»Überflüssiger Reichtum kann nur Überflüssiges erkaufen.«

Henry David Thoreau, amerikanischer Schriftsteller, 1817 – 1862

»Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.«

Mahatma Gandhi, Freiheitskämpfer, 1869 – 1948

»Der sicherste Reichtum ist die Armut an Bedürfnissen.«

Franz Werfel, österreichisch-amerikanischer Schriftsteller, 1890 – 1945

Minimalismus ist eine Lebenseinstellung, die in den vergangenen Jahren viele Anhänger gefunden hat. Das Leben vereinfachen, nicht unbedingt wenig besitzen, aber nur das Wichtige. Neu ist diese Idee, die auch als Konsumkritik verstanden werden kann, nicht – was sie aber nicht weniger interessant macht.

Von Markus Fix

Wenn man zum Thema Minimalismus recherchiert, stößt man im Internet in unzähligen Artikeln immer wieder auf die Aussage, dass laut Statistischem Bundesamt jeder Mitteleuropäer 10000 Dinge besitzt. Eine unglaublich hohe Zahl – deshalb sollte man sie auch nicht glauben. Auf Anfrage beim Statistischen Bundesamt erklärt eine Sprecherin, dass diese Zahl frei erfunden ist und seit sie in die Welt gesetzt wurde einfach immer wieder abgeschrieben wird. Eine Statistik zu diesem Thema gebe es nicht.

Dennoch würde wahrscheinlich jeder, der seine Besitztümer durchzählt, auf eine sehr viel größere Zahl kommen, als er vermutet. Und viele seiner Besitztümer würde er, wenn er ehrlich wäre, als nicht wirklich notwendig ansehen. Genau hier setzt der Minimalismus an, eine Bewegung, die seit einigen Jahren immer mehr Anhänger findet. Diese empfinden das Leben in einer ihrer Meinung nach zu konsumorientierten Überflussgesellschaft als belastend und versuchen, aus dieser Lebensart auszubrechen, um so ein selbstbestimmtes, erfüllteres, auf das Wesentliche reduziertes Leben zu führen.

Verstanden? Falls nicht, hier noch mal mehr oder weniger die gleiche Aussage in den Worten von Brad Pitt, in seiner Rolle als Tyler Durden in dem Film »Fight Club«:

»Du bist nicht deine Arbeit.
Du bist nicht, wie viel Geld du auf dem Konto hast.
Du bist nicht das Auto, das du fährst.
Du bist nicht der Inhalt deiner Geldbörse.
Du bist nicht deine scheiß Cargohosen.«

Geschrieben sieht das nicht so beeindruckend aus, aber wenn Brad Pitt es im Film sagt, ist es wirklich sehr einleuchtend – zumindest, wenn man Brad-Pitt-Fan ist.

Wem der Filmtext nicht gefällt, der kann vielleicht mehr mit den Worten des amerikanischen Schriftstellers Henry David Thoreau anfangen, der bereits vor 200 Jahren den Minimalismus für sich entdeckte, auch wenn er ihn nicht so nannte. Er lebte zwei Jahre alleine in einer selbstgebauten Blockhütte und schrieb darüber unter anderem diese Sätze:

»Ich ging in die Wälder,
denn ich wollte wohlüberlegt leben;
intensiv leben wollte ich.
Das Mark des Lebens in mich aufsaugen,
um alles auszurotten, was nicht Leben war.
Damit ich nicht in der Todesstunde inne würde,
dass ich gar nicht gelebt hatte.«

Jetzt kapiert? Beim Minimalismus geht es um das Loslassen von Dingen, die man für sein Glück nicht braucht und die man dennoch als viel zu wichtig erachtet. Dafür muss man nicht in eine einsame Blockhütte ziehen – auch wenn es bestimmt dabei hilft. Man kann es aber auch in seinem normalen Alltag tun. Das Leben soll ganz einfach vom Ballast entrümpelt werden. Oft nur von materiellen Dingen. Manche weiten den Gedanken aber auch auf ihr soziales und berufliches Leben aus. Was belastet, statt zu helfen oder Spaß zu machen, muss weg. Sei es das Wohnungsinventar, sei es der Job, seien es Verpflichtungen oder seien es Verabredungen mit entfremdeten Bekannten, mit denen man sich eigentlich nur noch aus Gewohnheit trifft.

»Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn man nichts mehr hinzufügen, sondern wenn man nichts mehr weglassen kann.«

Antoine de Saint-Exupéry, französischer Schriftsteller, 1900 – 1944

Das klingt für manchen möglicherweise sehr extrem, muss es aber nicht sein. Es geht nicht darum, möglichst wenig zu besitzen, sondern das Richtige. Minimalismus ist Auslegungssache und keine Religion. Alles kann, nichts muss.

Aber jeder wird in seiner Wohnung wie gesagt Dinge finden, bei denen er zugeben muss, dass er sie schon sehr lange nicht mehr benutzt hat. Egal, ob das beim Blick in den Kleiderschrank der Fall ist, in dem hinten in den Regalen die alten T-Shirts und Pullover liegen. Oder beim Blick in das Bücherregal, in dem sich sogar noch das ein oder andere Goethe-Reclam-Heftchen aus der Schule findet oder ein Reiseführer mit hoffnungslos veraltetem Inhalt. Oder beim Blick in die Küche, in der im Schrank neben dem Raclette-Gerät, welches einmal im Jahr an Silvester zum Einsatz kommt, der Sandwich-Maker und die Eismaschine schlummern, die seit Jahren kein Sandwich oder Eis mehr gemacht haben. Hier kann man seine »Minimalismus-Karriere« beginnen, hier kann man anfangen loszulassen und diese Sachen verkaufen, verschenken oder wegwerfen, indem man sich einfach mal fragt: »Kann das weg? Würde ich es vermissen?«

Wie groß die Sehnsucht von manchen Menschen ist, ihr Leben zu entrümpeln, ist auch daran zu erkennen, wie viele Ratgeber-Bücher es zu dem Thema Minimalismus inzwischen gibt. »Einfach Leben: Der Guide für einen minimalistischen Lebensstil«, »Das kann doch weg! Das befreiende Gefühl, mit weniger zu leben« oder »Minimalismus: Der neue Leicht-Sinn« sind nur drei von sehr vielen Büchern, die beim Ausmisten helfen wollen. Die Japanerin Marie Kondo ist sogar ein richtiger Star in der Aufräumszene und hat ihre in 27 Sprachen übersetzten Bücher wie zum Beispiel »Magic Cleaning: Wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert«, weltweit über sieben Millionen Mal verkauft.

Und wer es mit den Büchern nicht schafft, der engagiert eben einen Berater, denn auch die haben das Geschäftsmodell Minimalismus inzwischen entdeckt. Sogenannte Aufräum-Coaches helfen Menschen dabei, ihr Leben von unnötigem Ballast zu entrümpeln, von liebgewonnenen, ehemals nützlichen Gegenständen, die jetzt nur noch im Weg stehen. Von Büchern, die so gut sind, dass man sie auf jeden Fall noch mal lesen möchte – wenn doch nur nicht dauernd neue gute Bücher dazu kommen würden. Und von Kleidern, die eigentlich zu schön/zu cool/zu praktisch sind, um sie wegzugeben – obwohl sie total aus der Mode sind oder nicht mehr passen. Dazu kommen dann noch Geschenke, die man natürlich aus Höflichkeit nicht weggeben kann, und Souvenirs, die einen immer an den Rhodos-Urlaub 1982 oder Ähnliches erinnern. Aufräum-Coaches versuchen, einem dabei zu helfen, sich darüber klar zu werden, dass diese Dinge nicht gebraucht werden, sondern nur belasten. Es gibt sogar einen Song der Band »Silbermond« zu diesem Thema, für all diejenigen, die weder mit Brad Pitt noch mit Henry David Thoreau etwas anfangen können:

»Eines Tages fällt dir auf,
dass du 99 Prozent nicht brauchst.
Du nimmst all den Ballast,
und schmeißt ihn weg.
Denn es reist sich besser,
mit leichtem Gepäck.«

Wer auch mit »Silbermond« nichts am Hut hat, findet vielleicht bei den Philosophen der Antike, in den Weltreligionen oder bei Schriftstellern eine Weisheit, die ihm das Grundprinzip des Minimalismus begreiflich macht. Denn schon immer setzten sich Menschen mit diesem Thema auseinander.

