

Kann weg

Immer mehr Menschen leben mit immer weniger Dingen. Minimalismus ist nicht nur ein Nischentrend, sondern Vorbote eines gesellschaftlichen Wandels.



Zeit statt Zeug: Sogenannte „Minimalisten“ entsagen übermäßigem Konsum und finden ihr Glück nicht in materiellem Besitz. Sie schätzen leere Räume – sowohl im Innen als auch im Außen. © pixabay.com - Monfocus

Von Sabrina Demmeler

In Christof Herrmanns Second-Hand-Regal aus hellem Holz stehen 50 Bücher. Für manche sind 50 Bücher viel, für Christof ist es wenig. Vor zehn Jahren besaß er insgesamt 3.000 Romane, Nachschlagewerke und Reclam-Hefte. Sein altes Schlafzimmer teilte er mit 5.000 CDs und Schallplatten. Heute sind alle weg und er lebt nur mit Dingen, die er wirklich braucht.

„Ich war damals ein Sammler“, sagt Christof Herrmann über sein jüngeres Ich. Der Minimalist kauft nur noch das Nötigste. „Minimalismus bedeutet für mich ein Leben ohne Ballast und jeder Mensch definiert selbst, was Ballast ist.“ Für Herrmann sind es unnötige Dinge, vermeintliche Verpflichtungen, negative Gedanken und Beziehungen, die ihm nicht gut tun. Auf seiner Website

www.einfachbewusst.de teilt er unter anderem Tipps für das Ausmisten. Mittlerweile schreibt Christof Herrmann den meistgelesenen Blog zum Thema Minimalismus im deutschsprachigen Raum. Über 60.000 Menschen besuchen seine Homepage pro Monat. Zu seinen 13.000 Newsletter-Abonnenten kommen täglich zehn neue hinzu.

MINIMALISMUS GEWINNT AN BEDEUTUNG

Die steigenden Leserzahlen von Herrmanns Blog zeigen, dass immer mehr Menschen praktische Anleitungen suchen, um sich von ungeliebtem Ballast zu befreien. Viele wünschen sich mehr Klarheit, Einfachheit und Ruhe. Aber Ballast müssen nicht immer 5.000 Tonträger sein. „Alle Dimensionen menschlicher Existenz

sind vollgepfropft“, findet Professor Niko Paech von der Universität Siegen. Das reiche von Wohnungen, Häusern und Terminkalendern bis zu Möglichkeiten beruflicher Entfaltung. Paech ist Volkswirt und forscht insbesondere zur Nachhaltigkeit. Minimalismus ist für ihn der Vorbote eines gesellschaftlichen Wandels. Denn der aktuelle Wirtschaftsstil sei auf Wachstum ausgerichtet, der wiederum auf steigendem Konsum aufbaue. Das lässt sich laut Paech so nicht fortsetzen ohne Umwelt und Menschen zu schaden. „Das Angebot an Optionen ist geradezu explodiert, der Tag hat aber nach wie vor nur 24 Stunden. Das führt zu einer Verwendungskonkurrenz um die nicht vermehrbare Ressource Zeit“, erklärt Paech. Dadurch habe sich Zeit in den letzten Jahren zu einer

der kostbarsten Ressourcen entwickelt - noch wertvoller als materieller Besitz.

Auch Christof Herrmann wünschte sich mehr Zeit. Er arbeitete als Programmierer und hatte oft das Gefühl, sinnlose Aufgaben zu erledigen. 2006 kündigte er Job und Wohnung, um verschiedene Länder auf seinem Fahrrad zu bereisen. Seine Habseligkeiten stellte er bei den Eltern unter. Über ein Jahr fuhr Christof Herrmann um die Welt und vermisste keines seiner eingelagerten Sammlerstücke. „In jeder der fünf Fahrrad-Taschen hatte ich ein Zimmer dabei. Das Badezimmer war im Kulturbeutel, die Küche bestand aus einem Camping-Kocher und etwas Geschirr. Der Kleiderschrank waren ein paar T-Shirts und Hosen.“ Zurück in Deutschland erschlug ihn die Masse an losem Kram in den Umzugskartons. Er wollte lieber mit dem leichten Gefühl von fünf Fahrrad-Taschen als mit über 5.000 Tonträgern in seine neue Wohnung einziehen. Also verkaufte oder verschenkte Christof Herrmann alles, was er nicht mehr brauchte. Heute hat der Blogger zwar wenige Dinge, aber diese schätze er umso mehr.

