch?’<sup>18</sup>

Wie Olivers Aussage darlegt, beinhalten Umzüge auch immer Entscheidungen. Da mit Umzügen in der Regel auch irgendeine Form des Neubeginns verbunden ist, sind solche Wohnortswechsel auch immer eine Chance, Altes und Unerwünschtes hinter sich zu lassen, und nur mit den Dingen weiter zu ziehen, mit denen man sich noch verbunden fühlt. Umzüge nehmen bei der Hinwendung zu einem einfacheren Lebensstil und im Prozess des Reduzierens also eine Katalysator-Rolle ein. Diese werden auch von einigen Akteuren bewusst zum Anlass genommen, um sich von Altem und Unerwünschtem zu trennen. Nachdem meine Interviewpartnerin Kim nach der ersten umfassenden Reduktion ihres materiellen Besitzes den Großteil ihrer persönlichen Sachen im Keller einlagerte (als Absicherung, für den Fall, dass sie feststellen sollte, dass der minimalistische Lebensstil für sie ein Experiment bleiben sollte), nutzte sie einen Umzug, um sich von diesen Dingen zu trennen.<sup>19</sup> Das Platzangebot der Wohnräume spielt dabei eine Rolle, wie auch Olivers Schilderung darlegt. Karo habe im Rahmen ihres Umzugs nach Leipzig einiges „losgelassen“, da sie in ihrer neuen 1-Zimmer-Wohnung weniger Platz als früher habe. Sie möchte Platz für diejenigen Dinge schaffen, die sie noch für den Haushalt benötige.

Oliver erzählt, dass er schon viele Wohnortswechsel in seinem Leben mitgemacht habe. Je weniger „Krempel“ er mit sich herumtrage, desto beweglicher fühle er sich. Diese Freiheit, mit wenigen Dingen durch die Welt reisen zu können, findet auch Karo attraktiv. „[D]ass man einfach seine Sachen packt, und das Wichtigste ist eben darin, und darum geht es irgendwie.“<sup>20</sup> Sie hat dabei das Bild von Jon Krakauers (1997) Figur Chris McCandless im Kopf, der allein in die Wildnis von Alaska ging. „[I]rgendwie [...] finde ich das [...] inspirierend, wie der so seine Sachen am Anfang dieser Reise einfach alle weggegeben hat, oder [sein] Geld verbrannt hat.“ Auch, wenn sie nicht das gleiche wie McCandless vorhabe, gefalle Karo der Gedanke daran, dass sie im Fall eines Umzugs ihre persönlichen Sachen in ein oder zwei Kartons mitnehmen könne, „und nicht mehr in 1000!“ Diese Argumentation liest man häufiger bei Minimalismus-Bloggern. Selbst, wenn

---

<sup>18</sup>Interview Oliver S. 4.

<sup>19</sup>Interview Kim S. 4.

<sup>20</sup>Interview Karo S. 4.

der eigene Lebensstil nicht darauf ausgerichtet ist ein modernes Nomadenleben zu führen, scheint diese „Bewegungsfreiheit“ für die Akteure bedeutend zu sein. Die Möglichkeit, jeden Moment mit seinem kleinen Besitz aufzubrechen, wird von vielen Akteuren als attraktiv beschrieben.

Ein weiteres zentrales Motiv für die Hinwendung zu einem einfacheren Lebensstil ist die von einigen Akteuren geltend gemachte Überstimulation oder auch Überreizung des Nervensystems durch einen Überfluss an äußeren Eindrücken. Wie ich mit Meyer-Drawes bereits in Kap. 2.4.2 herausgestellt habe, verfügen Dinge über materielle Präsenz und fordern Aufmerksamkeit. Sie stellen Informationen dar, die verarbeitet werden müssen. Je mehr Dinge wir besitzen, desto mehr Informationen müssen wir alltäglich verarbeiten. Wenn es zu viele Informationen werden, äußert sich dies in Erschöpfung und Frustration. „Stuff starts to overwhelm you“, wie der Minimalist David Bruno festhält.<sup>21</sup>

Die Überreizung ist aber ein Aspekt, der sich nicht auf den privaten Raum beschränkt, sondern auch im öffentlichen Raum eine Belastung darstellt. Die Akteure fühlen sich dort von „überfließenden“ Informationen und zu vielen Möglichkeiten überfordert und suchen in der freiwilligen Beschränkung einen Selbstschutz.

Oliver erklärt:

Ich glaube, dass unser Leben total überfrachtet ist mit allem möglichem! Also wenn ich heute auf die Straße rausgehe, die ganzen Reize, die ich kriege, die sind einfach enorm hoch! Oder wenn ich in den Supermarkt gehe oder einkaufen bin, was es da so alles gibt! Einerseits ist es toll, so eine große Auswahl zu haben...! Andererseits schränkt es mich wieder ein, weil ich mich irgendwie ja es ist einfach anstrengend!<sup>22</sup>

Wie auch Oliver in seiner Aussage einräumt, hat eine große Auswahl an Waren gewisse Vorzüge. Gerade, wenn es sich um spezielle Produkte (wie etwa Allergiker-Produkte) handelt, wird es von einigen Menschen als vorteilhaft empfunden, diese nicht erst nach langem Suchen zu finden oder diese Produkte über das Internet beziehen zu müssen. Auf der anderen Seite stellt das ständig wachsende Sortiment in den Supermärkten immer häufiger für einzelne Menschen einen Stressfaktor dar, den Psychologen mit einer „Entscheidungsüberlastung“ begründen. Kim empfindet es daher als angenehm, dass sie als Veganerin mit einer einge-

---

<sup>21</sup>Zitiert aus URL:

<http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1812048,00.html>. Stand: 24.05.2015.

<sup>22</sup>Interview Oliver S. 7.

schränkten Auswahl an Lebensmitteln konfrontiert ist. „Also das ist ein Vorteil, den unterschätzen viele Leute! Dass man sich nicht eben im Süßigkeitenregal zwischen 27.000 Schokoladensachen entscheiden muss, sondern nur zwischen zwei.“

Niko Paech erläutert:

Menschen können nicht stressfrei konsumieren, wenn ihnen die mindestens notwendige Zeit und Aufmerksamkeit fehlen, die man den Dingen widmen muss. Zeit ist mittlerweile eine knappe Ressource, die zum Engpassfaktor für das glücksuchende [sic!] Subjekt geworden ist. Und Multitasking funktioniert nicht, denn mit mehr als zwei Dingen gleichzeitig können wir uns nicht beschäftigen. In einer Wachstumsökonomie versinken wir in der Flut an Möglichkeiten, die wir nicht mehr glückstiftend [sic!] verarbeiten können. Besser wäre es also, sich auf wenige Dinge zu konzentrieren. Reduktion wird damit zum Selbstschutz.<sup>23</sup>

Die Akteure versuchen also über ihren minimalistischen Lebensstil das Einwirken äußerer Reize auf das Nervensystem zu kontrollieren, indem sie bewusst bestimmte Informationen abschirmen. Dieses bewerkstelligen sie einerseits dadurch, dass sie seltener und gezielter einkaufen gehen, und andererseits indem sie im privaten Raum die äußeren Eindrücke minimieren.<sup>24</sup> Hier schließt sich der Bogen zur Reduktion im eigenen Wohnraum, auf die zu Beginn dieser Sektion eingegangen wurde. Die Belastung durch äußere Reize im öffentlichen Raum macht verständlicher, warum die Akteure eine Besitzreduktion auch auf nervlicher Ebene als entspannend und entlastend erleben.

Ein Bewusstwerden darüber, was man in seinem Leben als wesentlich und wichtig erachtet, ein zentraler Aspekt der minimalistischen Lebensphilosophie, fördert auch die Haltung, dass jegliche Beschäftigung mit den Dingen, die persönlich als unwichtig eingestuft werden, negativ empfunden wird und insofern auf ein Minimum reduziert werden sollte. Alles, was nicht wesentlich ist, kostet wertvolle Zeit und Aufmerksamkeit, die für andere Aspekte im Leben genutzt werden könnte. Hierin deutet sich bereits an, inwiefern das Prinzip minimalistischer Lebenshaltung den Aspekt der Optimierung in sich trägt, wie in der folgenden Arbeit noch verdeutlicht wird.

---

<sup>23</sup>URL: <http://www.einfachbewusst.de/2015/02/interview-niko-paech/>. Stand: 30.07.2015.

<sup>24</sup>In einem Gastbeitrag auf Christofs Seite erzählt eine Frau, wie sie durch eine Reduzierung im unmittelbaren Umfeld dieser Überreizung entgegenwirkte. Vgl. URL: <http://www.einfachbewusst.de/2014/03/weniger-ist-mehr/> Stand: 27.06.2015.

### 4.2.3 Befreiung aus dem Work-Spend-Cycle

Ein weiteres Motiv für einen bescheideneren Lebensstil, das von einigen Akteuren angeführt wird, ist der Ausstieg aus dem sogenannten „Work-Spend-Cycle“. Das Konzept des „Work-Spend-Cycle“ geht auf die amerikanische Ökonomin und Sozialwissenschaftlerin Juliet B. Schor (1991 und 1998) zurück und beschreibt die Empfindung einiger Menschen, in einem Kreislauf aus langen Arbeitszeiten („over-work“) und einem gesteigerten Konsum („overconsumption“) von Dingen, die die eigentlichen menschlichen Bedürfnisse verfehlen, gefangen zu sein. Lange Arbeitszeiten führen in kapitalistischen Wirtschaftssystemen zu einer gesteigerten Produktivität, die das Einkommen vermehre und einen erhöhten Konsum mit sich brächte. Die Menschen gewöhnten sich an das hohe Einkommen und den Konsum, den ersteres ermögliche, bis das nächste Level der Produktivität erreicht würde und das Einkommen wieder ansteige. Mehr Freizeit würde hieraus nicht entstehen. Dieses „Hamsterrad“ aus gesteigerter Arbeit und Konsum schade dem persönlichen Wohlbefinden der Menschen, ihrem sozialen Leben, und letztendlich der Umwelt (Grigsby 2014:169).

Während Minimalisten vielen Konsumgütern wenig Bedeutung zuschreiben, sehen sie in der Lebenszeit oft eine umso wertvollere Ressource. Viele dieser Akteure siedeln ihre persönlichen Prioritäten nicht im materialistischen Bereich an und sind kaum bereit, Zeit und Geld für das Anhäufen und Instandhalten von Gegenständen aufzubringen. Shopping stellt für die meisten dieser Akteure keine lohnenswerte Freizeitbeschäftigung dar und der Akt des Kaufens ist für nicht wenige höchstens eine lästige Notwendigkeit. „Ich kaufe auch ungern ein!“ erzählt Oliver. „Ich finde das eigentlich eher anstrengend und mühselig. [...] Ja, in der Zeit könnte ich auch andere Sachen machen!“ Karo geht es da sehr ähnlich. Vor allem das Kaufen im Internet findet sie sehr zeitaufwendig und nervenaufreibend. Deswegen hat sie das „alles zurückgefahren“ und gibt das Geld lieber für andere Freizeitbeschäftigungen wie Kino oder Wandern aus.

Anstatt also Dinge zu kaufen, von denen die Akteure der Überzeugung sind, sie würden ihre grundlegenden Bedürfnisse ohnehin nicht erfüllen können, bemühen sich einige darum, von einem Vollzeit- in ein Teilzeitbeschäftigungsverhältnis zu kommen, um mehr Zeit für diejenigen Aspekte im Leben zu gewinnen, die ihnen Befriedigung verschafften. Dieses Reduzieren der Arbeitszeit wird auch jenseits der Minimalismus-Szene oft als „Downshifting“ bezeichnet. Alexander (2001b:13) stellt fest: „Rethinking attitudes to work is central to the way many participants in the Simplicity Movement approach simple living.“

Oliver schildert seine Überlegungen zum Downshifting: „[A]lso je weniger Auf-



wand ich da betreiben muss, desto weniger muss ich Geld verdienen und habe mehr Zeit für andere Sachen.“ Daher stelle er sich zuerst die Frage: „Was für ein Aufwand muss ich treiben, um meinen Lebensstandard, so wie er ist, zu halten?“<sup>25</sup> Dies führe ihn zur Teilzeitarbeit, die ausreiche, um sein Leben zu finanzieren.

Mary Grigsby (2014:169) erläutert, dass die Akteure minimalistischer Lebensstile der Ansicht sind, dass Individuen selbst entscheiden müssten, wie viel für sie „genug“ sei, um ein gutes Leben zu führen.

They suggest that individuals need to decide for themselves how much is ‘enough’ for them to live a full and dignified life, and to earn what they need to have that lifestyle, rather than buying into the idea that more and constant consumption is desirable.

Das Prinzip, zu schauen, wie hoch das Minimum ist, mit dem man ein nach eigenen Ansprüchen und Vorstellungen gutes Leben führen kann, befreit die Akteure von der Idee, möglichst viel verdienen und demnach viel arbeiten zu müssen. Dieser veränderte Blickwinkel ermöglicht den Akteuren neue Perspektiven. So schildert meine Interviewpartnerin Kim, wie ein zurückgefahrener Konsum ihr ermöglicht, ihren Wunsch nach einem beruflichen Wechsel umzusetzen. Dadurch, dass sie mit „wenig auskomme“ und keinen Wert auf ein großes Appartement sowie teure Urlaubsreisen lege, müsste sie auch kein hohes Einkommen im Monat zusammenbringen. Sie kann es sich mit ihrer 1-Zimmer-Wohnung und den vergleichsweise günstigen Wanderurlauben, die sie gelegentlich macht, gewissermaßen „leisten“ von dem Gitarrenunterricht, den sie gibt, zu leben. Unter den Minimalismus-Bloggern ist dieses Verständnis weit verbreitet. Christof Hermann formuliert es wie folgt: „Zeit und Geld spielen keine Rolle! Minimalistisch und nachhaltig zu leben, eröffnet mir schließlich fast alle Möglichkeiten. Da ich zum Beispiel auf eine große Wohnung und ein Auto verzichte, sind meine monatlichen Fixkosten recht niedrig. Das bedeutet, dass ich weniger arbeiten kann und mich um weniger Kram kümmern muss. Demnach habe ich auch viel mehr Zeit, was ich sowieso für das wertvollste Gut halte. Ich wandere also solange und sooft [sic!] ich mag.“<sup>26</sup>

Memento mori - Bedenke, dass du sterben musst. „Eine Sache müssen wirklich alle Menschen tun - dass sie am Ende sterben.“<sup>27</sup>, erzählt Kim. Man vergesse oft, dass das eigene Leben auch schon morgen vorbei sein könne. Da niemand weiß, wann er stirbt, sei es hilfreich „die eigene Sterblichkeit im Blick zu haben“. Daher

---

<sup>25</sup>Interview Oliver S. 3.

<sup>26</sup>URL: <http://www.gipfel-glueck.de/virtuell-wandern-11-alpenueberquerung-mit-christof/>. Stand: 06.11.2014.

<sup>27</sup>Interview Kim S. 8.

nutze Kim den Sinnspruch „memento mori“, den sie sich als Schülerin in ein Notizheft schrieb, um sich somit an die wesentlichen Dinge in ihrem Leben zu erinnern. „Und das ist auch ganz interessant, wenn man schaut, was Leute eben auf dem Sterbebett bereuen. Es ist halt nie ‘Oh ich habe das neue i-Phone nicht gekauft!‘“, erklärt Kim, „sondern ‘Ich habe mich mit einem Freund, mit dem ich mal verzoft habe, nie versöhnt.’ Oder ‘Ich habe nicht genug Zeit mit meiner Familie verbracht.’“

Kim sieht im Minimalismus eine Art „Mittel zum Zweck“. Das Leben würde so viele Ablenkungen bereit halten, dass man oft diejenigen Dinge im Leben vergesse, die einem wichtig seien. Man sei sich diesem Umstand nicht richtig bewusst, und wenn, dann lebe man trotzdem nicht danach „weil man die Sachen eben schnell aus den Augen verliert.“, erläutert Kim. „Und das ermöglicht, sage ich mal, der Minimalismus. Also [...] nicht nur das zu wissen, sondern danach tatsächlich zu leben!“<sup>28</sup>

In diesem Sinne verhilft ein minimalistischer Lebensstil den Akteuren dazu, aus dem „Hamsterrad“ von „over-work“ und „overconsumption“, wie Kim es nennt, auszusteigen und persönlich zu entscheiden, wie das Verhältnis von Arbeit und Freizeit („Work-and-Life-Balance“) im eigenen Leben ausfallen soll. Wer weniger Wert auf den Konsum von materiellen Gütern legt, muss weniger Geld verdienen und gewinnt dadurch Zeit, die er sinnvoll füllen kann.

#### 4.2.4 Ökologische und ethische Verantwortung

Der Wunsch nach sozialer Gerechtigkeit und dem Schutz der Umwelt kommt in verschiedenen Handlungen und Reflexionen minimalistischer Akteure zum Ausdruck. Auch wenn diese Bestrebungen für einige Akteure keinen primären Grund für die Hinwendung zu einem vereinfachten Lebensstil darstellen, lässt sich beobachten, dass die Akteure im Laufe der Zeit häufig ein spezielles Bewusstsein für Umweltfragen entwickeln. Durch das Bewusstwerden des eigenen früheren Konsumverhaltens reflektieren Minimalisten vermehrt über Zusammenhänge zwischen dem Konsumismus der Menschen und aktuellen ökologischen Problemen. Minimalisten sehen in unserer Konsumkultur eine Verschwendung von Umweltressourcen, die Grund für das Anwachsen der Müllberge und die Verantwortung für die schwierigen Bedingungen der Arbeiter in den sogenannten Dritte-Welt-Ländern ist. Daher versuchen viele Akteure, durch einen eingeschränkten und bewussteren Konsum Verantwortung für diese Problematiken zu übernehmen.

---

<sup>28</sup>Interview Kim S. 11.