Die drei Worte »Weniger ist mehr« bringen es vielleicht am schnellsten auf den Punkt. Das Ziel ist nicht, sich in ständiger Entsagung zu üben oder auf alle modernen Errungenschaften zu verzichten. Sondern darum, sich zu fragen, was es wirklich braucht, um glücklich zu sein.

»Jeder fragt, ob du Karriere machst, ob du verheiratet bist oder ein Haus besitzt. Als ob das Leben ein Einkaufszettel wäre. Niemand fragt, ob du glücklich bist.«

Heath Ledger, australischer Schauspieler, 1979 – 2008

So einfach und logisch das, was Brad Pitt, Henry David Thoreau und »Silbermond« sagen, schreiben und singen, auch klingen mag, sind wir aber nun mal in einem Wirtschaftsmodell groß geworden, das auf wachsendem Konsum aufbaut. Und es ist schwer, diesem Konsum zu widerstehen, schließlich bekommt man von der Werbung und auch den Mitmenschen immer gesagt, wie toll etwas ist und wie wichtig es ist, es zu besitzen, und wie sehr man es doch braucht.

Doch irgendwann ist kein Platz mehr für mehr. Und nicht nur das – neben dem Platz fehlt einem auch noch eine weitere sehr wichtige Ressource, die man für all die angehäuften Dinge dringend benötigt: Zeit. Der Tag hat nur 24 Stunden, und der Besitz kann nun zum Stressfaktor werden. Man hat gar nicht genug Zeit, um alles zu lesen, zu tragen, zu fahren, zu spielen – und das verursacht Stress. Und die Verschwendung, als die sich manche Anschaffung nun entpuppt, verursacht bei manchem ein schlechtes Gewissen. Wer aber das Gefühl hat, dass der Besitz von Dingen zu seiner Benutzung verpflichtet, obwohl man eigentlich gar keine Freude daran hat – der sollte diese Dinge schnellstens loswerden.

Hier kommt dann noch eine weitere Komponente ins Spiel, die beim Minimalismus eine Rolle spielt: das Selbstvertrauen. Man muss sich entscheiden, das richtige wegzugeben, und sich sicher sein, dass man es nicht bereuen wird. Man muss darauf vertrauen, mit den nötigsten Dingen auskommen zu können. Wer das schafft, kann ein zufriedeneres, entspannteres Leben führen – und Brad Pitt beim nächsten Anschauen von »Fight Club« wissend zunicken. Alleine das ist doch eigentlich schon einen Versuch wert.

P.S.: Der Autor dieser Zeilen ist kein Minimalist – hat sich aber nach der Recherche zu diesem Thema fest vorgenommen, bis Ende des Jahres seine Bücherregale zu »entmisten«, seinen Kleiderschrank zu leeren und auch schweren Herzens ein liebgewonnenes, aber schon lange nicht mehr gefahrenes Rennrad zu verkaufen. Es macht ihn nicht mehr glücklich – jemand anderen aber vielleicht schon.

Sie wollen versuchen, ein bisschen Ballast loszuwerden? Hier ein Vorschlag:

Die 6 Schritte der Tabula-rasa-Methode

Von Christof Hermann

Es spielt keine Rolle, ob Du Dir einen ganzen Raum oder nur eine Schublade vornimmst. Das Ausmisten nach der Tabula-rasa-Methode erfolgt stets nach dem gleichen Muster.

- 1. Entscheide Dich, welchen Bereich Du ausmisten möchtest. Das Badezimmer, den Kleiderschrank oder doch lieber die Krimskrams-Schublade.
- 2. Räume den auszumistenden Bereich komplett leer. Die ganzen Gegenstände sollten aus Deinem Sichtfeld, aber dennoch gut erreichbar sein, zum Beispiel in Umzugskisten in der Abstellkammer.
- 3. Mache nun den leer geräumten Bereich gründlich sauber. Das gelingt schneller und einfacher als sonst, da ja nichts im Weg steht.
- 4. In den folgenden Tagen und Wochen holst Du nur die Gegenstände zurück, die Du unbedingt benötigst.
- 5. Entweder machst Du so lange weiter, bis Dir nur noch selten Gegenstände fehlen. Oder Du legst vorab einen Zeitraum fest, etwa einen Monat oder ein Vierteljahr.
- 6. Abschließend schaust Du all die Gegenstände durch, die Du in den letzten Wochen nicht angerührt hast. Ein paar wirst Du vielleicht noch in Dein Leben zurückholen, die meisten kannst Du bedenkenlos wegwerfen, verschenken, spenden oder verkaufen. Bist Du Dir bei einem Gegenstand nicht sicher, kommt er zurück in die Umzugskiste, die dann in den Keller oder Speicher wandert. Du solltest Dir aber einen Termin in ein paar Monaten im Kalender eintragen, an dem Du die Kiste noch mal durchschaust.