„Durch den Minimalismus fühle ich mich freier, selbstbestimmter und habe mehr Zeit.“

Christof Herrmann, Minimalismus-Blogger

KONSUMSTRESS PLAGT VIELE MENSCHEN

Für Volkswirt Paech ist Christof Herrmanns Lebensstil ein Beispiel für die Befreiung vom Überfluss. „Damit Konsumaktivitäten überhaupt Nutzen stiften können, muss ihnen ein Minimum an eigener Zeit gewidmet werden“, so Paech. Sei das nicht der Fall, geraten Menschen unter Stress. Wer das fünfzigste T-Shirt kauft, weil es so günstig war, holt sich viele Optionen an Kleidungsstücken ins Haus. Laut einer Greenpeace-Studie liegen aber 40 Prozent ungetragen im Schrank. Damit stresst der halbe Kleiderschrank seinen Besitzer unterbewusst und verkompliziert die Antwort

auf die Frage „Was ziehe ich nur an?“. Wer aber seinen Konsum bewusst beschränkt, schützt sich laut Paech vor einer Reizüberflutung.

Diese kann unter anderem von den 10.000 Dingen ausgehen, die der DurchschnittsEuropäer laut Statistischem Bundesamt besitzt. Vielen fällt es schwer, den Überblick über all die Besitztümer zu behalten. Christof Herrmann schaffte es mit verschiedenen Tricks, seine Wohnung von unnötigem Wohlstandsballast zu befreien. Auf seinem Blog erklärt er unter anderem die „Tabularasa-Methode“. Dabei wird ein Bereich, zum Beispiel der Kleiderschrank, komplett leer geräumt. In den folgenden Tagen und Wochen wandern nur die Jeans, Blusen oder Hemden zurück, die man wirklich getragen hat.

AUFRÄUM-COACHES HELFEN BEIM AUSMISTEN

Manche Menschen brauchen jedoch mehr praktische Unterstützung beim Ausmisten. Mittlerweile können Aufräum-Coaches zum gemeinsamen Ausräumen beauftragt werden. Angela Ludwig gehört dazu und ist auch bekannt als „Frau Ordnung“.

Die Diplom-Bibliothekarin ist seit zwei Jahren selbstständig und mistet Wohnungen rund um Stuttgart aus. Sie hat schon viele gesehen und bestätigt, was Christof Herrmann fühlte und Paech kritisiert: „Die Menschen ersticken an ihrem Zeug.“ Angela Ludwig kennt alle Ausreden von „das hat mal Geld gekostet“ bis zu „es war ein Geschenk“. Aber beides seien keine Gründe, um Dinge zu behalten, die keinen Nutzen im Haushalt stiften. Trotzdem ermutigt sie ihre Kunden nur das wegzugeben, wozu sie bereit sind. „Wenn jemand 3.000 Bücher hat und jedes Mal glücklich ist, wenn er hinsieht, sollte er sie behalten.“ Für Ludwig ist Minimalismus immer eine Frage der

Definition, denn was für eine vierköpfige Familie minimalistisch sei, sei für den Single-Haushalt vielleicht schon zu viel.

DISZIPLIN FEHLT, BEWUSSTSEIN IST VORHANDEN

Kunden überlegen sich nach einer Sitzung mit „Frau Ordnung“ genau, was sie kaufen und wirklich brauchen. Diese Disziplin vermisst Paech noch bei vielen anderen, aber das Bewusstsein sei bereits vorhanden. Für Christof Herrmann geht die minimalistische Denkweise über den Kleiderschrank hinaus. Er setzt sich nicht mehr unter Druck, überall dabei sein zu müssen. Und in seinem Mail-Posteingang gibt es nur einen Ablageordner, der „Behalten“ heißt statt komplexe Ordnerstrukturen. „Durch den Minimalismus fühle ich mich freier, selbstbestimmter und habe mehr Zeit“, fasst der Blogger zusammen. Das bestätigt auch Paech, denn Ballast abzuwerfen bedeute auch Stressfreiheit.

Manchmal erreichen Herrmann Fotos seiner Leser. Darauf präsentieren sie Vorher-Nachher Bilder von Ausmistaktionen mithilfe seiner Tipps. „Es ist erstaunlich, wie Leute mich daran teilhaben lassen und ich bin jedes Mal begeistert.“ Auch Aufräum-Coach Angela Ludwig freut sich, dass keiner ihrer Kunden das Loslassen des Wohlstandsmülls mit ihrer Hilfe je bereut hat. „Aber wenn ich abends das Zeug meiner Klienten wegfahre und sie alleine zurückbleiben, kann es passieren, dass sie erst mal weinend auf der Couch liegen.“