David Shi (2007:3) schließt in einer Definition von „simple life“ die umweltschützende und ethische Haltung als konstituierendes Element dieser Lebensweise mit ein:

[T]he primary attributes of the simple life include: thoughtful frugality; a suspicion of luxuries; a reverence and respect for nature; a desire for self-sufficiency; a commitment to conscientious rather than conspicuous consumption; a privileging of creativity and contemplation over possessions; an aesthetic preference for minimalism and functionality; and *a sense of responsibility for the just uses of the world's resources* (Herv. d. Verf., nach Alexander 2011:4).

Bei meinen Probanden lassen sich diese ökologischen und ethischen Ansprüche an sich selbst und an das eigene Handeln am Beispiel des Konsums von Lebensmitteln, Kleidung und Pflegeprodukten erkennen. Karo lebt vorwiegend vegan und achtet beim Kauf von Kosmetik darauf, dass keine Tierversuche für das jeweilige Produkt gemacht worden sind. Kim lebt gänzlich vegan, kauft bevorzugt regional und achtet bei Kleidung auf Bio-Qualität. Rachel und ihre Familie sind seit einiger Zeit auf vegetarische Kost umgestiegen und ihr Mann kauft Pullover, die nach sozialen Standards hergestellt wurden. Oliver kauft ebenfalls regional, oft in Bio-Qualität, isst selten Fleisch und macht sich ebenfalls Gedanken über fairen Handel.

Ökologische und ethische Verantwortung wird von vielen anderen Individuen anderer gesellschaftlicher Gruppierungen übernommen, und ist im Grunde auch eine sehr individuelle Haltung. Ein minimalistischer Lebensstil beinhaltet einen solchen verantwortungsvollen Umgang mit seiner Umwelt auch nicht per se. Kommt es doch bei der Konzentration auf das Wesentliche darauf an, was der Einzelne als wesentlich und richtig erachtet. Dennoch ist auffällig, dass sich viele der Akteure Gedanken um Umweltschutz und soziale Bedingungen machen und häufig ihr Handeln auf diese Maßstäbe hin überprüfen.

Meine Interviewpartnerinnen reflektieren über den Zusammenhang von vegetarischer und veganer Ernährungsweise und einem minimalistischen Lebensstil. Karo stellt fest: „Also die meisten Minimalisten, die man so auch im Internet liest, sind ja vegan und vegetarisch. Weiß nicht, ob das damit zusammenhängt oder ob das einfach nur zufällig ist, weil sich beide Sachen ja irgendwie darum drehen, dass man irgendwie bewusster leben will!“<sup>29</sup>

Kim bringt ähnliche Überlegungen dazu an: „Also vegetarisch habe ich schon

---

<sup>29</sup>Interview Karo S. 6.

lange gelebt, und das vegan kam jetzt praktisch kurz nach diesem Minimalismus-Gedöns [...]. [D]ie haben beide ja praktisch dieselbe Grundmotivation [...] Umweltschutz und Leidvermeiden und so ne! [A]lso praktisch [...] aus derselben Wertvorstellungen heraus sind diese zwei verschiedenen Schienen dann gekommen, aber es war jetzt nicht so, dass ich gedacht habe, ich möchte mich einfacher ernähren oder minimalistischer!“<sup>30</sup>

Diese Aussagen deuten darauf hin, dass es den Akteuren beim Vegetarismus bzw. Veganismus nicht vorwiegend um gesundheitliche Gründe geht, sondern diese Ernährungsweise ethisch motiviert ist. Diese Tendenz bestätigt sich in den Blogbetrachtungen. Das Wissen um die Auswirkungen des eigenen Handelns und der hohe moralische Anspruch an sich selbst, wie er bei vielen minimalistischen Akteuren erkennbar ist, schließt offensichtlich die Notwendigkeit entsprechender Handlungen mit ein, wie in diesem Beispiel eine Ernährungsform, die ein Leiden der Tiere vermeiden möchte.

---

<sup>30</sup>Interview Kim S. 6.

## 4.3 Praxis

### 4.3.1 Vom Reduzieren

Das Streben nach einem einfacheren und bewussteren Leben äußert sich in den alltäglichen Lebenswelten der Akteure in unterschiedlichen Handlungen und Strategien. Diese Praxen reichen von einer Inventur des Privathaushaltes, also vom (numerischen) Erfassen der eigenen Besitztümer, über das Reduzieren der persönlichen Dinge bis hin zu verschiedenen Formen der Selbstdisziplinierung und Kontrolle des eigenen Konsumverhaltens. Häufig werden mit der Entscheidung, das eigene Leben minimalistischer zu gestalten, gleich mehrere Prozesse angestoßen, die sich auf unterschiedlichen Ebenen des alltäglichen Lebens auswirken. Eine gesteigerte Bewusstmachung kann zu einem Berufswechsel führen, genauso wie zu der Entscheidung, dass man als Familie fortan vegetarisch leben möchte - hier kommt es im Einzelnen darauf an, was der Akteur als wesentlich und wichtig in seinem Leben betrachtet. Die Akteure führen an, dass es sich beim Reduzieren und Vereinfachen um einen Prozess handelt. Herauszufinden, was für einen selbst wesentlich ist, eigene Prioritäten zu formulieren und Gewohnheitsmuster zu durchbrechen, braucht Zeit und beruht auf Entwicklung. Hier lassen sich Strategien erkennen, mithilfe derer die Akteure versuchen, das eigene Verhalten zu kontrollieren und neue Gewohnheitsmuster nachhaltig zu etablieren. Auf welche Praktiken und Strategien zurückgegriffen wird, ist individuell, wobei Nachahmungseffekte innerhalb der Blogger-Gemeinschaft zu beobachten sind. Aber auch Kreativität und das Entwickeln persönlicher Strategien ist zu beobachten.

### 4.3.2 Entrümpeln als Einstiegspraxis

Das Reduzieren und die Beschränkung des persönlichen, materiellen Besitzes nimmt bei den Akteuren, die eine minimalistische Lebensweise pflegen, eine zentrale Stellung ein. Meine Probanden sowie viele andere Akteure berichten davon, dass sie sich in den Anfängen ihres neuen, minimalistischen Lebens, von vielen persönlichen Gegenständen trennten bzw. verorten die Anfänge ihrer minimalistischen Lebensart in dieser Besitzreduktion. Dem Aussortieren persönlicher Dinge kommt dabei die Funktion der Einstiegspraxis zu.

Indem die materiellen Dinge im unmittelbaren Umfeld stark reduziert werden, wird der Entschluss, das eigene Leben klarer, übersichtlicher und einfacher zu gestalten, sicht-, zeig- und erfahrbar. Das aus Freiraum und Übersichtlichkeit geschaffene Gefühl der Freiheit und Klarheit kann als direktes Resultat des Auf-

räumens und Trennens erlebt werden. Hier wird deutlich, dass die Akteure das Bedürfnis haben, über die theoretische Ebene hinauszugehen und ihre Vorstellungen konkret in ihrer alltäglichen Lebenswelt umzusetzen.

Meine Probanden zeigen, dass die Praxis des Reduzierens unterschiedlich bewerkstelligt werden kann. Hierbei spielen die persönliche Situation, der unmittelbare Zweck des Reduzierens sowie die persönliche Herangehensweise an das Thema eine Rolle. Generell lassen sich grob zwei unterschiedliche Herangehensweisen ablesen: Die eine Weise ist von experimenteller und einschneidender Natur, während die andere einen längeren, eher stufenweisen Weg beschreitet. Beide Herangehensweisen haben eine Prozesshaftigkeit inne, das heißt, dass Praxis und Reflexion in wechselseitiger Beziehung stehen und sich gegenseitig bedingen. So lassen sich bei den Erzählungen der Probanden und auch anderer Akteure wiederholt Schübe des aktiven Reduzierens und der Auseinandersetzung mit dem Thema sowie Phasen der Stagnation und des Ruhens erkennen.

Kims Vorgehen entspricht vermutlich am meisten dem Bild, das von den meisten Menschen mit Minimalismus in Verbindung gebracht wird, da diese einschneidende und radikale Form der Reduktion von den Medien gerne rezipiert wird. Inspiriert von der 100 Thing Challenge, zählte Kim („spañeshalber“) ihre gesamten persönlichen Sachen. Sie hielt diese Inventur ihrer persönlichen Dinge in einer Liste fest.

Und dann [habe ich] praktisch mir die farblich markiert, ohne die ich auf keinen Fall leben könnte so ungefähr ne! Und dann noch die, die ich noch ganz gern hätte. Und dann mal gucken, wieviele man noch haben darf, bevor man auf die 100 kommt. Und dann halt dementsprechend den anderen Kram aussortiert.<sup>31</sup>

Auf die magische Grenze der hundert persönlichen Dinge habe Kim dann nicht mehr geachtet, sondern einfach „konsequent reduziert“. Bei der 100 Thing Challenge merke man nämlich schnell, dass das ganze eigentlich mehr eine Denkaufgabe sei, erzählt Kim. Bei der Grenze von 100 gehe es schließlich um die Anzahl aller persönlichen Dinge, das heißt, alles, was man mit anderen teilt, wie mit der Familie oder den Mitbewohnern, werde bei der Challenge nicht mitgezählt. Ebenso Dinge, die man für die Arbeit braucht und alles, was sich aufbraucht, wie Lebensmittel und Kosmetika. Die Entscheidung, was als Ding gezählt wird, liege also bei einem selbst. Ein wenig Schummeln sei schon erlaubt. Einzelgegenstände können

---

<sup>31</sup>Interview Kim S. 3.

zum Beispiel in Gruppen zusammengefasst werden. So lassen sich alle Bücher als "1x Bibliothek" und alle Socken und Unterhosen als "1x Unterwäsche" fassen. Dadurch werde die Challenge für jeden machbar. "[U]nd der Selbstversuch zeigt: je weiter man kommt, je mehr man bereits aufgegeben hat, desto einfacher wird es, sich von noch mehr Dingen zu trennen, desto weniger wird geschummelt", stellt Kim in einem Blogartikel fest.<sup>32</sup> Kim findet die Challenge sinnvoll, denn es gebe ein Ziel, auf das hingearbeitet werden könnte. Und sie findet mit Charley von „You, Simplified“: „Haben wir nicht alle darüber gesprochen, dass die 100 Thing Challenge nur eine Übung darin ist, sein Bewusstsein zu schärfen? Nur eine Methode unter vielen, mit unbegrenzt vielen Variationen. Versuch es mit 200 Sachen wenn du willst. Oder mit 500. Hauptsache es sind ein gutes Stück weniger Sachen, als du vorher hattest.“<sup>33</sup>

Kims Vorgehen war zwar experimentell, aber systematisch. Außerdem lagerte sie zur Sicherheit die aussortierten Gegenstände bis zum nächsten Umzug im Keller ein, sollte das Experiment ein zeitlich begrenztes bleiben.

Ähnlich experimentell, aber weniger radikal und zeitlich gedehnter ging Karin bei ihrem by-bye-Projekt vor. Im Rahmen ihres einjährigen Projekts trennte sich Karin täglich von einem Gegenstand. Sie bezog von Anfang an ihre ganze Wohnung mit ein. Die einzige Grenze, die sie sich dabei setzte, war der Besitz ihres Verlobten, der unangetastet blieb. Ansonsten ging sie durch ihre Wohnung und schaute, was sie länger als ein Jahr lang nicht angefasst hatte.

Auch Karo ging ähnlich vor, nach dem Prinzip „Schränke auf, gucken, was ist blöd!“. Da sie, wie Karin, im Rahmen eines zeitlich festgelegten Projekts ihr Besitztum ausdünnte, verlief das Aussortieren über einen längeren Zeitraum von einem Jahr. Im Gegensatz zu Karin, die jeden Tag einen Blogpost zu einem neu aussortierten Ding veröffentlichte, ging Karo oft „schubweise“ vor und stellte die Dinge auch gesammelt in ihrem Blog vor.

„Sportlich“ damit umzugehen, wie Oliver diesen Ansatz nennt, wenn man versucht seinen Besitz auf 100 Dinge zu beschränken, käme für ihn nicht in Frage. „Ich finde das zwar interessant und ich finde es auch toll, dass das Leute ausprobieren! Aber ich glaube, das würde bei mir auch gar nicht funktionieren.“<sup>34</sup> Olivers Tätigkeiten als Schreiner, wie als Musiker, machten es schwierig, sich mit solchen Zielangaben zu beschäftigen. Er weiß nicht wie viele Dinge er besitzt, aber das sei ihm eben auch nicht wichtig, weil sich die Anzahl eh je nach Lebensumstand immer wieder ändert. Wichtiger finde Oliver die Frage, was er wirklich braucht,

<sup>32</sup>URL: <https://querfeldrein.wordpress.com/2011/01/15/die-100-thing-challenge/>.  
Stand: 12.08.2015.

<sup>33</sup>Ebd.

<sup>34</sup>Interview Oliver S. 3.

und was ihm suggeriert wird zu brauchen. Aber aussortiert habe er auch, zum Beispiel viele seiner Bücher. „Also auch so dieses Klassische, was wahrscheinlich alle so im Laufe der Zeit auf dem Weg zum Minimalismus mitmachen!“

Rachel nahm sich gemeinsam mit ihrem Mann für den Anfang einen bestimmten Raum ihrer Wohnung vor. Da der Grund für das Aussortieren die Bitte um eine Spende für ein Frauenhaus war, fing das Ehepaar mit dem der drei „Archive“ an, wo sie im Zuge ihres „Nestbautriebes“ Babysachen angesammelt hatten, und trennten sich von allem, was doppelt war. Ihr Ausgangspunkt war also ein geschlossener Raum. Das Reduzieren beschränkte sich vorerst auf diese vier Wände, bevor es sich auf die weiteren Räume der Wohnung ausbreitete. Da es sich bei dem Spendenaufruf um ein Frauenhaus handelte, sortierte Rachel auch ihren Kleiderschrank aus. Ihr Reduzieren war also geleitet von der Frage, wer der Empfänger der aussortierten Dinge sein würde. Auch Rachel betont im Interview, dass ihr Zugang zur minimalistischen Lebensweise ein langsamer und stufenweiser Weg ist. „[W]ir haben das halt so Stück für Stück gemacht. Haben uns da auch nicht unter Druck gesetzt.“<sup>35</sup>

Im Internet findet man auf „Youtube“ und den verschiedenen Minimalismus-Blogs diverse Anregungen, Ratschläge und konkrete Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie man das Entrümpeln und Aufräumen praktisch angehen kann. Mr. Minimalist gibt auf seinem Blog eine Podcast-Serie heraus, mit der man in einem Experiment herausfinden kann, ob man etwas mit dem minimalistischen Lebensstil anfangen kann.<sup>36</sup> Der Minimalist Alex Rubenbauer erklärt in einem Interview auf die Frage, wie man beim Entrümpeln konkret vorgehen könne:

Wenn man ausmisten will [sic!] geht man am besten so vor, dass man sich zuerst eine Schublade, einen Schrank, ein Zimmer oder ein Stockwerk vornimmt und alles ausmistet [sic!] was man nicht regelmäßig benutzt. Dabei sollte man jede Sache nur einmal anfassen und direkt entscheiden [sic!] ob man sie entweder weiter nutzen möchte, oder ob sie weg kann. Und wenn sie weg kann, legt man sie auf einen der Stapel ‘spenden’, ‘verschenken’, ‘wegwerfen’ oder ‘verkaufen’. Außerdem macht man es sich ab sofort zur Gewohnheit, für jede neue Sache, die hinzukommt, zwei Sachen wegzugeben.<sup>37</sup>

Das Zitat Rubenbauers lässt ferner zwei zentrale Aspekte minimalistischer Pra-

---

<sup>35</sup>Interview Rachel S. 5.

<sup>36</sup>Vgl. URL: <http://mrminimalist.com/neustart-das-experiment/>. Stand: 12.08.2015.

<sup>37</sup>URL: <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/1021/interview-fuer-die-nuernberger-nachrichten-zum-thema-minimalismus-und-downshifting/>. Stand: 02.08.2015.



xis erkennen, die in Kap. 4.3.3 und Kap. 4.3.4 erörtert werden: Erstens die Frage danach, wie mit den aussortierten Dingen umgegangen wird, und wie die Akteure schließlich dafür Sorge tragen, dass der ausgedünnte Besitz auch langfristig reduziert bleibt.

Während die Besitzreduktion eine zentrale minimalistische Praxis darstellt, ist eine minimalistische Lebensweise jedoch nicht mit dem Reduzieren materiellen Besitzes gleichzusetzen oder darauf zu beschränken. Wie die Probandin Kim in einem Blogpost folgert, ist eine Reduzierung des eigenen Besitzes vielmehr ein Resultat minimalistischer Denkweise. „Wer Kleidung nicht als ultimative Form der Persönlichkeitsentfaltung auffasst, der braucht keine 27 Pullover.“, erklärt Kim.<sup>38</sup> Umgekehrt ist jemand, der nur einen Pullover besitzt, nicht unbedingt Minimalist im hier beschriebenen Sinne. Einige Minimalismus-Blogger warnen davor, seinen Besitztum zu reduzieren, ohne sich zuvor darüber bewusst zu werden, was man mit dieser Beschränkung erreichen möchte.<sup>39</sup> Hier wird deutlich, dass es sich beim Minimalismus um innere Einstellungen handelt, die nach einem Ausdruck im Äußeren suchen.

Karos verweist auf die generell zunehmende Bedeutung der Digitalisierung für die Alltagswelten vieler Individuen:

Digitale Inhalte sind wichtiger geworden denn je. Es gibt so viele Möglichkeiten, sich Musik und Filme digital zu beschaffen oder zu streamen, ich werde echt nie wieder Platz und Aufwand für CDs und DVDs verschwenden müssen. Der konsumierte Inhalt ist schließlich der gleiche und kann genauso berühren, schwelgen lassen sowie anregen.<sup>40</sup>

Wenn Medien immer häufiger in digitaler Form erworben und genutzt werden können, müssen diese, wie Karo eingangs beschreibt, nicht mehr in materieller Form aufbewahrt werden. Fotoalben, Musikalben, DVDs und Bücher werden einfach auf den Laptops und Festplatten abgelegt. Das spart Platz, denn so können tausende von Dateien auf kleinsten Geräten, also auf kleinsten Raum, zur Verfügung gestellt werden.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup>URL: <https://querfeldrein.wordpress.com/2011/01/08/minimalismus-generell/>  
Stand: 17.08.2015.