Mi·ni·ma·lis·mus

Substantiv, maskulin [der]; bewusste Beschränkung auf ein Minimum, auf das Nötigste

Christof Herrmann lebt minimalistisch und schreibt darüber im meistgelesenen deutschsprachigen Minimalismus-Blog im Internet. Was er an der Lebenseinstellung des Minimalismus mag und was es überhaupt bedeutet, so zu leben, erzählt er in einem Interview mit der Mittelbadischen Presse.

Von Markus Fix

■ ***Herr Herrmann, was schätzen Sie: Wie viele Dinge besitzen Sie?***

Christof Herrmann: Puh, schwer zu sagen. Vielleicht 2000 Gegenstände? Was ich mit Sicherheit sagen kann, ist, dass ich sehr viel weniger als früher besitze. Ich besaß mehrere Tausend CDs und Schallplatten, dazu Hunderte Bücher und sehr viele unnütze Dinge. Die sind jetzt weg.

■ ***Bei der Recherche zu dem Thema habe ich festgestellt, dass es eigentlich keine genauen Vorgaben gibt, keine Regeln, wann genau man Minimalist ist. Wie haben Sie sich selbst ihre Grenzen dessen gesetzt, was Sie besitzen wollen? Was bedeutet für Sie Minimalismus?***

Herrmann: Es gibt natürlich schon Menschen, die sich beim Minimalismus genaue Grenzen setzen. Die zum Beispiel sagen, ich möchte nicht mehr als 500 oder sogar nur 100 Dinge besitzen, die sich also auf möglichst wenig reduzieren. Aber das ist absolut nicht mein Anspruch. Minimalismus bedeutet für mich, mit möglichst wenig Ballast zu leben. Bei Gegenständen versuche ich nur Dinge zu besitzen – von Küche bis Bad, von Kleiderschrank bis Bücherregal –, die ich wirklich brauche und gebrauche.

■ ***Und das klappt auch, wenn Sie durch die Einkaufsstraße laufen und schöne Dinge sehen?***

Herrmann: Ja, das klappt. Ich versuche mich bei einem Kaufimpuls immer zu fragen, ob ich das wirklich brauche. Habe ich nicht schon so etwas Ähnliches? Kann ich es mir vielleicht für das eine Mal, da ich es brauche, leihen? Erleichtert und verbessert es mein Leben? Oder ist es nicht doch eher überflüssig? Kann ich es vielleicht selbst herstellen? Denn sonst setzt schnell etwas ein, das ich »Schleichendes Zumisten« nenne.

■ ***Und was ist das?***

Herrmann: Das Ausmisten der Wohnung kann sehr viel einfacher sein als der Versuch, sie auch »mistfrei« zu halten. Kleine Mitbringsel, Geschenke, Kleinigkeiten, die man sich dann eben doch ab und zu kauft, und schon ist wieder viel mehr in der Wohnung, als man eigentlich möchte – sie ist schleichend zugemistet. Über meinen Blog »Einfach bewusst« erzählen mir meine Leser und Leserinnen oft, dass sie immer wieder ausmisten müssen, weil sich Dinge eben immer wieder ansammeln. Deshalb achte ich darauf, dass das nicht passiert. Dadurch lebt man dann auch meist nachhaltiger, man spart Zeit, Platz und letztendlich viel Geld.