<sup>39</sup>Wie Mr. Minimalist an verschiedenen Stellen, vgl. URL:  
<http://mrminimalist.com/diewichtigewahrheit/>. Stand: 01.08.2015.

<sup>40</sup>Vgl. URL:  
<http://www.karokafka.net/2014/11/wie-sich-minimalismus-bisher-auf-mein.html>.  
Stand: 16.08.2015.

<sup>41</sup>Vgl. URL: <http://mrminimalist.com/digitalisierung/>. Stand: 16.08.2015.

Oliver ist ohne Internet aufgewachsen und erlebte den Umbruch bewusst mit, als das Internet schließlich auch für den alltäglichen Gebrauch nutzbar wurde:

Also, das ist ja jetzt auch noch nicht so lange her, dass wir schnelle Internetverbindungen haben! Ich komme auch noch aus der Zeit, wo man wirklich das Modem dran gehängt hat[...]. Und für mich war das natürlich auch schon so eine sehr sehr interessante Zeit, wo es plötzlich anfang, das Internet benutzbar zu werden! Also dass man einfach Wikipedia zum Beispiel sinnvoll nutzen konnte. Und ich plötzlich gemerkt habe: Hoppla! Ich brauche eigentlich so meine ganzen Nachschlagewerke zuhause überhaupt nicht mehr! Und darüber angefangen habe mir zu überlegen, ja brauche ich denn den ganzen Bücherkram?<sup>42</sup>

Dieser Interviewausschnitt zeigt, dass das Bewusstwerden darüber, dass bestimmte Inhalte einfach und kostenlos im Internet zur Verfügung gestellt werden und dort abgerufen werden können, bei einigen Menschen dazu führen mag, dass sie sich von bestimmten Dingen (wie Nachschlagewerke) leichter trennen können. Für einen Minimalisten erscheint dies reizvoll, da sich hier wieder eine Möglichkeit zur Reduzierung von materiellen Dingen anbietet. Während von einzelnen Akteuren zu lesen ist, dass sie sich konsequent von Medien in materieller Form trennten und ausschließlich Plattformen, die digitale Inhalte anbieten, sowie öffentliche Bücherhallen nutzen, berichten andere Akteure davon, diese digitalen Angebote selektiv wahrzunehmen. Auch hier handelt es sich also immer um individuelle Entscheidungen, die sich in verschiedenen Umgangsweisen damit beobachten lassen. Karo konnte sich über die Zeit mit der Idee anfreunden, Musik und Filme in digitaler Form zu beziehen, aber bei Büchern macht die junge Studentin immer noch eine Ausnahme. „Also Bücher sind irgendwie immer noch so ein Ding, da kann ich mich noch nicht ganz so von trennen. Kauf ich auch!“.

Dass das Buch als physischer Gegenstand der digitalen Variante vorgezogen wird, liest man auch bei Minimalisten häufiger. Ein Grund mag die gewohnte Nutzungsform zu sein, die sich bei den Medien unterscheidet. Während Musik und Filme in Form von CDs und DVDs zum Konsumieren in ein Lesegerät geschoben wurden, hält man das Buch zum Lesen in den Händen, wodurch die Verknüpfung zum Konsum ein sinnliches Element hat. Während man den Text eines Buches liest, also den Inhalt konsumiert, spürt man das Gewicht des Buchs, die Oberfläche der Seiten, riecht den Geruch neuen oder alten Papiers. Dem Buch kommt aber auch als Bildungsträger für die gebildete Mittelschicht symbolischer Charakter zu.

---

<sup>42</sup>Interview Oliver S. 4.

Die Digitalisierung von Inhalten ist ein Thema, das in Minimalismus-Reihen auch kritisch diskutiert wird. Das Vorgehen, Inhalte in diesen Bereich zu verschieben schaffe nur oberflächlich Freiheit, führe aber letztendlich nicht zu wirklicher Achtsamkeit und Klarheit, so die Kritik. Während der Minimalismus-Lehrling seine Wohnung leer geräumt hat, kann er auf seinem Rechner und seinen Festplatten unzählige Fotoalben, Videos, Filme, Musikalben und Bücher horten. Der Entmaterialisierung der Dinge wohne der Ansicht einiger Akteure demnach ein Trugschluss inne, denn es ginge beim minimalistischen Leben nicht darum, die Dinge aus dem Blickfeld zu schaffen, sondern vor allem, sich mit den Dingen bewusst auseinander zu setzen, bevor man sich dann von einigen wirklich trennt.

In diesem Sinne wenden einige Akteure das Prinzip der Vereinfachung auch auf die Inhalte, Anwendungen und Programme ihres PCs oder Laptops an und versuchen diesen Bereich aufgeräumt zu halten. Wie man seinen E-Mail-Posteingang minimalistisch gestalten kann, zeigt Christof Herrmann von [einfachbewusst.de](http://einfachbewusst.de) in einem Blogeintrag zu „Zeit und Nerven sparen mit Hilfe einer minimalistischen E-Mail-Routine“.<sup>43</sup> Christof rät hier unter anderem seine E-Mail-Accounts auf lediglich zwei zu beschränken (eine private und eine geschäftliche E-Mail-Adresse reichen meistens aus), möglichst wenige Ordner anzulegen und E-Mails sofort zu löschen, nachdem man sie möglichst gleich beantwortet hat (es sei denn man braucht sie für später, dafür rät Christof nur einen einzigen Ordner anzulegen.) Ferner sollte man sich möglichst von allen Newslettern, die man nicht regelmäßig liest, abmelden und sich auch von den Social Media Portalen nur über die wichtigsten Benachrichtigungen informieren lassen. Was ebenfalls Zeit und Nerven spare und einen „fokussiert“ halte, wäre, maximal drei Mal täglich seine E-Mails abzurufen und zwischendurch das E-Mail-Programm zu schließen. Wer ein Smartphone oder Tablet hat, sollte sich den Eingang von neuen E-Mails nicht automatisch anzeigen lassen. Dieser Aspekt macht deutlich, dass nicht nur materielle Gegenstände, sondern auch digitale Inhalte als belastend empfunden werden können, welche von einigen Akteuren in die Praxis der Reduktion miteinbezogen werden.

---

<sup>43</sup>URL: <http://www.einfachbewusst.de/2015/03/minimalistische-e-mail-routine/>.  
Stand. 28.06.2015.

### 4.3.3 Die Praxis des Verschenkens

Beim Aussortieren persönlicher Gegenstände stellt sich die Frage, was mit ihnen geschehen soll. Man kann Dinge wegwerfen, verkaufen, verschenken, spenden oder erst einmal an einem bestimmten Ort sammeln, um sich später mit ihnen zu beschäftigen. Mr. Minimalist hat auf seinem Blog einen Artikel zu dem Thema verfasst: „Bring den Müll raus (und das Geld mit rein)“<sup>44</sup>. Hier beschreibt er, welche Möglichkeiten man hat, wenn man die aussortierten Dinge loswerden möchte. Sebastian unterteilt diese grob in drei Kategorien: Verkaufen, verschenken, spenden. Um zu entscheiden, welche Möglichkeit sich am meisten anbietet, rät Sebastian, sich folgendes zu fragen:

Ist es „Müll“ oder noch brauchbar für jemand Anderen [sic!]? (Wie ist der Zustand?)

Wer könnte damit etwas anfangen/es brauchen?

Inwieweit lässt sich damit vielleicht sogar noch Geld verdienen?<sup>45</sup>

Der Blogger gibt in seinem Beitrag für jede der drei Varianten gleich mehrere konkrete Möglichkeiten an. Soziale Einrichtungen freuten sich beispielsweise über diverse Sachspenden, Kleidung ließe sich über „Altkleider-Container“ weitergeben („Jemand (in Not) wird sich mit Sicherheit darüber freuen und dankbar sein“)<sup>46</sup> und Bücher könne man in Bibliotheken oder sozialen Buchläden abgeben. Sebastian (Mr. Minimalist) findet, dass es nicht verwerflich sei, bestimmte Dinge zu verkaufen, vor allem, wenn die Gegenstände noch neu sind oder einen hohen Marktwert haben. Dennoch räumt er ein, dass ihn besonders das Verschenken bzw. Spenden von Dingen glücklich gemacht habe.

Manchmal ist ein „Danke“ oder ein Lächeln mehr wert als einige Euros.<sup>47</sup>

Diese Haltung findet man häufig unter minimalistischen Akteuren. Auch wenn all die erwähnten verschiedenen Möglichkeiten wahrgenommen werden, lässt sich innerhalb der Community eine Tendenz zum Verschenken feststellen. Die Probandin Kim ist dafür ein gutes Beispiel. Auf die Frage, was mit den Dingen geschah, die sie aussortiert hatte, erzählt die Minimalistin:

Also weggeschmissen habe ich fast nix, verkauft habe ich auch fast nix... ich glaube zwei Sachen, und das auch noch für dermaßen unter Wert, dass es praktisch auch schon verschenkt war.

<sup>44</sup>URL: <http://mrminimalist.com/aufraeumen/>. Stand: 23.07.2015.

<sup>45</sup>Ebd.

<sup>46</sup>Ebd.

<sup>47</sup>Ebd.

Früher wären noch Klamotten in den Altkleider-Container gewandert. „Bis ich da auch teilweise Sachen darüber gelesen habe, die jetzt nicht so super sind.“ Also gingen alle restlichen Sachen zum Teil über Bekannte nach Polen und zum anderen Teil über eine Tauschparty weg.

Da konnte man halt selber dann Sachen hinbringen und andere mitnehmen, wenn man wollte, und was übrig bleibt [sic!] geht an Asylsuchende. Und den Rest, also vor allen Dingen jetzt so Sachen, die keine Klamotten waren, habe ich über "FreeYourStuff", das ist so eine Verschenkgruppe, habe ich da alles reingesetzt. Und sonst habe ich zwei Tage einen Umsonst-Flohmarkt bei mir gemacht. Da konnten dann Leute vorbeikommen und mitnehmen, was noch da war.<sup>48</sup>

Christof Hermann habe früher versucht, möglichst viele Dinge zu möglichst hohen Preisen zu verkaufen. Mittlerweile findet er aber, dass Minimalisten lieber verschenken als verkaufen sollten. In einem Artikel<sup>49</sup> erläutert der Blogger, in welchen Fällen man seine Sachen veräußern sollte. Bei Schulden oder geringen Ersparnissen mache es Sinn, bestimmte Dinge zu verkaufen. In allen anderen Fällen spricht sich der Minimalist für die Option des Verschenkens aus. Es gäbe genügend Gründe, die für das Verschenken sprechen: Es spare Zeit, es sei nachhaltig, es tue gut und der Gewinn einem etwaigen Verkauf würde ohnehin geringer ausfallen als erwartet.

Ein weiterer Grund, der gegen die Option des Verkaufens spricht (und den die Akteure häufig angeben), ist, dass das Verkaufen von ausrangierten Dingen sich meistens als mühselig herausstelle. Der Aufwand lohne sich daher nur bei Dingen mit hohem Wert, oder ab gewissen Mengen, etwa bei großen Konvoluten von Büchern, welche die Akteure über Online-Ankäufer wie Rebuy oder Momox veräußern. Wie das Verkaufen bedarf auch das Verschenken in der Regel etwas mehr Zeit und Organisation. Der Verschenkende überlegt, wer den jeweiligen Gegenstand gebrauchen könnte, wann er es abgeben oder wo er es als Spende aufgeben könnte. Der schnellste Weg, sich ausrangierten Dingen zu entledigen, ist aber der der Entsorgung.

Die Reflexion darüber, wie viel Zeit und Energie man in bestimmte Bereiche seines Lebens investieren möchte, ist konstituierend für minimalistische Lebensstile. Sofern das Verkaufen als Tätigkeit an sich nicht als Freude bringend empfunden wird, versucht der Minimalist möglichst wenig Zeit damit zu vergeuden.<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup>Interview Kim S. 4.

<sup>49</sup>URL: <http://www.einfachbewusst.de/2014/10/lieber-verschenken/>. Stand: 23.07.2015.

<sup>50</sup>Ausnahmen sind etwa das Veräußern persönlicher Gegenstände zu einem bestimmten Zweck, wie etwa dem Finanzieren einer Reise.

Er hat sich ja schließlich dazu entschlossen, sich von den Dingen zu trennen, um in Zukunft nicht mehr soviel Zeit für diesen Bereich des Lebens aufwenden zu müssen. Warum erscheint dann die Praxis des Verschenkens vielen Minimalisten von allen Optionen die attraktivste zu sein, wenn sie nicht die zeitsparendste ist? Welchen Wert schreiben die Akteure dieser Praxis zu? Und warum wollen viele Minimalisten vermeiden, zu viele Dinge wegzuworfen (oder geben dies zumindest an)?

Wie bereits erläutert wurde, beschäftigen sich viele Minimalisten mit ökologischen und sozialen Fragen, die mit der verstärkten Produktion und dem steigenden Verbrauch von Konsumgütern zusammenhängen. Das Bewusstsein darüber, dass jegliche Dinge aus begrenzten Ressourcen hergestellt wurden und dabei Energie und Wissen aufgebracht werden musste, hat eine Wertschätzung dieser Gegenstände zur Folge und macht es den Akteuren offensichtlich schwer, diese Güter wegzuworfen. Wegwerfen stellt eine Verschwendung von Ressourcen dar und unterstützt den Konsum neuer Güter, obwohl eigentlich noch gebrauchsfähige Güter zur Verfügung stehen. Die Praxis des Verschenkens lässt sich demnach als eine Strategie zur Müllvermeidung verstehen. Durch das Weitergeben der persönlichen Gegenstände nutzen die Akteure eine weniger zeitaufwendigere Möglichkeit als beim Verkaufen, und eine im Vergleich zum Wegwerfen wesentlich nachhaltigere Option. In der Praxis des Verschenkens wird also der Wunsch nach sozialer und ökologischer Verantwortung sichtbar.

An diesem Punkt ließe sich untersuchen, inwieweit der minimalistische Lebensstil von nachhaltigen Motiven geprägt ist, die über das persönliche Bedürfnis nach Entlastung hinausgehen. Interessant wäre im Einzelfall zu schauen, wann ein Bewusstsein für solche ökologischen und sozialen Probleme bei den Akteuren auftaucht. Einige Minimalisten berichten, dass sie mit dem anfänglichen Wunsch nach Ordnung und Übersichtlichkeit ihren Besitz reduzierten und auch eher dazu geneigt waren Sachen wegzuworfen. Im Prozess wurden ihnen die Folgen dieser Verschwendung bewusst und sie begannen nach besseren Möglichkeiten zu suchen.

#### 4.3.4 Formen der Selbstdisziplinierung

Ein Bewusstmachen darüber, was man für sich persönlich braucht und haben möchte, führt bei vielen Akteuren auch zu einem bewussteren Umgang mit dem eigenen Konsum. Schließlich möchte man nicht, dass der persönliche Besitz wieder ungewollt anwächst und man ihn später wieder mit großem Aufwand reduzieren muss. So berichten die Probanden, dass sie Dinge oft erst nach reiflicher Überlegung und eingehender Recherche kaufen und nicht selten Wochen verstreichen, bis eine Kaufentscheidung gefallen ist. Olivers Erzählung veranschaulicht dies:

Ansonsten geht es mir so, die Dinge, die ich brauche oder meine zu brauchen, da überlege ich mir dann schon immer ‘Was will ich denn konkret haben?’ Habe meistens eine klare Vorstellung davon! Und gucke dann erst mal so rum ‘Was gibt es denn da überhaupt?’ Meistens informiere ich mich erst mal, wahrscheinlich wie jeder so, erst mal im Netz [...] und lese bestimmte Tests usw.

Oliver kaufe aber ungern im Internet ein. Er sei ein Freund von Fachgeschäften, wo er sich gerne beraten lasse.

Ich fotografiere zum Beispiel gerne. Und kaufe eigentlich so meine Kameras oder meinen Fotokram schon lieber in so einem Geschäft. Also ich gehe dahin, lasse mich beraten: ‘Was gibt es dann da so auf dem Markt? Was können die? Was ist sinnvoll? Was ist auch für mich sinnvoll?’ Um mich auch realistisch einschätzen zu lassen. ‘Brauche ich jetzt unbedingt so eine Riesen-Kamera? Tut es nicht eine Nummer kleiner?’ Und da denke ich, habe ich immer ganz gute Erfahrungen gemacht! Und wenn es dann ein paar Euro teurer ist, ist das für mich kein Thema! Weil ich auch eben eine Beratung bekomme.

Für eine Kaufentscheidung nehme sich Oliver danach meistens erst einmal Zeit. Dadurch seien Spontankäufe bei ihm relativ selten.

Also ich überlege dann schon immer, gehe damit schwanger, und das braucht dann so eine Zeit, und das passiert mir auch sehr oft, dass auch dann irgendwann so ein Punkt erreicht ist, wo ich sage: ‘Eigentlich brauche ich das gar nicht!’ Also letztendlich, glaube ich, ist es schon so, dass 90 Prozent der Sachen, die ich mir dann kaufe, dass die dann schon wohl durchdacht sind, dass das dann auch, das letztendlich ist, was ich das dann brauche und was ich will.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup>Interview Oliver S. 5f.

Der verlangsamte Kaufprozess ermöglicht es den Akteuren, diverse Kriterien mit in die Entscheidung, ob ein Produkt gekauft werden soll, einfließen zu lassen. Die Akteure achten dabei nicht nur auf die Qualität der Ware oder das Preis-Leistungs-Verhältnis, sondern bedenken häufiger auch ethisch-ökologische Aspekte, wie die des Tierschutzes, der Umweltschonung oder des fairen Handels. „Was mir immer auch noch mal wichtig ist, [...] ist dann immer zu gucken, ja wo werden die Sachen hergestellt, wie werden sie hergestellt? [...] Da versuche ich dann schon auch immer noch mal ein Auge drauf zu werfen, und das mit in die Kaufentscheidung einfließen zu lassen.“<sup>52</sup>

Ausgehend vom Standpunkt, dass die Warenindustrie nicht lediglich auf eine Nachfrage reagiert, sondern gezielt gewisse Wünsche und Bedürfnisse bei den Konsumenten erst herzustellen versucht und die Ware über Werbung und Warenästhetik emotionalisiert, soll die eigene Vernunft eingesetzt werden, um herauszufinden, was man selbst braucht. So soll einem „blinden“ Konsumismus entgegengewirkt werden, der nur der Wirtschaft diene, aber nicht dem Einzelnen. In diesem Bestreben nach Selbstbestimmung liegt aber auch das Gefühl der „Befreiung“, von dem viele Akteure sprechen, begründet.<sup>53</sup>

Um zu verhindern, dass man sich durch Schnäppchen und Angebote zu Impuls- sowie Fehlkäufen verleiten lässt, und somit den eigenen Konsum bewusst zu steuern, greifen die Akteure auf verschiedene Strategien zurück. Diese beschreibe ich hier als Formen der Selbstdisziplinierung. Solche Strategien sind beispielsweise das Verlegen der Erfüllung materieller Wünsche auf diverse Feiertage, das Sparen auf bestimmte Ziele hin sowie selbst auferlegte „Konsumdiäten“ und „Moratorien“. Auch die Strategie, für jedes neu erworbene Teil zwei alte Teile hergeben zu müssen, ist eine gern angewandte Methode, um das eigene Konsumieren auszubremsen.

Meine Interviewpartnerin Kim hielt ein Jahr lang eine „Konsumdiät“, in der sie „außer Essen und Zahnpasta“<sup>54</sup> nichts kaufte. In einem Artikel über ihre Konsumdiät berichtet Kim:

Ich hab natürlich trotzdem regelmäßig noch Musikonlinehändler durchsurft, auf der Suche nach Alben, die ich schon länger wollte, und die zusammen preislich genau über den Mindestbestellwert kommen um mir das Porto zu sparen aber auch nicht mehr. Nach einer halben Stunde schaltete sich dann regelmäßig eine Stimme dazu: *Kim, mach die Tabs*

---

<sup>52</sup>Interview Oliver S. 6.

<sup>53</sup>Vgl. URL: <http://mrminimalist.com/kosten-vs-investitionen/>. Stand: 31.07.2015.

<sup>54</sup>Interview Kim S. 5.



*zu, du kaufst doch gar nichts!*<sup>55</sup>

Sie habe während dieser Diät drei Mal gegen ihre selbst gesetzten Regeln verstoßen. Das Jahr sei „etwas langweilig“ gewesen, aber sie habe ihren „Übersprungskaufreflex halbwegs unter Kontrolle bekommen“. Kim möchte nichts mehr kaufen, nur weil es im Angebot ist, sondern weil sie es braucht. Dann möchte sie auch den vollen Preis dafür bezahlen. „Entweder ist man bereit, den vollen Preis für etwas zu zahlen oder man braucht es doch nicht unbedingt.“<sup>56</sup>

Nach der Konsumdiät erlegte Kim sich ein Moratorium auf: „Da muss man jetzt ziemlich aufpassen, dass man jetzt nicht wieder überall zuschlägt! Und jetzt habe ich mir quasi weiter so eine Art Moratorium gesetzt, dass ich 30 Tage warten muss, bevor ich mir das dann wirklich hole oder eben am besten, wenn es nicht ganz ganz dringend ist, bei CDs oder Büchern oder so, wirklich noch auf Weihnachten oder den Geburtstag warte.“<sup>57</sup> Kims Selbstdisziplinierungsmaßnahmen dienen dazu, nicht in alte Muster zurückzufallen (sie bezeichnet sich als ehemalige „Übersprungskäuferin“) und Pendelbewegungen von einem Extrem in das andere zu vermeiden. Wie bei einer gewöhnlichen Diät bedarf es einer gewissen Kontrolle und Disziplin, um den sogenannten „Jojo-Effekt“ zu umgehen.

Karo erzählt ebenfalls von einem Projekt, mit dem sie sich selbst zu disziplinieren versuchte:

Und dann dachte ich so, kann ja nicht sein, ich benutze doch Lid-schatten gar nicht! So. Weil ich mag das irgendwie nicht, ich finde das sieht bei mir auch nicht gut aus, oder es dauert mir zulange es rauf zu machen. Dass ich in dem Zuge dann irgendwann mal dachte, das reicht jetzt! Und hatte mir dann irgendwann ein Verbot für mich selbst so auferlegt: ‘Ich kaufe jetzt so lange nichts mehr, bis ich die zehn Sachen, die ich mir aussuche, nicht aufgebraucht habe!’. Das geht bis heute noch!<sup>58</sup>

Ihr Projekt ‘Ab mit dem Kopf!’<sup>59</sup>, wie sie es nannte, führte dazu, dass ihr Interesse an kosmetischen Produkten sank. Man höre auf sich dafür zu interessieren, was

<sup>55</sup>URL: <https://querfeldrein.wordpress.com/>. Stand: 11.08.2015.

<sup>56</sup>Ebd.

<sup>57</sup>Interview Kim S. 5.

<sup>58</sup>Interview Karo S. 6.

<sup>59</sup>Vgl. URL: <http://www.karokafka.net/2011/11/ab-mit-dem-kopf.html>,  
<http://www.karokafka.net/2013/02/ab-mit-dem-kopf-zwischenstand-iii.html>,  
<http://www.karokafka.net/2014/06/ab-mit-dem-kopf-das-ende.html>. Stand:  
31.07.2015.

die Werbung verspricht. Dadurch gewinne man Zeit, und Geld spare man damit auch noch.

Solche Selbstdisziplinierungsmaßnahmen sind darauf angelegt, eine langfristige und nachhaltige Veränderung der eigenen Verhaltensmuster zu bewirken. Alle diese Strategien lassen sich als „Widerstandsakte gegen sich selbst“ verstehen, wie der Soziologe und Sozialpsychologe Prof. Dr. Harald Welzer, der sich im Kontext der Postwachstumsdebatte mit alternativen Lebensstilen beschäftigt, konstatiert. Mittels dieser Widerstandsakte bleiben die Akteure alten Gewohnheitsmustern gegenüber standhaft und trainieren neue Muster. In diesem Punkt deutet sich an, wie schwer es ist, das eigene Leben nachhaltig minimalistisch zu gestalten.

## 4.4 Reflexion

### 4.4.1 Minimalismus als Weg

Im Prozess des Reduzierens werden verschiedene Reflexionen angestoßen, mit denen sich die Akteure auseinander setzen und die ihr Selbstverständnis zum Minimalismus formen. Während die minimalistische Praxis häufig von der pragmatischen Überlegung getragen ist, durch das Entrümpeln der eigenen Wohnung mehr Übersichtlichkeit und Ordnung zu gewinnen, setzt die Beschäftigung mit der Frage danach, was für einen persönlich wesentlich ist, eine tiefgreifendere Auseinandersetzung mit sich und der eigenen Lebenswelt in Bewegung. Michael Klumb schreibt:

Minimalismus hieß für mich in der Anfangsphase, loslassen, entrümpeln, trennen, ordnen und besser organisieren. Die Phase danach ist für mich durch, [sic!] Erkennen, durchbrechen, bewusst erleben und Achtsamkeit geprägt.<sup>60</sup>

Die minimalistische Lebensweise gewinnt Tiefe, wenn Reflexionen und Praxis wechselseitig ineinander greifen. Die Akteure berichten davon, sich vermehrt mit dem eigenen Konsum und den Auswirkungen ihres Handelns zu beschäftigen, je weiter sie in der Reduktion ihres Lebensalltags voranschreiten. Durch das Befreien und Loswerden materiellen Ballasts entstehe auch Raum für Bewusstwerdung und Reflexion. Der „Fokus“, der aus dieser Klarheit entsteht, ermöglicht Konzentration und Achtsamkeit. Rachel bestätigt: „Ja, also angefangen hat es da mit dem egoistischen Empfinden, die Sachen einfach loszuwerden, und dieses Gefühl dieser Freiheit, die daraus resultiert, zu spüren.“<sup>61</sup> Später haben sie dann angefangen, sich verstärkt Gedanken über ihren Konsum zu machen, und welche Auswirkungen ihr Handeln auf andere hat. Rachels Mann Manuel gibt an zu reduzieren „um Zeit zu sparen, Kosten zu minimieren“ aber eben auch um „Rücksicht zu nehmen (Umwelt) und aus Solidarität (Mitmenschen).“<sup>62</sup>

Es zeigt sich, dass sich die Akteure häufig erst über eine Reflexion des eigenen Lebensstils ihrer Motive bewusst werden, bzw. sich diese Aspekte erst im Prozess zu Motivationen verdichten. Daraus lässt sich folgern, dass bei einigen Akteuren in der Anfangsphase tatsächlich die Vorteile der persönlichen Ebene überwiegen, während der Nutzen für andere als Begründung des eigenen minimalistischen Le-

<sup>60</sup>URL: <http://www.minimalismus-leben.de/2-jahre-minimalismus-leben/> Stand: 15.06.2015.

<sup>61</sup>Interview Rachel S. 5.

<sup>62</sup>URL: <http://www.einfachbewusst.de/2013/03/was-ist-minimalismus/>. Stand: 01.07.2015.

bensstils im späteren Prozess an Bedeutung gewinnt. Das Reflektieren über die Motivationen und Resultate dieser Lebensweise bestätigt die Akteure wiederum in ihrem Tun - und eröffnet so neue Möglichkeiten minimalistischer Praktiken. Die Ausweitung der Praxis lässt sich als fortgeschrittene minimalistische Lebensweise bezeichnen so wie die Konfrontation mit den Herausforderungen dieser Lebensweise einschließlich dem Entwickeln von Lösungsstrategien und schließlich das Reflektieren über den persönlichen Gewinn. Diese Aspekte sind als maßgeblich für das Selbstverständnis der minimalistischen Akteure anzusehen.

#### 4.4.2 Ausweitung der Praxis

Rachel erzählt, wie sie und ihre Familie die Praxis des Reduzierens in den verschiedenen Bereichen des Alltags weiterführen:

Letztendlich stelle ich jetzt aber auch fest, dass ganz ganz viele Bereiche betroffen sind, in ganz unterschiedlicher Form, wo ich ganz oft denke: [D]as ist letztendlich auch nichts anderes als reduziert leben! Sprich wir sind tatsächlich Vegetarier geworden. [...] da hat sich z.B. unsere Ernährungsweise total reduziert. Oder auch in der Biokiste, die jetzt kommt! Vor acht, neun Jahren, als wir studiert haben, gab es Fertiggerichte. Da gab es auch immer diese Soßen. [...] Und heute ist es letztendlich so, [...] dass unser Kühlschrank kaum noch solche Lebensmittel beinhaltet. Also da ist wirklich ganz viel Gemüse, Salat, Obst drin, entsprechend der Jahreszeit dann auch immer. [...] das hat sich ganz verändert! Oder auch dass wir so eine Liste in der Küche hängen haben, wo wir unsere großen Stromfresser mal aufgeschrieben haben, um mal zu gucken, wie oft wir die tatsächlich im Monat verwenden, sei es die Spülmaschine oder der Trockner oder auch die Waschmaschine. Um einfach mal einen Überblick zu bekommen, und zu gucken, inwiefern sich da nicht auch reduzieren lassen würde. Und letztendlich erstreckt sich das über jeden jeden Raum in diesem Haus! Das geht im Bad weiter [...] es gibt kein Duschgel mehr, es gibt nur noch ein Stück Seife, es gibt Kokosöl statt Bodylotion, es gibt Shampoo, Shampoo gibt es noch! Das muss ich zugestehen, und Zahnpasta auch!<sup>63</sup>

Der Interviewausschnitt zeigt, wie das alltägliche Handeln der Akteure vom Gedanken des Reduzierens getragen ist. Die Akteure prüfen die einzelnen Be-

---

<sup>63</sup>Interview Rachel S. 5.

reiche des täglichen Lebens und schauen, inwiefern sich diese optimieren lassen. Oliver stellt heraus, dass das Downshifting ein Prozess und keine einmalige Aktion ist. „[D]as wird halt ewig so vorangehen! Weil man hat immer irgendwas um sich herum, und sich zu überlegen, ja wie reduziere ich das jetzt immer mehr? [...] Ja, da ist man halt dann dauernd beschäftigt damit!“<sup>64</sup> Allerdings ginge es ihm nicht nur darum, einfach zu reduzieren. Es sollte „sinnvoll“<sup>65</sup> sein und von dem Bewusstsein getragen, was man gerade im Moment benötige. „Ich muss mal bewusst werden! Was treibe ich denn da? Was ist mir wirklich wichtig und warum ist es mir wichtig?“<sup>66</sup> Rachels Beschreibung offenbart ferner, wie viele Bereiche des alltäglichen Lebens von der minimalistischen Praxis betroffen sein können: Ernährung, Energieverbrauch und Körperpflege sind nur drei zentrale Bereiche menschlichen Lebens, die Rachel erwähnt. In den Interviews werden von den Probanden ferner Aspekte wie Bekleidung, Erziehung, Schenken, Arbeitshaltung und Musizieren genannt, die von einem minimalistischen Gedanken geleitet sein können.

Die Interviewpartnerin Karo beschäftigt sich in einem Blogpost mit der Frage, inwiefern sie ihre Hobbys minimalistisch gestalten könne.<sup>67</sup> Karo neigt dazu, neue Freizeitaktivitäten auszuprobieren und sich viele Hobbys zuzulegen, denen sie letztlich nicht mehr gerecht werden könne. Die Studentin fragt sich: „Ist es nicht auch eine Form von Minimalismus, sich auf weniger Hobbys zu konzentrieren, denen man dafür mehr Aufmerksamkeit und Zeit widmen kann? Sich auf das besinnen, was einem wirklich liegt und Spaß macht, was einen persönlich weiterbringt. Ein Gebiet, auf dem man von einer ungefähren Ahnung zu einem Level aufsteigen kann, bei dem man mit viel Hintergrundwissen und Fähigkeiten brillieren kann.“<sup>68</sup> Weiter fragt sie sich, ob es Sinn machen würde, einem bestimmten Hobby zuliebe ein anderes aufzugeben, obwohl man es doch eigentlich mag? Um sich diesen Fragen anzunehmen, erstellte Karo eine Liste mit allen Hobbys, geordnet danach, wie viel Zeit sie jeweils dafür investiert. Und eine zweite Liste mit ihren Hobbys, diese aber nach Prioritäten geordnet. Ihr Fazit: „Insgesamt möchte ich ein bisschen weg vom Konsum und hin zur eigenen Produktivität.“<sup>69</sup> Die Gestaltung von Freizeitaktivitäten und das Ausüben ihrer Hobbys betreffend, stellt sie ferner die Überlegung an, ob sie nicht ein anderes Zeitmanagement brauche, „bei dem ich nicht alles gleichzeitig, sondern nur phasenweise intensiv

---

<sup>64</sup>Interview Oliver S. 3.

<sup>65</sup>Ebd.

<sup>66</sup>Interview Oliver S. 9.

<sup>67</sup>Vgl. URL: <http://www.karokafka.net/2014/02/hobbys-minimalistisch-gestalten.html>. Stand: 02.08.2015.

<sup>68</sup>Ebd.

<sup>69</sup>Ebd.

betreibe. Vielleicht muss ich probieren, im Alltag weniger Zeit mit Nichtigkeiten zu verplempern, lernen, die Zeit anzuhalten oder einfach den 60-Stunden-Tag erfinden.“<sup>70</sup>

Die Probandin Kim erzählt von ihrer „minimalistischen Arbeitshaltung“.

Für alle habe ich mich angestrengt, außer für die Abschlussnoten! Hat aber trotzdem nicht geschadet. Also ich weiß nicht, ob du von diesem Pareto-Prinzip mal gehört hast? Also von wegen 20 Prozent der Arbeit sind schon 80 Prozent des Ergebnisses, und der Rest macht das Ergebnis nur noch um 20 Prozent besser. [...] also meiner Erfahrung nach ist es tatsächlich so! Also ich habe mit dem minimalsten Aufwand gelernt, und bin immer noch exzellent da herausgekommen. Also das war zwar keine 1,0 mehr, aber das war mir jetzt ehrlich gesagt ziemlich egal. [...] Also so Sachen liest man dann halt schon mal eher auf diesen Minimalismus-Blogs und so! Also so diese minimalistische Arbeitshaltung!<sup>71</sup>

Kim wendet dieses Prinzip mittlerweile auch auf andere Bereiche an, wie etwa beim Gitarre Lernen. Das bedeutet, dass sie nicht einfach alle Übungen in einem Gitarrenbuch durchspielt, sondern sich stets zu fragen „Warum brauche ich das jetzt? Und was lerne ich da jetzt genau? Brauche ich das wirklich? Was sind die Sachen, die du wirklich können musst?“ Es sei wie beim Erlernen einer Sprache. Da müsse man auch überwiegend ein paar Wörter kennen und die Grammatik beherrschen. „Aber du musst jetzt nicht 1000 Gedichte auswendig können. Dann kannst du die Sprache nicht, dann kannst du nur 1000 Gedichte aufsagen!“<sup>72</sup> Bei der minimalistischen Arbeitsweise ginge es vielmehr darum mit den Basis-Elementen auszukommen und Wege zu finden, die nicht jeder geht.

Auf ähnlich experimentellen Wegen ist auch Oliver unterwegs, wenn es darum geht, beim Musikmachen durch Reduktion zum „Wesentlichen“ zu kommen. Oliver spielt unter anderem E-Bass, und er merkt, dass er eher „auf das Wesentliche“ komme, je weniger Möglichkeiten oder „Parameter“ er habe, an denen er „herumspielen“ kann.

Diese ganzen Möglichkeiten, die man inzwischen hat, mit irgendwelchen Effekt-Geräten und diesen Verstärkern, und hier ein Teil und da noch mal irgendwie was dazwischen, und hier kann man noch einen Sound machen und so weiter das ist ja alles immens und und ist

---

<sup>70</sup>Ebd.

<sup>71</sup>Interview Kim S. 7.

<sup>72</sup>Ebd.

ja auch toll und macht Spaß, aber man kann sich da so unendlich verlieren... [...] Und ich merke halt einfach, wenn das wegfällt, wenn ich einfach nur die Bassgitarre habe, einen einfachen Verstärker, der steckt da an, und ich habe da nicht mehr viel, da muss man mal mit dem Sound leben! Oder ich nehme eine Akustikgitarre in die Hand, wo man nicht viel machen kann dann kommt man auf das Wesentliche, nämlich zum Musikmachen!<sup>73</sup>

Und er erläutert:

[W]as mich in der Musik zum Beispiel immer fasziniert, das ist so der Raum zwischen den Tönen, das ist für mich eigentlich die eigentliche Musik! Nicht die Töne selber, die sind natürlich auch wichtig, aber das spannende ist, was ist zwischen den Tönen?<sup>74</sup>

Oliver stellt heraus, dass man dieses Prinzip überall anwenden kann. Je mehr man reduziere, desto mehr gewinne man den Blick auf das Ganze. Dadurch komme man an das Wesen der Dinge heran - für Oliver birgt das Herausfinden dieses Kerns einen überraschenden „Aha-Effekt“.<sup>75</sup>

### 4.4.3 Herausforderungen

Ein Leben nach minimalistischen Grundzügen bringt diverse Herausforderungen mit sich. Die Akteure berichten von persönlichen und zwischenmenschlichen Hindernissen, mit denen sie sich in ihren alltäglichen Lebenswelten konfrontiert sehen, während sie versuchen diese zu vereinfachen.

Ein Aspekt, den viele Akteure kennen, und der sich vor allem anfänglich als Herausforderung darstellt, ist die bereits ausgeführte Tatsache, dass Menschen eine emotionale Bindung zu Gegenständen empfinden. Die Funktion der Dinge, Erinnerungsträger zu sein, oder „eine Brücke über den Strom der Zeit“ zu bilden, wie Martina Kneis (2003:136) es ausdrückt, ist ein bedeutender Grund dafür, warum es Menschen als schwierig empfinden, sich von materiellen Dingen zu lösen. Diese Dinge sind dem Besitzer vertraut, sie verkörpern Beständigkeit und geben ihm in einer Welt voller Vergänglichkeit das Gefühl von Sicherheit, so Kneis. Persönliche Dinge referieren somit auf die eigene Lebensgeschichte und zeigen, wer man ist oder wie man gerne gesehen werden möchte.

---

<sup>73</sup>Interview Oliver S. 7.

<sup>74</sup>Ebd.

<sup>75</sup>Ebd.

Meine Interviewpartnerin Rachel schilderte, dass sie die minimalistisch eingerichtete Wohnung einer Freundin zwar schön fand, aber auch damals noch für sich entschied, dass das „nichts für sie sei“, da „doch wenig Persönlichkeit rüber komme“. Oft sind es auch die Verbindungen zu bestimmten Menschen, die in dem Gegenstand „eingeschrieben“ sind, wie die Erzählungen der Akteure zeigen. So berichtet Karo von der Schwierigkeit, sich von ihrer Musikanlage zu trennen. „Die habe ich damals geschenkt gekriegt von meinen Großeltern, Weihnachten“. Karo benutze die Musikanlage nicht mehr, da sie viel Musik in digitaler Form besitze oder über das Internet-Radio höre. Sie würde die Anlage einerseits gerne loswerden, tue sich andererseits aber damit schwer, sich von diesem Gegenstand zu lösen. „Weil irgendwie ist es ja auch ein Geschenk und irgendwie erinnert es ja einen auch immer, wenn man immer... wenn man es so sieht!“<sup>76</sup> Karo assoziiert ihre Großeltern mit der Musikanlage. Da ihre Großmutter schon gestorben ist, wird das Geschenk von Karo ideell erhöht und zu einem Sinnbild für ihre Großmutter. Während diese selbst nicht mehr körperlich existiert, wird sie für Karo durch den Gegenstand in gewisser Weise repräsentiert.

Kim empfand es anfänglich als „Kampf“ sich von Dingen zu trennen, die sie von anderen geschenkt bekommen hatte. „[D]ie dann Erinnerungsstücke dann dadurch sind! Die wegzugeben fiel mir am Anfang ein bisschen schwer, bis man dann halt irgendwann mal begreift, dass man ja, wenn man das Ding weggibt, nicht die Person oder die Erinnerung weggibt.“<sup>77</sup>

Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass Dinge auch für viele Minimalisten, Symbole ihres sozialen Status sind. Gerade für Akteure, die vorrangig aus der gebildeten Mittelschicht stammen, kommt dem Buch als Symbolträger für die eigene Bildung eine bedeutende Rolle zu, wie das empirische Material zeigt. „Früher waren die Bücher Trophäen, da war man stolz darauf, das, das, das gelesen zu haben und auch zeigen zu können, so ein bisschen, wie belesen man doch tatsächlich ist.“, schildert Rachel im Interview.<sup>78</sup> Auch Oliver hatte „unwahrscheinlich viele“ Bücher, die er dann später größtenteils verschenkte. Karin betont sogar, dass sie sich auch (!) von Büchern trenne. „Das verstehen ganz viele von meinen Freunden nicht! Aber ich habe ganz wenig Bücher.“ Das Bücherregal ihres Verlobten sei übervoll, sie aber habe nur etwa 20 bis 30 Bücher. „Ganz viele Leute kriegen Depressionen, wenn sie mein Bücherregal angucken, weil sie sagen ‘Ja, aber Bücher, das kann man doch nicht!’“ Karo erläutert, dass sie sich eine Sammlung erlaube, das sie „davon einfach nicht weg könne“, und

---

<sup>76</sup>Interview Karo S. 3.

<sup>77</sup>Interview Kim S. 10.

<sup>78</sup>Interview Rachel S. 8.



das seien eben die Bücher. „Also ich mag das auch einfach, die auszuleihen, wenn man sie hat, oder empfehlen zu können, wenn jemand fragt ‘Hast du wieder ein Buch?’. [...] Also da ist es auch so, dass ich nur die Guten behalte“. Hier wird die identitätsstiftende Funktion persönlicher Gegenstände deutlich.

Weiteren Herausforderungen begegnen die Akteure in ihrem sozialen Umfeld. Rachel berichtet von den unterschiedlichsten Reaktionen auf die Veränderungen in ihrem Leben und dem ihrer Familie. „[D]as fängt an bei... einem ominösen Blick und keinem Kommentar, und geht über, ja, gut, dass es ja nicht jeder machen muss, oder aber bis hin zum ‘Boah, das finde ich ja total toll!’, ‘Ich habe jetzt auch mal meinen ganzen Kleiderschrank ausgemistet!’.<sup>79</sup> Anfänglich sei das minimalistische Leben Thema in der Familie und im Freundeskreis gewesen, man habe seine Gedanken darüber ausgetauscht, was aber mit der Zeit nachgelassen habe. Heute würden Rachel und ihr Mann aber noch von ihren Freunden und Bekannten gedanklich mit dem Thema in Verbindung gebracht. Bei Kim gab es anfänglich Konflikte, die sich offensichtlich mit der Zeit auflösten. Ihre Mutter und ihr Bruder könnten zwar Kims Motivation nachvollziehen, doch ihr Bruder fragte sie, ob sie ihre persönlichen Gegenstände denn wenigstens verkauft hätte. Kims Freunde hatten anfangs Schwierigkeiten damit gehabt, zu akzeptieren, dass sie selbst zu ihrem Geburtstag keine (materiellen) Geschenke haben wollte. „Es ist halt immer schwierig, den Leuten beizubringen, dass man das als Geste zwar total nett findet, und auch das Ding vielleicht schön findet, aber man es trotzdem nicht haben will!“<sup>80</sup> Mittlerweile habe sich das verändert, so Kim. Ihre Freunde schenken ihr heute beispielsweise einen gemeinsamen Wanderurlaub oder überraschen sie mit einer Mitbring-Party, bei der sie sich um nichts kümmern muss. Während Kap. 4.2.3 die Disziplinierungsmaßnahmen behandelte, die sich an die eigenen Gewohnheiten richten, werden hier Maßnahmen erkennbar, die auf das Handeln anderer abzielen. Habitualisierte, kulturelle Praktiken, wie das Geschenke machen am Geburtstag, stehen dem individuellen Wunsch entgegen, den eigenen Besitz zu beschränken, und fordern von den Akteuren neue Strategien zu entwickeln. Eine Strategie zum Umgang mit diesem Spannungsfeld von den Erwartungen des sozialen Umfeldes und der Umsetzung persönlicher Vorstellungen, die im Zuge der Interviews häufiger beobachtet werden konnte, besteht in einer offenen Kommunikation. Viele Akteure teilen der Familie und Freunden mit, dass sie sich zu diversen Feiertagen nichts oder nur bestimmte Dinge wünschen. Besonders beliebt unter minimalistischen Akteuren sind hier Dinge,

---

<sup>79</sup>Interview Rachel S. 7.

<sup>80</sup>Interview Kim S. 9.

die verbraucht werden, wie Lebensmittel oder Körperpflegeprodukte, und „Erlebnisgeschenke“ wie Reisen, Konzert- oder Kino-Besuche. Wie wir sehen, werden bei der Betrachtung des sozialen Umfelds Spannungsfelder, aber auch passende Lösungsmöglichkeiten offensichtlich. Die Reaktionen von Familie, Freunden und Bekannten dienen als Spiegel des eigenen Verhaltens und geben Rückschlüsse auf gemeinsame wie unterschiedliche Wertvorstellungen zwischen Akteur und sozialem Umfeld. Außerdem könnte eine Untersuchung dieses Spannungsfeldes Hinweise darauf geben, inwiefern sich die minimalistische Lebensweise als Gegenentwurf zu gängigen Lebensformen in der Gesellschaft integrieren ließe.

Schließlich wird von einigen Akteuren, etwa von den Interviewpartnerinnen Karin und Rachel, die permanente Auseinandersetzung mit dem Thema als problematisch gesehen. Alex Rubenbauer erklärt, warum der Gedanke des Minimalismus verfehlt wird, wenn dieser ausartet:

Es kommt nicht darauf an, eine bestimmte Anzahl an Dingen zu besitzen. Da verlaufen sich manche. Der Kerngedanke war, den minimalistischen Lebensstil zu führen, um glücklicher zu sein. Wenn man dann anfängt einer Zahl nachzulaufen und Gegenstände wegzugeben die man eigentlich noch gut brauchen könnte, nur um ein ‘guter Minimalist’ zu sein, führt das doch letztlich wieder zu Unzufriedenheit.<sup>81</sup>

Dieser Aspekt macht deutlich, dass die Akteure im Minimalismus grundsätzlich keinen Selbstzweck sehen, sondern ihn als Mittel verstehen, um das eigene Leben einfacher zu gestalten. Doch wie an verschiedenen Stellen in den Diskussionen der Blogger zu sehen ist, verlaufen sich manche Minimalisten im Reduzieren, wie Rubenbauer es ausdrückt, und die Konzentration auf den eigenen Besitz kann zwanghafte Züge annehmen. Hier wird ein minimalistischer Lebensstil zum Stressfaktor. Daher rät Rubenbauer, „die Zügel wieder lockerer zu lassen“, sobald man den minimalistischen Lebensstil verinnerlicht habe. „Ich nenne das dann den ‘gemäßigten Minimalismus’, der, genau wie der buddhistische Weg der Mitte, versucht, Extreme zu vermeiden.“<sup>82</sup>

---

<sup>81</sup>URL: <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/1021/interview-fuer-die-nuernberger-nachrichten-zum-thema-minimalismus-und-downshifting/>. Stand: 02.08.2015.

<sup>82</sup>URL: <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/1021/interview-fuer-die-nuernberger-nachrichten-zum-thema-minimalismus-und-downshifting/>. Stand: 02.08.2015.

#### 4.4.4 Der persönliche Gewinn

Analytisch lassen sich die von den Akteuren konstatierten positiven Folgen minimalistischer Lebensweise auf zwei Ebenen betrachten: Die persönliche Ebene, die auf die Vorteile des Individuums abzielt, und die überpersönliche Ebene, die den Nutzen für die soziale und ökologische Umwelt betrifft. Bei der ersteren Ebene geht es um den Blick nach innen und um die subjektive Frage, wie gutes Leben gelingen kann, während die zweite Ebene den Blick nach außen öffnet und Fragen nach sozialer und ökologischer Verantwortung sowie einer möglichen Handlungsmacht des Individuums stellt.<sup>83</sup> Da letzter Aspekt bereits im Kapitel „Hinwendung“ in Kap. 4.1.3 erläutert wurde, wird im Folgenden auf den persönlichen Nutzen eingegangen.

In den Interviews sowie auf den Minimalismus-Blogs erzählen die Akteure von den verschiedenen positiv empfundenen Folgen ihrer minimalistischen Lebensweise. Häufig Erwähnung findet dabei das Gefühl der Befreiung und Erleichterung nach dem ersten allumfassenden Loslassen von zuvor als belastend empfundenen persönlichen Gegenständen, zwischenmenschlichen Beziehungen oder Verpflichtungen. Die Akteure schätzen die Übersichtlichkeit, die entsteht, wenn aus dem persönlichen „Chaos“ Ordnung geschaffen wird. Die Dinge und Aspekte im Leben, die bleiben, erfahren durch die Reduktion eine Aufwertung und werden bewusster wahrgenommen und wertgeschätzt. Aber durch die Klarheit entstehe auch Bewusstheit darüber, was einem im Leben wirklich wichtig sei. Dies führe dazu, dass sich einige Praktizierende von der materiellen, äußeren Ebene zur geistigen, inneren Ebene wenden und mehr Zeit mit Freunden, der Familie und den eigenen Hobbys wie Reisen oder sozialem Engagement verbringen. Die beim eigenen Konsum geübte Selbstbeschränkung wird als Selbstbestimmung erfahren und verleiht den Akteuren ein Gefühl von Freiheit. Gleichzeitig können die eingesparten Ressourcen wie Zeit und Geld für diejenigen Aspekte verwendet werden, die die Praktizierenden als erfüllend wahrnehmen.

Positive Effekte, von denen die Akteure im Prozess des Reduzierens durch das Aufräumen und Entrümpeln alsbald profitieren, sind Ordnung, Übersichtlichkeit und Klarheit. Rachel betont, wie wichtig diese Übersichtlichkeit für sie ist: „[I]ch mag das, diese Übersichtlichkeit! Und die ist mir wichtig, weil ich das Gefühl habe, dass dadurch bewusstes Leben wirklich möglich ist, und ich nicht durch so viele Sachen abgelenkt werde.“<sup>84</sup> Die junge Mutter möchte ihren Wunsch nach

<sup>83</sup>Der Minimalist Joshua Becker etwa hat die verschiedenen Vorteile minimalistischer Lebensweise zusammengefasst. Vgl. URL: <http://www.becomingminimalist.com/benefits-of-minimalism/>. Stand: 02.08.2015.

<sup>84</sup>Interview Rachel S. 5.

Übersichtlichkeit ihren Kindern nicht aufzwingen, aber sie stelle fest, dass auch ihnen Übersichtlichkeit gut tue. „Und ich merke auch, dass zum Beispiel meine Kids im Kindergarten ganz oft die Kinder sind, die z.B. das Spiel nicht vorgeben, aber die ganz unglaublich viele Ideen haben was man spielen könnte.“<sup>85</sup> Viele Akteure berichten davon, dass Ordnung und Übersichtlichkeit dazu führe, sich besser auf das konzentrieren zu können, was gerade wichtig ist. Die Klarheit im Äußeren ermöglicht den Akteuren also gewissermaßen die eigenen kognitiven und kreativen Kapazitäten zu nutzen. Minimalist Alex Rubenbauer erklärt diesen Zusammenhang: „[A]lle Sachen, die rumliegen, stellen eine gewisse Form der Ablenkung dar. Man nimmt das nicht bewusst wahr, aber es wird einem klar, wenn man mal wirklich aufgeräumt hat. Der Vergleich zwischen Vorher und Nachher macht einem deutlich, was ich meine. Es ist tatsächlich eine Erleichterung.“<sup>86</sup>

Mit dem Loswerden von materiellem und emotionalem Ballast stelle sich ein von vielen minimalistischen Akteuren postuliertes Gefühl von Freiheit ein. Mein Interviewpartner Oliver zieht sein Fazit: „[J]e mehr ich auf dem Weg mit dem Downshiften vorwärts komme, desto freier fühle ich mich eigentlich!“<sup>87</sup> Dieses Gefühl der Freiheit lässt sich aus verschiedenen Perspektiven heraus erklären. Zum einen ist die tatsächliche materielle Freiheit gemeint, die entsteht, wenn die Akteure ihren Besitz minimieren. Die einstige Vielzahl an persönlichen Gegenständen bindet die Akteure nicht mehr physisch - sie können mit wenig oder vergleichsweise kleinerem Aufwand ihre Sachen packen und umziehen. Aber auch der freigewordene Platz erzeugt bei den Akteuren Gefühle des „Durchatmens“<sup>88</sup> und der Beweglichkeit. Das Gefühl von Befreiung lässt sich also mit dem Einfluss von äußeren Zuständen auf das menschliche Innenleben erklären. Herrscht im Äußeren Chaos, drückt das unter Umständen auch auf das Gemüt der jeweiligen Person. Mit dem Aufräumen und Entsorgen im Äußeren tut die Person auch etwas für ihre innere Gemütslage. In diesem Kontext lässt sich die Praxis des Reduzierens als eine Art „Psychohygiene“ verstehen. Zum anderen gewinnen die Akteure Freiheit, wenn sie sich von zuvor belastenden Aufgaben und aufhaltenden Tätigkeiten trennen. Die Schilderung eines Minimalismus-Bloggers skizziert diesen Aspekt:

A feeling of freedom was coming over me as I kept looking around at

---

<sup>85</sup>Interview Rachel S. 3.

<sup>86</sup>URL: <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/1021/interview-fuer-die-nuernberger-nachrichten-zum-thema-minimalismus-und-downshifting/>. Stand: 02.08.2015.

<sup>87</sup>Interview Oliver S. 9.

<sup>88</sup>Interview Rachel S. 6.

my new, simple office. No longer would my work environment feature three bookcases of books that I ‘should have read.’ No longer would my desktop be cluttered with stacks of paper that ‘should be filed properly.’ No longer am I strangled by clutter as I sit in my office trying to work.<sup>89</sup>

Schließlich beschreiben es viele Akteure als befreiend, weniger Wert auf Statussymbole und Prestigeobjekte legen zu müssen. Die Tatsache, dass für Rachel und ihren Mann Bücher früher wie „Trophäen“ waren, ist ihr mittlerweile „peinlich“. Sie empfindet es als befreiend, dass die Dinge sie nicht mehr ‘ausmachen’. „Minimalistisch zu leben nimmt viel Druck raus, ‘mithalten’ zu müssen, und baut den Stress ab, dass man viel Geld verdienen muss, um sich alles Mögliche leisten zu können.“<sup>90</sup>, erklärt Alex Rubenbauer.

Durch Reduktion erfahren diejenigen Dinge, die im Besitz bleiben, eine Aufwertung - dies ist ein weiterer Gewinn minimalistischer Lebensweise. Dass die Menge der Dinge den Wert des einzelnen Gegenstandes verringert, liegt darin begründet, dass die Dinge in der Masse an Einmaligkeit verlieren. Das einzelne Ding „konkurriert“<sup>91</sup> gewissermaßen mit einer Vielzahl an Gegenständen um die Aufmerksamkeit des Wahrnehmenden. Dessen Fähigkeit zur Aufmerksamkeit ist ab einem gewissen Punkt indes erschöpft. Die einzelnen Gegenstände werden nicht mehr gesondert wahrgenommen, sondern ein Konglomerat von Dingen. In der Fülle gehen die wesentlichen Sachen oft unter, wie mein Interviewpartner Oliver festhält.<sup>92</sup> Hermann Bausinger (2015:54) spricht von einer „extensiven Inflation der Dinge“ unserer heutigen Zeit, die eine „Banalisation der Dingwelt“ zur Folge hat. Durch die Reduktion rücken die einzelnen Gegenstände wieder ins Licht der Aufmerksamkeit und gewinnen den Wert der Einmaligkeit zurück. Hierin liegt die Aufwertung der Dinge begründet. Das Reduzieren des eigenen Besitzes bedeutet also nicht, materielle Dinge nicht mehr wertzuschätzen, sondern ist vielmehr eine Strategie zur Aufwertung einzelner Dinge.

Es ist ein bisschen so als würde man eine Kiste voll Müll ausleeren und nur die wenigen Diamanten behalten, die sich ursprünglich darin befanden, bevor all die anderen Dinge dazu kamen und die Diamanten

<sup>89</sup>URL: <http://www.becomingminimalist.com/benefit-freedom/>. Stand: 02.08.2015.

<sup>90</sup>URL: <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/1021/interview-fuer-die-nuernberger-nachrichten-zum-thema-minimalismus-und-downshifting/>. Stand: 02.08.2015.

<sup>91</sup>Bausinger (2015), S. 54.

<sup>92</sup>Interview Oliver S. 7.

unter sich begraben.<sup>93</sup>

Wie die Interviews zeigen, pflegen die Probanden durch die minimalistische Lebensweise häufig einen intensiven und bewussten Umgang mit den Dingen, die bleiben. Karo gibt den Sachen, die ihr besonders am Herzen liegen, beispielsweise Namen. Die Kompaktkamera, auf die sie lange sparte, heißt „Judith“, und ihre Ukulele „Edgar“. Oliver betont im Interview, dass Minimalismus für ihn nicht bedeute, keine Beziehungen zu Gegenständen mehr aufbauen zu dürfen. Es gäbe für ihn „reine Gebrauchsobjekte“, zu denen er keinen besonderen Bezug habe und die einfach zu ersetzen wären. Und dann gäbe es diejenigen Dinge, an denen er hänge.<sup>94</sup> „Da gibt es ein paar Gegenstände bei mir, an denen, ja, hänge ich, die mag ich einfach gern!“<sup>95</sup> Das wären eine alte Bratpfanne von seiner Großmutter („da gibt es Erinnerungen an die Großmutter“), ein Küchenmesser („da weiß ich, wie ich das schärfen muss“), einen Bass und eine Gitarre („Die sind ja auch irgendwie verwachsen“) und ein Küchentisch („das war mein erstes Möbelstück, was ich in der Lehrzeit gemacht habe“).<sup>96</sup> Die Akteure können häufig genau erklären, aus welchen Gründen sie gerade diese Gegenstände behalten haben. Der praktische Nutzen des Gegenstandes, die Funktion als Erinnerungsträger, das Produkt eigener handwerklicher Leistung oder das Gefühl, mit einem Ding „verwachsen zu sein“, wie es vor allem bei Musikinstrumenten der Fall ist, sind Begründungen, die sich in den Schilderungen der Akteure wiederholen.<sup>97</sup>

Die wenigen Dinge, die nach der Reduktion bleiben, haben ferner eine starke Aussagekraft über die Persönlichkeit des Besitzers. Es sind die Dinge, die für Letzteren Bedeutung haben, mit denen er sich verbunden fühlt und durch die er seine Identität ausdrückt.<sup>98</sup> Unabhängig von dem, was dem einzelnen Akteur speziell wichtig ist, zeigt er durch seine bewusste Auswahl, dass er die Qualität der Quantität vorzieht. Hier kommt die grundlegende Haltung minimalistischer Lebensstile stark zur Geltung und wird auch nach außen hin sichtbar.

Aber auch immaterielle Aspekte erhalten durch die Reduktion in den verschiedenen Lebensbereichen eine Aufwertung. Rubenbauer erläutert, inwiefern aus der Reduktion Gewinn entstehen kann:

<sup>93</sup>URL: <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/1021/interview-fuer-die-nuernberger-nachrichten-zum-thema-minimalismus-und-downshifting/>. Stand: 02.08.2015.

<sup>94</sup>Zum Wert von Dingen (Gebrauchswert, Affektionswert) vgl. Köstlin (1983:140).

<sup>95</sup>Interview Oliver S. 8.

<sup>96</sup>Ebd.

<sup>97</sup>Zur emotionalen Bindung zu Dingen und der Funktion als Erinnerungsträger vgl. Habermas (1996) sowie Csikszentmihalyi/Rochberg-Halton (1989).

<sup>98</sup>Wolfgang Kaschuba bezeichnete die Wohnung als „Lebensstilbühne“. Vgl. Hartmann (2011:310).

Nicht noch mehr Multitasking, sondern immer mehr Singletasking. Mehr Konzentration statt Zerstreuung. Nicht noch mehr Bücher, sondern weniger, und die dafür auch tatsächlich lesen. Weniger Freunde, dafür engere Freundschaften. Weniger Hobbies, dafür mehr Zeit für das wichtigste Hobby.<sup>99</sup>

Die Konzentration auf das, was persönlich wichtig erscheint, ist einer der zentralsten Aspekte minimalistischer Lebensweise. Wie Elgin (1993:24) zusammenfasst: „To live more voluntarily is to live more deliberately, intentionally, and purposefully - in short, it is to live more consciously.“ Durch die Reduktion des Besitzes sparen die Akteure Zeit, da er sich leichter in Ordnung halten lässt. Auch das Einschränken des eigenen Konsums und das Reduzieren der Arbeitsstunden führen zu einem Mehr an frei verfügbarer Zeit. Diese gewonnene Zeit nutzen die Akteure ebenso wie die Ordnung und Übersichtlichkeit, um ihre Aufmerksamkeit auf diejenigen Aspekte im Leben zu lenken, die ihnen wesentlich erscheinen. Christof Hermann veranschaulicht diesen Vorgang:

Beginnt man sein Leben zu vereinfachen, geschieht Erstaunliches. Man findet Zeit und Muße sich genau dem zu widmen, was einem wichtig ist. Anstelle sich durch die Fußgängerzone zu schieben, um nach Klamotten zu jagen, die sowieso nicht mehr in den Schrank passen, entspannt man sich mit einem guten Buch auf der Couch oder veranstaltet mit Freunden ein Picknick im Grünen.<sup>100</sup>

Häufig Erwähnung findet geteilte Zeit mit Freunden und Familie. Kim glaubt, dass viele Menschen die gemeinsam verbrachte Zeit mit Familie und Freunden als wertvoll erachten. Doch verliere man diese wesentlichen Dinge schnell aus den Augen, da man mit „tausend anderen Dingen“ beschäftigt sei. Aber auch dem Ausüben diverser Leidenschaften und Hobbys wird verstärkt Beachtung geschenkt, wie das empirische Material zeigt. Unter den minimalistischen Akteuren liest man vermehrt, dass Reisen, insbesondere Wandern, das Besuchen von Konzerten und Kinos zu den Aktivitäten gehören, die als wertvoll erachtet werden. Das selbst geschaffene Privileg, sich vermehrt Dingen zu widmen, die einem Freude bereiten, wird von den Akteuren als tiefe Erfüllung beschrieben.

Kim erzählt von einem Wanderurlaub:

[I]ch war jetzt auch ein paar Mal Rucksackwandern unterwegs! Und da hat man ja wirklich nicht viel mehr so da, als eine Karte, ein Kompass,

<sup>99</sup>URL: <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/1021/interview-fuer-die-nuernberger-nachrichten-zum-thema-minimalismus-und-downshifting/>. Stand: 02.08.2015.

<sup>100</sup>URL: <http://www.einfachbewusst.de/neu-hier/>. Stand: 26.07.2015.

eben eine Zahnbürste, Klamotten und Essenssachen! Und ein Zelt und Schlafsack und sowas. Also wirklich so die ganzen Basis-Sachen. [...] Und da kann es einem sowas von gut gehen!<sup>101</sup>

Das Zitat zeigt, dass die Minimalistin nichts vermisste, obwohl sie beim Wandern nur mit dem „Nötigsten“ auskommen musste. „Also, weil mir fehlt einfach nichts, weißt du!“<sup>102</sup>

Für Rachel bleibt nach der Reduktion ihre spirituelle Beziehung zu Gott. „Ich glaube, inzwischen ist es tatsächlich so, dass ich dem ‘Hier’ nicht mehr viel beimesse. Also hier auf der Erde. Da spielt mein Glaube eine ganz große Rolle an der Stelle! Ich denke, ich kann nichts von dem, was hier unten ist, mitnehmen. Gar nichts!“<sup>103</sup> Und sie erzählt die Geschichte von der sterbenden Frau und dem Löffel:

Und es gibt so eine Geschichte... da stirbt halt eine Frau, [...] und die sagt ihrem Pfarrer irgendwie, sie möchte ganz unbedingt, wenn sie in ihrem Sarg liegt, einen Löffel in der Hand haben. Und keiner hat verstanden, warum sie denn diesen Löffel in der Hand halten möchte! Und, als sie dann eben begraben wird, dann fragen sich halt alle: ‘[...] Warum hält sie denn diesen Löffel? Den müssen sie noch raus nehmen, Pfarrer!’ Und dann sagt der Pfarrer halt eben: [...] Sie möchte vorbereitet sein, für das Dessert, was sie im Himmel erwartet.’ Weil das Dessert ist noch das Sahne-Häubchen, und das, was alles ausmacht, und das Beste überhaupt ist.<sup>104</sup>

Rachel begründet das Verhältnis zu den Dingen in ihrer spirituellen Anschauung. Alles auf der Erde ist vergänglich, und könne mit dem, was sie im Jenseits erwarte, nicht mithalten. Aus diesem Grund hänge sie nicht mehr so an den Dingen. „[A]lso es gibt Dinge, die finde ich wirklich schön, und ich mag sie gerne ansehen, ich mag sie gerne in der Hand haben, [...] oder ich mag sie gerne tragen, das ist auf jeden Fall so, aber sie sind nicht mehr so, dass sie mich ausmachen!“<sup>105</sup> Zu dieser „Freiheit von den Dingen hier auf der Erde“ hat aber auch die minimalistische Lebensweise bei Rachel maßgeblich beigetragen.

---

<sup>101</sup>Interview Kim S. 10.

<sup>102</sup>Interview Kim S.11.

<sup>103</sup>Interview Rachel S. 9.

<sup>104</sup>Ebd.

<sup>105</sup>Ebd.



## Kapitel 5

# Minimalismus als Maximalismus: Zusammenfassung und Ausblick

Gleichwohl darf auch der, der im Wohlstand lebt und angenehm und dies weiß [...] darüber sinnieren, wie wir, nachdem wir Herr des Mangels geworden sind, Herr des Überflusses werden können. Ich sage dies nicht obwohl, sondern weil ich weiß, daß [sic!] in diesem Moment, während unserer festlichen Veranstaltung, 800 Millionen Menschen an Hunger leiden (Jeggle 1983:12).

Mit dieser Arbeit wurden Grundzüge minimalistischer Lebensweisen vorgestellt. Dabei erhebt die Studie keinen Anspruch auf allgemeine Repräsentativität. Meine Forschung war vielmehr von dem Interesse geleitet, anhand von qualitativen Interviews Einblicke in die alltäglichen Lebenswelten minimalistisch lebender Akteure zu geben und unter Einbeziehung verschiedener Minimalismus-Blogs allgemeine Tendenzen innerhalb der Minimalismus-Gemeinschaft zu beleuchten. Mein Hauptanliegen war hierbei, Formen und Praktiken minimalistischer Lebensweisen darzustellen und die hintergründigen Motivationen sowie das Selbstverständnis der Akteure herauszuarbeiten. Als Abschluss fasse ich die Ergebnisse meiner Arbeit mit Blick auf die Forschungsdesiderate zusammen.

Wie in den vorangegangenen Darstellungen aufgezeigt worden ist, gibt es „den“ einen Minimalismus nicht. Minimalistische Lebensstile tauchen in unterschiedlichen Ausprägungen auf: vom kritischen Konsumenten und Downshifter bis hin zum Totalaussteiger. Auch die Interviewpartner befinden sich in unterschiedlichen Lebenssituationen, von der Studentin über die junge Mutter bis hin zum erfahrenen Angestellten an einem Forschungsinstitut - und im Leben jedes Einzelnen äußert sich der Minimalismus unterschiedlich.

Entscheidend ist nicht die tatsächliche Ausführung, sondern die grundlegende Haltung, dass weniger mehr bedeuten kann („less is more“). Minimalismus heißt, kurz gefasst, „reduzieren auf das Wesentliche“, und das was „wesentlich“ ist, hängt von der subjektiven Einstellung eines jeden Einzelnen ab.

Während die Gründe für die Hinwendung zu einer minimalistischen Lebensweise verschieden sind, wurden dennoch im Rahmen dieser Arbeit drei grundlegende Motive deutlich. Erstens dient die vereinfachte Lebensweise einem Selbstschutz, der den Akteuren hilft, dem materiellen wie immateriellen Überfluss in der privaten wie öffentlichen Lebenswelt zu begegnen. Das zweite Motiv ist eine das Verhältnis von Arbeit und Freizeit betreffende Unzufriedenheit seitens der Akteure, die Letztere mit dem „Downshiften“ aufzulösen versuchen. Schließlich entspringt das dritte Motiv für einen reduzierten Lebensstil dem Wunsch nach ethisch-ökologisch verantwortungsvollem Handeln.

Minimalistische Lebensstile ziehen vorwiegend gebildete Menschen aus der Mittelschicht kapitalistischer Gesellschaften an, die mit Pierre Bourdieu (1982) gesprochen über ein hohes kulturelles Kapital verfügen. Insofern ist das Phänomen des Minimalismus Ausdruck von Überfluss und ein Privileg, das einer bestimmten Gruppe von Individuen vorbehalten ist. Hier ist der Minimalismus von der Armut abzugrenzen, die einen unfreiwilligen Zustand bezeichnet, welcher von Entbehrung geprägt ist. Freiwilliger Verzicht setzt „Haben“ voraus. Das hohe kulturelle Kapital der Akteure konstituiert ein Maß an Reflexionsvermögen, Handlungsmöglichkeiten und Selbstbewusstsein, das den Akteuren dazu verhilft bestehende Werte und Zusammenhänge zu hinterfragen und das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten. Wie das empirische Material offenlegte, grenzen sich diese Akteure nicht durch den von Thorstein Veblen (1958) beschriebenen, demonstrativen Konsum von anderen Schichten ab, sondern durch ihren minimalistischen und bescheidenen Lebensstil. An dieser Stelle wird noch einmal deutlich, warum der Aspekt der Freiwilligkeit bedeutend ist. Eine Entbehrung ist nur dann sinnvoll, wenn es sich um eine von den Akteuren bewusst getroffene Entscheidung handelt.

Dabei dient die Beschränkung keinem Selbstzweck, wie in der Arbeit verdeutlicht, sondern dem Ziel, durch das Weglassen von als überflüssig empfundenen und belastenden Aspekten die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben zu steigern. Minimalismus heißt demnach Optimierung: Minimalisten streben nach einem besseren Leben, nach persönlicher Entwicklung, die den größtmöglichen Nutzen für sich und ihre Umwelt beinhaltet. Um diesen zentralen Aspekt zu betonen, wird

von den Akteuren gelegentlich der Begriff „Maximalismus“ als positives Synonym zum Minimalismus verwendet.

Um diese Ziele zu verwirklichen, entwickeln die Akteure verschiedene Praktiken, die hauptsächlich auf Vernunft und Disziplin beruhen. Eine zentrale minimalistische Praxis stellt die Besitzreduktion dar, der die Bedeutung einer Einstiegspraxis zukommt. In diesem Kontext spielt die Praxis des Verschenkens eine bedeutende Rolle - sie ist die nachhaltigste Variante des Loswerdens von aussortierten Dingen und wird von den Akteuren präferiert. Im Rahmen der Arbeit habe ich gezeigt, dass die Akteure verschiedene Strategien anwenden, um ihren minimalistischen Lebensstil nachhaltig zu festigen, indem sie den eigenen Konsum kontrollieren und auf das Prinzip der Selbstdisziplinierung zurückgreifen. Minimalistische Praktiken erfolgen hiernach auf zwei Ebenen: Während sich gängige Einstiegspraktiken wie die Besitzreduktion häufig auf der materiellen Ebene abspielen, erheben sich fortgeschrittene Praktiken auf eine abstrakte Ebene des Reflektierens und des Übens von Achtsamkeit.

Weiterhin wurde aufgezeigt, dass der Digitalisierung bei minimalistischen Lebensstilen eine besondere Bedeutung zukommt. Die Tatsache, dass materielle Dinge vermehrt in digitaler Form (als elektronische Informationen) verfügbar sind, erleichtert die Praxis des Reduzierens und macht diese modernen Formen minimalistischer Lebensweise überhaupt erst möglich. Dabei ist zu hinterfragen, was die Verschiebung materieller Gegenstände in immaterielle Bereiche mit dem Empfinden von Materialität und Körperlichkeit macht. Dies betrifft nicht nur minimalistische Lebensstile allein, doch sind solche Fragen für diesen Forschungsgegenstand von besonderer Bedeutung, insbesondere wenn der Reduktion materieller Dinge konstituierender Charakter zukommt. Weiterhin ließe sich in diesem Zusammenhang fragen, wie sich die Reduktion von persönlichen Gegenständen auf das Erleben von Vergänglichkeit seitens der Akteure auswirkt, wenn man bedenkt, dass sich digitale Daten nicht abnutzen wie ihre materiellen Vorgänger.

Ebenso offenbarte die Analyse des Materials, dass die minimalistische Praxis bei den Akteuren verschiedene (Selbst-)Reflexionen anstößt. Dies betrifft die Ausgestaltung des eigenen Lebensstils, das Hinterfragen des eigenen Konsumverhaltens, das Selbstverständnis in Abgrenzung zum sozialen Umfeld und der Minimalismus-Gemeinschaft, Herausforderungen, die eine minimalistische Lebensweise mit sich bringt, sowie die positiv empfundenen Folgen des eigenen Lebensstils wie etwa die Gefühle der Befreiung und des Erfüllt-Seins. An dieser Stelle

stellt sich die Frage, welche Rolle die Minimalismus-Blogger-Szene bei diesen gedanklichen Auseinandersetzungen einnimmt. Um den Einfluss und die Bedeutung der Bloggerszene auf die einzelnen Akteure (und umgekehrt) zu untersuchen, wären weitere Forschungen im Bereich „Minimalismus in Deutschland“ gewinnbringend. Mittels einer Netzwerkanalyse ließe sich hier die deutsche Minimalismus-Blogger-Szene nachvollziehen und der wechselseitige Einfluss der Gemeinschaft und dem einzelnen Akteur untersuchen.

Die Ergebnisse der Arbeit zeigen, dass die Akteure stets nach sinnvollen Methoden und Systemen zur Reduktion innerhalb der verschiedenen Lebensbereiche suchen. In diesem stetigen Bemühen wird deutlich, dass es sich bei der minimalistischen Lebensweise um einen andauernden Prozess handelt. Die Akteure versuchen dabei oft einen „mittleren“ Weg zwischen den Extremen zu finden, da für die meisten das Prinzip „weniger ist mehr“ nur bis zu einem gewissen Punkt gilt. Danach bedeutet weniger tatsächlich wieder „weniger“. Das Gelingen des richtigen Maßes gestaltet sich für einige Akteure also als eine Art Balanceakt. In diesem Zusammenhang lässt sich ein minimalistischer Akteur tatsächlich als Asket verstehen. Ein Asket ist nicht nur der, der ein strenges und enthaltsames Leben führt, sondern auch derjenige, der sich einer Sache befleißigt und sich übt.<sup>1</sup> In diesem Sinne ist der Begriff treffend, da sich die Akteure befleißigen, ihr Leben durch Vereinfachung und Beschränkung zu verbessern, während sie sich bei der Reduktion um Mäßigung bemühen.

Ferner konnte mit der vorliegenden Studie Spannungsfelder, Konflikte und Herausforderungen offengelegt werden, mit denen sich die Akteure auf dem Weg zu einem einfacheren Leben konfrontiert sehen. Neben der Herausforderung, den eigenen, neuen Lebensstil, entgegen den Vorstellungen und gängigen Praktiken des sozialen Umfelds, zu etablieren, muss der Akteur gleichzeitig darauf achten, beim Reduzieren nicht das Maß zu verlieren, um sicher zu stellen, dass der Minimalismus nicht zum Selbstzweck und somit zu einem Stressfaktor wird - anstatt Entlastung zu bringen. Die emotionale Bindung zu persönlichen Gegenständen ist eine weitere Herausforderung für minimalistische Akteure und kann das Vorhaben, den eigenen Besitz zu reduzieren, erschweren bzw. verzögern. Auch, wenn Minimalisten sich von diversen Statussymbolen befreien möchten, bleiben auch für diese Akteure bestimmte Dinge Symbolträger und sind für den eigenen sozialen Status bedeutend. Weitere Forschungen könnten hier ansetzen und die Rolle von Statussymbolen für minimalistische Lebensstile noch genauer untersuchen.

---

<sup>1</sup>URL: <http://www.dwds.de/?view=1&qu=Asket>. Stand: 22.07.2015.

Schließlich bedeutet die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Besitz auch eine Beschäftigung mit dem Selbst. Hier ist es für weitere Forschungen lohnenswert anzuknüpfen, um den Aspekt der Identität im Kontext minimalistischer Lebensstile herauszuarbeiten. Mit Stuart Hall (1999:91), der Identität als Prozess beschreibt, welcher nicht stabil und nur im Zusammenspiel mit Differenz zu denken ist, könnte herausgestellt werden, durch welche Abgrenzungen die Akteure versuchen ihre Identität zu bestimmen.

Es wurde aufgezeigt, dass die Idee des einfachen Lebens geschichtlich betrachtet kein neues Phänomen ist und verschiedene Parallelen zu sozialen Bewegungen aufweist, wie der Lebensreformbewegung und der Gegenkultur ab den 1960er Jahren. Dennoch kommen minimalistischen Lebensformen in unserer heutigen Zeit eine besondere Rolle zu. Während prosperierende Wirtschaften in den kapitalistischen Gesellschaften zu höheren Einkommen und zu einem größeren Wohlstand für eine breitere Masse verhelfen, werden ein verstärkter Konsum und eine stetig wachsende Warenwelt heute von Einigen als negativ empfunden. Einfache Lebensstile dienen den Akteuren auf der persönlichen Ebene, wie bereits herausgestellt, bei Überforderung und Unzufriedenheit als Selbstschutz. In diesem Kontext ließe sich in weiteren Forschungen fragen, welche Bedürfnisse hinter diesem Selbstschutz stehen und welche Rückschlüsse diese Bedürfnisse auf die gesellschaftlichen Verhältnisse geben.

Mit Hinblick auf die prekären Alltagswelten vieler Menschen, vermehrt auch in europäischen Ländern wie Spanien und Griechenland (Poehls 2012), beginnen die Akteure ihren eigenen Lebensstil, der auf Verschwendung und Verbrauch aufgebaut ist, zu hinterfragen. Einige Minimalisten betonen, aus Solidarität mit ökonomisch und sozial benachteiligten Menschen einen bescheideneren Lebensstil zu pflegen. Während der Fokus auf die Verbesserung des eigenen Lebens als ego-zentriert gedeutet werden könnte, wird hier die soziale Dimension minimalistischer Lebensformen erkennbar. Richard Gregg (1936:15) hoffte, dass, wenn mehr Menschen auf freiwilliger Basis bescheiden leben würden, die Vorteile einer gelebten Einfachheit auch vermehrt den „Nicht-Priviligierten“ zuteil würden.

The more voluntary simplicity is practiced by the privileged, the more will the advantages of simplicity become available to the underprivileged, for their enforced simplicity will to that extent feel to them less invidious, and their poverty perhaps may then be on the way to remedy.

Greggs Schlussfolgerung, dass minimalistische Lebensstile das Leid der Ar-

mut mindern könnten, indem sie die Vorteile des Verzichts betonen, erscheint unlogisch. Minimalistische Lebensformen können jedoch einen Beitrag zur Bekämpfung der sozialen Ungleichheit beitragen, indem sie durch einen reduzierten und ausgewählten Konsum die Ausbeutung von Arbeitern durch billige Produktion nicht fördern.

Wie wir gesehen haben, begründen Minimalisten ferner ihren Lebensstil mit einer Kritik am Konsumismus und seinen ökologischen Folgen. Die wachsenden Wirtschaften und die Produktion neuer Konsumgüter bauen auf nicht nachwachsende Rohstoffe wie Erdöl, und verschärfen somit das Problem der Ressourcenverknappung. Hier können minimalistische Lebensstile im Rahmen der Postwachstumsdebatte neue Perspektiven aufzeigen. Ein Lebensstil, der auf einen minimalen Verbrauch von Ressourcen ausgerichtet ist, und weniger Müll produziert, hinterlässt einen kleineren ökologischen Fußabdruck.<sup>2</sup> Interessant ist herauszufinden, inwiefern der Aspekt des Umweltschutzes und der Nachhaltigkeit sich in den Alltagspraxen minimalistisch lebender Akteure ferner niederschlägt.

Im Zusammenhang der Postwachstumsdebatte stellt sich die Frage, was geschehe, wenn die freiwillige Beschränkung minimalistischer Lebensstile in globalen Bewegung aufginge, wie Samuel Alexander erhofft. Weniger Konsum bedeute schließlich, dass in den Bereichen, die mit der Produktion, der Vermarktung und dem Verkauf von Konsumgütern zusammenhängen, Arbeitsplätze verloren gingen. Postwachstumsverfechter wie Nico Paech betonen jedoch, dass eine Verlagerung der Arbeit in andere Segmente denkbar wäre. In diesem Kontext lässt sich ferner die Frage stellen, ob der Einzelne überhaupt so viel arbeiten müsste. Ein bescheidener Lebensstil könnte es einigen Menschen ermöglichen, von dem Gehalt einer halben Stelle zu leben. Dies führte dazu, dass mehr Arbeitsstellen zur Verfügung stünden. Der Trend zum Job-Sharing bei Vollzeitstellen zeigt, dass einige Menschen dazu bereit sind, ihre Stelle mit einer zweiten Person zu teilen, um auf der anderen Seite dafür mehr frei verfügbare Zeit zu gewinnen.

In Paechs Postwachstumsmodell (vgl. Kap. 2.4.5) müsste der Einzelne allerdings an Subsistenzstrategien anknüpfen: das bedeutet auf Formen der Eigenproduktion, des Reparierens und Teilens zurückgreifen, um eine umfangreiche Versorgung zu gewährleisten. In einzelnen kulturellen Trends lassen sich bereits solche Formen beobachten, doch ist zu bezweifeln, dass minimalistische und auf Subsistenz gebaute Lebensstile für den Großteil der Gesellschaft denkbar sind.

---

<sup>2</sup>Zur Erklärung des „ökologischen Fußabdrucks“ vgl. URL: [https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/kologischer\\_fussabdruck\\_733.htm](https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/kologischer_fussabdruck_733.htm). Stand: 16.08.2015.

Die teils verbreitete Vorstellung minimalistischer Akteure, durch das eigene Handeln gesellschaftliche, ökologische und ökonomische Zustände beeinflussen zu können, deutet auf ein politisches Bewusstsein hin. Lemke (2012) beschreibt die Dimension des politischen Einkaufens, die auch im Kontext minimalistischer Praktiken interessant wird. Die Haltung möglichst wenig zu konsumieren, die Verweigerung bestimmter Produkte bis hin zum (temporären) Konsumverzicht lässt eine gewisse „Widerständigkeit“ der Akteure erkennen (vgl. Alexander, „Anti-Consumerist Movement“). An dieser Stelle könnten weitere Forschungen anknüpfen und die politische Dimension minimalistischer Lebensformen, ggf. unter Berücksichtigung des Gegenkulturbegriffs, untersuchen.

In Hinblick auf die Frage eines politischen Bewusstseins, stellt sich mir abschließend erneut die Frage nach dem Selbstverständnis der Akteure. Wie die Arbeit zeigen konnte, ergibt sich dieses Selbstverständnis der Akteure aus den Motivationen, dem Wunsch nach Entlastung, Klarheit und Tiefe (z. B. von sozialen Beziehungen) sowie dem Übernehmen von Verantwortung und dem Bedürfnis nach einem gutem Gewissen. Während Alexander in dem US-amerikanischen Phänomen eine Gruppe von Menschen ausmacht, die sich selbst als eine soziale Bewegung begreift und davon ausgeht, ökologische und sozioökonomische Zustände verändern zu können (Alexander/Ussher 2011:15), bezeichnen sich viele deutsche Akteure nicht einmal als Minimalisten. Dies wirft die Frage auf, ab wann man sich aus der Perspektive der Akteure als Minimalist bezeichnen kann. Beginnt man als „Downshifter“? Bezeichnen sich nur wenige deutsche Akteure als Minimalisten, da das minimalistische Leben eine Idealvorstellung ist, die kaum zu erreichen ist? Ist es für die Akteure überhaupt erstrebenswert, soweit zu kommen, um sich Minimalist nennen zu dürfen? Die Beantwortung dieser Frage würde ferner Rückschlüsse darauf geben, welche Bedeutung die Akteure den Begriffen „Minimalismus“ und „Downshifting“ zuschreiben und wie sie sich selbst innerhalb dessen verorten.

Eine Untersuchung zur Frage, inwiefern minimalistische Lebensstile mit anderen sozialen und kulturellen Bewegungen oder Trends zusammenhängen, würde ebenfalls dazu beitragen, das Selbstverständnis minimalistischer Akteure zu verstehen. Wie in der Studie bereits herausgestellt, bevorzugen minimalistische Akteure beispielsweise häufig eine vegetarische oder vegane Ernährung. Hier sind in weiteren Forschungen gemeinsame Motive und Beweggründe herauszuarbeiten.

# Literaturverzeichnis

- [Alexander2011a] (Vgl.) Alexander, Samuel: Property and beyond Growth. Toward a Politics of Voluntary Simplicity. University of Melbourne, Doktorarbeit, 2011, Online im WWW unter URL: [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1941069/](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1941069/). Stand: 21.06.2015.
- [Alexander2011b] (Vgl.) Alexander, Samuel: The Voluntary Simplicity Movement: Reimagining the Good Life beyond Consumer Culture. In: The International Journal of Environmental, Cultural Economic and Social Sustainability, 7. Jg. (2011), Online im WWW unter URL: [http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=1970056/](http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1970056/). Stand:21.06.2015.
- [Alexander/Ussher2011] (Vgl.) Alexander, Samuel/Ussher, Simon: The Voluntary Simplicity Movement: A Multi-National Survey Analysis in Theoretical Context. Simplicity Institute Report 11a (2011), Online im WWW unter URL: <http://simplicityinstitute.org/wp-content/uploads/2011/04/The-Voluntary-Simplicity-Movement-Report-11a.pdf/>. Stand: 21.06.2015.
- [Alexander2012] Alexander, Samuel: Voluntary Simplicity: The Poetic Alternative to Consumer Culture. In: Journal of Consumer Culture, 12. Jg. , Heft 1, 2012, S. 66-86.
- [Alexander/McLeod2014] Alexander, Samuel/McLeod, Amanda (Hrsg.): Simple Living in History. Pioneers of the Deep Future. Melbourne 2014.
- [Bausinger2003] Bausinger, Hermann: Die Botschaft der Dinge. In: Kallinich, Joachim/ Bretthauer, Bastian: Botschaft der Dinge. Museumsstiftung Post und Telekommunikation 2003.
- [Bausinger2015] Bausinger, Hermann: Kauflust. In: Ders.: Ergebnisgesellschaft. Facetten der Alltagskultur. Tübingen: Tübinger Vereinigung für Volkskunde e.V. 2015, S. 53-58.



- [Bausinger2015] Bausinger, Hermann: Ergebnisgesellschaft. Facetten der Alltagskultur. Tübingen: Tübinger Vereinigung für Volkskunde e.V. 2015.
- [Bourdieu1982] Bourdieu, Pierre: Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Frankfurt a. M. 1982.
- [Bretthauer2003] Bretthauer, Bastian: Der gemeine Unterschied. Statusobjekte im Dienst der symbolischen Reproduktion sozialer Ungleichheit. In: Kallinich, Joachim/ Bretthauer, Bastian: Botschaft der Dinge. Museumsstiftung Post und Telekommunikation 2003, S. 144-153.
- [Buchholz2001] Buchholz, Kai u. a. (Hrsg.): Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900. Band 1. Darmstadt 2001.
- [Buchholz2001] Buchholz, Kai: Begriffliche Leitmotive der Lebensreform. In: Buchholz, Kai u. a. (Hrsg.): Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900, Band 1, Darmstadt 2001, S. 41-43.
- [Burg2003] Burg, Thomas N. (Hrsg.): BlogTalks. European Conference on Weblogs. Wien 2003.
- [Csikszentmihalyi/Rochberg-Halton1989] Csikszentmihalyi, Mihaly/Rochberg-Halton, Eugene: Der Sinn der Dinge. Das Selbst und die Symbole des Wohnbereichs. München 1989.
- [Daly2002] Daly, Herman E.: Ökologische Ökonomie. Konzepte, Analysen, Politik. Discussion Paper FS-II 02-410. Berlin: Wissenschaftszentrum, Berlin (2002), Online im WWW unter URL: <http://bibliothek.wz-berlin.de/pdf/2002/ii02-410.pdf>. Stand: 17.08.2015.
- [Dobler2004] Dobler, Gregor: Bedürfnisse und der Umgang mit Dingen. Eine historische Ethnographie der Ile d'Ouessant, Bretagne, 1800-2000. Berlin 2004.
- [Doherty/Etzioni2003] Doherty, Daniel/Etzioni, Amitai (Hrsg.): Voluntary Simplicity. Responding to Consumer Culture. Lanham u. a., 2003.
- [During1999] During, Simon (Hrsg.). The Cultural Studies Reader. London 1999.
- [Eigner2003] Eigner, Christian u. a.: Online-Communities, Weblogs und die soziale Rückeroberung des Netzes. Graz 2003.
- [Eisendle1992] Eisendle, R. (Hrsg.): Produktkulturen: Dynamik und Bedeutungswandel des Konsums. Frankfurt a .M. 1992.

- [Elgin1993] Elgin, Duane: Voluntary Simplicity. Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple and Inwardly Rich. New York 1993.
- [Elgin2000] Elgin, Duane: Promise ahead. A Vision of Hope and Action for Humanity's Future. New York 2000.
- [Engelmann1999] Engelmann, Jan (Hrsg.): Die kleinen Unterschiede. Der Cultural Studies Reader. Frankfurt a. M. 1999.
- [Etzioni1989] Etzioni, Amitai: Voluntary Simplicity. Characterization, Select Psychological Implications, and Societal Consequences. In: Journal of Economic Psychology, 19. Jg, 1989, S. 619-643.
- [Flick2010] Flick, Uwe u. a. (Hrsg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch, 8. Aufl., Reinbek bei Hamburg 2010.
- [Flick2010] Flick, Uwe: Was ist qualitative Forschung? Einleitung und Überblick. In: Flick, Uwe u. a. (Hrsg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch, 8. Aufl., Reinbek bei Hamburg 2010.
- [Fritzen2006] Fritzen, Florentine: Gesünder leben. Die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert. Stuttgart 2006.
- [Fuchs-Heinritz1995] Fuchs-Heinritz, Werner u. a. (Hrsg.): Lexikon zur Soziologie. 3. völlig neu bearb. und erw. Aufl. Opladen 1995.
- [Glaser/Strauss2010] Glaser, Barney G./Strauss, Anselm L.: Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung. Bern 2010.
- [Gregg1936] (Vgl.) Gregg, Richard B.: The value of voluntary simplicity. Pennsylvania (1936), Online im WWW unter URL: <http://www.soilandhealth.org/03sov/0304spiritpsych/030409simplicity/-SimplicityFrame.html>. Stand: 21.06.2015.
- [Grigsby2004] Grigsby, Mary: Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement. Albany 2004.
- [Grigsby2014] Grigsby, Mary: Voluntary Simplicity. In: Alexander, Samuel/McLeod, Amanda (Hrsg.): Simple Living in History. Pioneers of the Deep Future, Melbourne 2014, S. 169-176.
- [Habermas1996] Habermas, Tilmann: Geliebte Objekte. Symbole und Instrumente der Identitätsbildung. Berlin 1996.

- [Hahn2005] Hahn, Hans Peter: Materielle Kultur. Eine Einführung. Berlin 2005.
- [Hall1968] Hall, Stuart: The Hippies. An American 'Moment'. Birmingham 1968.
- [Hall1999] Hall, Stuart: Ethnizität: Identität und Differenz. In: Engelmann, Jan (Hrsg.): Die kleinen Unterschiede. Der Cultural Studies Reader, Frankfurt a. M. 1999, S. 83-98.
- [Hartmann2011] Hartmann, Andreas u. a. (Hrsg.): Die Macht der Dinge. Symbolische Kommunikation und kulturelles Handeln. Münster 2011.
- [Hebdige1999] Hebdige, Dick: The Function of Subculture. In: During, Simon, (Hrsg.): The Cultural Studies Reader. London 1999.
- [Hellmann2011] Hellmann, Kai-Uwe: Fetische des Konsums. Studien zur Soziologie der Marke. Wiesbaden 2011.
- [Issitt2009] Issitt, Micah L.: A Guide to an American Subculture. Santa Barbara 2009.
- [Jeggle1983] Jeggle, Utz: Vom Umgang mit Sachen. In: Köstlin, Konrad/Bausinger, Hermann (Hrsg.): Umgang mit Sachen. Zur Kulturgeschichte des Dinggebrauchs. Regensburg 1983.
- [Kallinich/Bretthauer2003] Kallinich, Joachim/ Bretthauer, Bastian: Botschaft der Dinge. Museumsstiftung Post und Telekommunikation 2003.
- [Kaschuba2006] Kaschuba, Wolfgang: Einführung in die Europäische Ethnologie. München 2006.
- [Kneis2003] Kneis, Martina: Glücklich unterwegs. In: Kallinich, Joachim/ Bretthauer, Bastian: Botschaft der Dinge, Museumsstiftung Post und Telekommunikation 2003, S. 135-140.
- [Köstlin/Bausinger1983] Köstlin, Konrad/Bausinger, Hermann (Hrsg.): Umgang mit Sachen. Zur Kulturgeschichte des Dinggebrauchs. Band 1. 23. Deutscher Volkskunde-Kongreß in Regensburg vom 6.-11. Oktober 1981. Herausgegeben im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Volkskunde. Regensburg 1983.
- [Krabbe1974] Krabbe, Wolfgang R.: Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode. Göttingen 1974.

- [Krabbe2001] Krabbe, Wolfgang R.: Die Lebensreformbewegung. In: Buchholz, Kai u. a. (Hrsg.): Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900, Band 1, Darmstadt 2001, S. 25-29.
- [Krakauer1997] Krakauer, Jon: In die Wildnis. München 1997.
- [Lemke2012] Lemke, Harald: Politik des Essens. Wovon die Welt morgen lebt. Bielefeld 2012.
- [Meyer-Drawe2003] Meyer-Drawe, Käte: Die Dinge als „Beinahe-Kameraden“. In: Kallinich, Joachim/ Bretthauer, Bastian: Botschaft der Dinge. Museumsstiftung Post und Telekommunikation 2003. S. 16-21.
- [Miles2008] Miles, Barry: Hippies. 2. Aufl., München 2008.
- [Miller1991] Miller, Timothy: The Hippies and the American Values. Knoxville 1991.
- [Müller2011] Müller, Christa: Urban Gardening. Über die Rückkehr der Gärten in die Stadt. München 2011.
- [Müller1989] Müller, Hans-Peter: Lebensstile. Ein neues Paradigma der Differenzierungs- und Ungleichheitsforschung. In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 1989, 41. Jg., S. 53-71.
- [Müller1992] Müller, Hans-Peter: De gustibus non est disputandum? Bemerkungen zur Diskussion um Geschmack, Distinktion und Lebensstil. In: Eisendle, R. (Hrsg.): Produktkulturen: Dynamik und Bedeutungswandel des Konsums, Frankfurt a. M. 1992, S. 117-134.
- [Parlow2014] Parlow, Georg: Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Wien 2014.
- [Poehls2012] Poehls, Kerstin: Weniger Wollen. Alltagswelten im Kontext von „Krise“ und Post-Wachstums-Debatte. In: Volkskundlich-kulturwissenschaftliche Schriften: Vokus. Institut für Volkskunde/Kulturanthropologie der Universität Hamburg, Bd .22, Heft 2, 2012, S. 5-18.
- [Resch2012] Resch, Christine: Schöner Wohnen. Zur Kritik von Bourdieus „feinen Unterschieden“. Münster 2012.
- [Richter1989] Richter, Dieter: Schlaraffenland. Geschichte einer populären Phantasie. Frankfurt a. M. 1989.

- [Roszak1973] Roszak, Theodore: Gegenkultur. Gedanken über die technokratische Gesellschaft und die Opposition der Jugend. München 1973.
- [Schmidt2006] Schmidt, Jan: Weblogs. Eine kommunikationssoziologische Studie. Konstanz 2006.
- [Schmidt-Lauber2007] Schmidt-Lauber, Brigitta: Das qualitative Interview oder: Die Kunst des Reden-Lassens. In: Silke Göttisch/Albrecht Lehmann (Hrsg.): Methoden der Volkskunde. Positionen, Quellen, Arbeitsweisen der Europäischen Ethnologie, Berlin 2007. S. 169-188.
- [Schor1991] Schor, Juliet: The Overworked American. The Unexpected Decline of Leisure. New York 1991.
- [Schor1998] Schor, Juliet: The Overspent American: Upscaling, Downshifting, and the New Consumer. New York 1998.
- [Shi2007] Shi, David: The Simple Life. Plain Living and High Thinking in American Culture. 2. Aufl., 2007.
- [Simmel1907] Simmel, Georg: Philosophie des Geldes. 2. Aufl., Leipzig 1907.
- [Tenzer2014a] Tenzer, Eva. Einfacher leben: Was brauchen wir wirklich? In: Psychologie Heute, 41. Jg., Heft 2, 2014, S. 20-25.
- [Tenzer2014b] Tenzer, Eva. Glück lässt sich nicht steigern. In: Psychologie Heute, 41. Jg., Heft 2, 2014, S. 25.
- [Thoreau1854] Thoreau, Henry D.: Walden oder Leben in den Wäldern. Aus dem Amerikanischen von Emma Emmerich, 22. Aufl., Zürich 2007. Original: Walden or Life in the Woods. 1854.
- [Veblen1958] Veblen, Thorstein: Theorie der feinen Leute. Eine ökonomische Untersuchung der Institutionen. Köln/Berlin 1958.
- [Willis1981] Willis, Paul: Profane Culture. Frankfurt a. M. 1981.

# Internetquellen

- [alex-rubenbauer] <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/1021/interview-fuer-die-nuernberger-nachrichten-zum-thema-minimalismus-und-downshifting/>. Stand: 02.08.2015.
- [arte] <http://www.arte.tv/guide/de/050584-000/wachstum-was-nun>. Stand: 22.06.2015.
- [becomingminimalist] <http://www.becomingminimalist.com/benefits-of-minimalism/>. Stand: 02.08.2015.
- [becomingminimalist] <http://www.becomingminimalist.com/benefit-freedom/>. Stand: 02.08.2015.
- [blog.timesunion] <http://blog.timesunion.com/simplerliving/defining-minimalism/25319/>. Stand: 09.11.2014.
- [cultofless] <http://cultofless.tumblr.com>. Stand: 16.08.2015.
- [duden] <http://www.duden.de/rechtschreibung/Konsumgesellschaft/>. Stand: 06.07.2015.
- [duden] <http://www.duden.de/rechtschreibung/Konsumismus/>. Stand: 03.07.2015.
- [duden] <http://www.duden.de/rechtschreibung/Minimalismus>. Stand 10.01.2014.
- [duden] <http://www.duden.de/rechtschreibung/Ueberfluss/>. Stand: 27.06.2015.
- [dwds] <http://www.dwds.de/?view=1&qu=Asket>. Stand: 22.07.2015.
- [einfachbewusst] <http://www.einfachbewusst.de/neu-hier/>. Stand: 09.11.2014.
- [einfachbewusst] <http://www.einfachbewusst.de/2013/03/was-ist-minimalismus/>. Stand: 09.11.2014.
- [einfachbewusst] <http://www.einfachbewusst.de/2014/03/weniger-ist-mehr/>. Stand: 27.06.2015.
- [einfachbewusst] <http://www.einfachbewusst.de/2015/02/interview-niko-paech/>. Stand: 07.07.2015.

[einfachbewusst] <http://www.einfachbewusst.de/2015/03/minimalistische-e-mail-routine/>. Stand: 28.06.2015.

[gipfel-glueck] <http://www.gipfel-glueck.de/virtuell-wandern-11-alpenueberquerung-mit-christof/>. Stand: 06.11.2014.

[guynameddave] <http://guynameddave.com>. Stand: 16.08.2015.

[karinfriedli] <http://www.karinfriedli.ch/v2/2013/06/07/uber-minimalismus-und-luxusprobleme/>. Stand: 16.08.2015.

[karokafka] <http://www.karokafka.net/2011/11/ab-mit-dem-kopf.html>. Stand: 31.07.2015.

[karokafka] <http://www.karokafka.net/2013/02/ab-mit-dem-kopf-zwischenstand-iii.html>. Stand: 31.07.2015.

[karokafka] <http://www.karokafka.net/2014/02/hobbys-minimalistisch-gestalten.html>. Stand: 02.08.2015.

[karokafka] <http://www.karokafka.net/2014/06/ab-mit-dem-kopf-das-ende.html>. Stand: 31.07.2015.

[karokafka] <http://www.karokafka.net/2014/11/wie-sich-minimalismus-bisher-auf-mein.html>. Stand: 16.08.2015.

[leobabauta] <http://leobabauta.com/bio/>. Stand: 24.05.2015.

[mamadenkt] <http://www.mamadenkt.de/wie-erklaert-man-eigentlich-minimalismus#comments>. Stand: 09.11.2014.

[meetup] <http://www.meetup.com>. Stand: 10.08.2015.

[minimalismus-bloggertreffen] <http://www.minimalismus-bloggertreffen.de>. Stand: 14.06.2015.

[minimalismus-leben] <http://www.minimalismus-leben.de/2-jahre-minimalismus-leben/>. Stand: 15.06.2015.

[minimalismus-leben] <http://www.minimalismus-leben.de/minimalismus-ausfullen/>. Stand: 19.08.2015.

[minimalismus-leben] <http://www.minimalismus-leben.de/minimalismus-podcast/>. Stand: 14.06.2015.

[minimalismus-leben] <http://www.minimalismus-leben.de/ich-wo-anders/>  
Stand: 14.06.2015.

[minimalismus-podcast] <http://www.minimalismus-podcast.de/uber-dieses-projekt/>. Stand: 10.08.2015.

[minimalismus-stammtisch] <http://www.minimalismus-stammtisch.de/category/minimalismus-treffen/>. Stand: 14.06.2015.

[minimalistisch-leben] <http://www.minimalistisch-leben.de/linkliste/>.  
Stand: 14.06.2015.

[minimamuse] <http://minimamuse.wordpress.com/was-ist-minimalismus/>.  
Stand: 10.01.2015. (Filmbeitrag nicht mehr abrufbar seit 10.08.2015.)

[mrminimalist] <http://mrminimalist.com/aufraeumen/>. Stand: 23.07.2015.

[mrminimalist] <http://mrminimalist.com/digitalisierung/>. Stand: 16.08.2015.

[mrminimalist] <http://mrminimalist.com/kosten-vs-investitionen/>.  
Stand: 31.07.2015.

[mrminimalist] <http://mrminimalist.com/maximalist/>. Stand: 09.11.2014.

[mrminimalist] <http://mrminimalist.com/neustart-das-experiment/>.  
Stand: 12.08.2015.

[nachhaltigkeit] [http://www.nachhaltigkeit.info/artikel/kologischer\\_fussabdruck\\_733.htm](http://www.nachhaltigkeit.info/artikel/kologischer_fussabdruck_733.htm). Stand: 16.08.2015.

[nomeatathlete] <http://www.nomeatathlete.com/radio-43/>.  
Stand: 24.05.2015.

[querfeldrein] <https://querfeldrein.wordpress.com/2011/01/08/minimalismus-generell/>. Stand: 17.08.2015.

[querfeldrein] <http://querfeldrein.wordpress.com/2011/01/15/die-100-thing-challenge/more-37/>. Stand: 12.08.2015.

[schwingelschwingeldingdong] <http://www.schwingelschwingeldingdong.com/2014/09/wie-erklaert-man-anderen-minimalismus/>  
Stand: 09.11.2014.

[simplicitycollective] <http://www.simplicitycollective.com>  
Stand: 16.08.2015.



[simplicityinstitute] <http://simplicityinstitute.org/publications/>  
Stand: 21.06.2015.

[simpleliving] <http://www.simpleliving.de/netzwerk.html>. Stand: 10.08.2015.

[social-psychology] [http://www.social-psychology.de/do/PT\\_maslow.pdf](http://www.social-psychology.de/do/PT_maslow.pdf).  
Stand: 16.08.2015.

[songtexte] <http://www.songtexte.com/songtext/deichkind/aufstand-im-schlaraffenland-33c384b9.html>. Stand: 13.08.2015.

[thesufficiencyeconomy] <http://www.thesufficiencyeconomy.com>.  
Stand: 21.06.2015.

[time] [http://content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,1999770\\_1999761,00.html](http://content.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,1999770_1999761,00.html) . Stand: 16.08.2015.

[time] <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1812048,00.html> . Stand 24.05.2015.

[wirtschaftslexikon.gabler] <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/postwachstumsoekonomie.html>. Stand: 07.07.2015.

## Blogs der Interviewpartner

[finnsland] <http://www.finnsland.net/blog/>

[karinfriedli] <http://www.karinfriedli.ch/v2/>

[karokafka] <http://www.karokafka.net> (ehemals: [onemorecupoftea.net](http://onemorecupoftea.net))

[mamadenkt] <http://www.mamadenkt.de>

[querfeldrein] <https://querfeldrein.wordpress.com>  
(ehemals: [querfeldrein.de](http://querfeldrein.de))

## Weitere deutschsprachige Minimalismus-Blogs

[afschin] <http://www.afschin.com>

[alex-rubenbauer] <http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/>

[alifeofblue] <http://www.alifeofblue.com>

[apfelmaedchen] <http://apfelmaedchen.de/>

[downgrade-deluxe] <http://www.downgrade-deluxe.de/>

[einfachbewusst] <http://www.einfachbewusst.de/>

[konsumpf] <http://konsumpf.de/>

[minimalism] <http://minimalism.us/>

[minimalismus-bloggertreffen] <http://www.minimalismus-bloggertreffen.de/>

[minimalismus-leben] <http://www.minimalismus-leben.de/>

[minimalismus-podcast] <http://www.minimalismus-podcast.de/>

[minimalismus-treffen] <http://www.minimalismus-treffen.de/>

[minimalismus21] <http://minimalismus21.de/>

[minimamuse] <https://minimamuse.wordpress.com>

[mrminimalist] <http://mrminimalist.com>

[planetbackpack] <http://www.planetbackpack.de/>

[schlichtheit] <http://www.schlichtheit.com>

[schwingelschwingeldingdong] <http://www.schwingelschwingeldingdong.com>

[widerstandistzweckmaessig] <https://widerstandistzweckmaessig.wordpress.com>

## **Auswahl englischsprachiger Minimalismus-Blogs**

[cultofless] <http://cultofless.com>

[guynameddave] <http://guynameddave.com>

[zenhabits] <http://zenhabits.net>

# Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere an Eides Statt durch meine eigenhändige Unterschrift, dass ich die beiliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe und alle Stellen, die wörtlich oder annähernd wörtlich aus Veröffentlichungen entnommen sind, als solche kenntlich gemacht habe. Außerdem habe ich mich keiner anderen als der angegebenen Literatur bedient. Mit der späteren Einsichtnahme in meine Hausarbeit erkläre ich mich einverstanden.

Ort, Datum, Unterschrift