■ ***Apropos Geld, ein Missverständnis bei dem Thema Minimalismus ist oft, dass es mit Sparsamkeit oder sogar Geiz verwechselt wird. Das ist aber etwas ganz anderes, oder?***

Herrmann: Das sind zwei verschiedene Dinge, ja. Beim Minimalismus geht es nicht darum, möglichst wenig Geld auszugeben, sondern nur für die Dinge, die einem wichtig sind. Wenn einer Ferraris liebt und sich zehn davon in die Garage stellt, weil sie ihn total glücklich machen und er gerne Zeit beim Pflegen und Fahren mit ihnen verbringt, widerspricht die Anschaffung nicht meinem Verständnis von Minimalismus. Sie sind seine Leidenschaft, sie belasten ihn nicht. Wenn jemand hingegen ein Fahrrad kauft, es sich in die Garage stellt, nie benutzt und dadurch auch noch ein schlechtes Gewissen hat, weil er sich doch so sehr vorgenommen hat, es regelmäßig zu fahren, dann ist diese Anschaffung überflüssig und belastend.

■ ***Aber Sie waren ja auch Sammler, wenn auch nicht von Ferraris, aber von CDs und Schallplatten. Wieso mussten die dann gehen?***

Herrmann: Ich habe einfach gemerkt, dass ich die meisten nicht mehr hörte. Irgendwann hat mir die Sammlung keine Freude mehr bereitet. All die Kisten bei jedem Umzug, dazu das Entstauben und der viele Platz, den die CDs und Platten weggenommen haben. Tatsächlich überlege ich mir aber gerade, wieder eine kleine Sammlung aufzubauen. Das wären dann aber nur noch meine Lieblingsalben in Vinyl, sagen wir 50 Stück. Eine Schallplatte aufzulegen, sich bewusst am analogen Sound zu erfreuen, ist schon etwas anderes als Musik zu streamen, auch wenn einem da Millionen digitale Files zur Verfügung stehen.

»Wenn jeder Einzelne darauf verzichtet, Besitz anzuhäufen, dann werden alle genug haben.«

Franz von Assisi, italienischer Mönch und Ordensgründer, 1181 oder 1182 – 1226

■ ***Gibt es denn nichts in Ihrem aktuellen Besitz, das sie aus reiner Emotionalität behalten, obwohl Sie eigentlich wissen, dass es nicht nötig ist in Ihrem Alltag?***

Herrmann: Doch, die gibt es schon. Ein paar Erinnerungsstücke, die mir aus verschiedenen Gründen Freude bereiten. Ich habe zum Beispiel noch einen Raben aus Kupfer, den ein befreundeter Hobby-Kunsthandwerker erschaffen und mir geschenkt hat. Den Raben brauche ich natürlich nicht, aber er bereichert in gewisser Weise mein Leben. Ein paar solche Dinge, auf die ich verzichten könnte, besitze ich. Ein Minimalist, der sich vorgenommen hat, nur 100 Gegenstände zu besitzen, würde die natürlich sofort rausschmeißen.

■ ***Und haben Sie noch nie etwas gebraucht, das Sie früher besessen, aber weggegeben haben, und es dann bereut?***

Herrmann: Ja, solche Momente gibt es auch, in denen ich mich darüber ärgere, etwas weggegeben zu haben, klar. Wenn ich zum Beispiel ein Buch spontan lesen möchte und es nicht mehr habe. Aber so etwas kommt vielleicht ein oder zwei Mal im Jahr vor.

■ ***Jetzt was ganz anderes: Sind Sie Single?***

Herrmann: Ich lebe momentan in einer Fernbeziehung.

■ ***Und lebt ihre Freundin auch minimalistisch? Ich frage nur, weil ich mir vorstellen kann, dass es in Beziehungen schnell zu Ärger führen kann, wenn man diese Lebens-Einstellung nicht teilt, oder?***

Herrmann: Meine Freundin lebt tatsächlich nicht minimalistisch, versteht aber die Idee dahinter und setzt das eine oder andere um. Dennoch kann ich mir gut vorstellen, dass es zu Konflikten kommen könnte. Und das wäre auch mit Sicherheit keine Ausnahme, das bekomme ich oft über den Blog mit. In vielen Familien ist es oft die Frau, die anfängt zu reduzieren, und das kann zu Problemen führen. Genauso, wie wenn jemand beschließt, nachhaltiger zu leben oder sich vegan zu ernähren. Man ist selbst davon überzeugt, fängt damit an und möchte natürlich sein gesamtes Leben danach ausrichten. Aber nicht jeder möchte das nun mal, und das muss man akzeptieren. Den anderen zu zwingen wird nicht funktionieren, aber wenn man es vorlebt, kann es vielleicht überzeugen. Wenn der Partner sieht, dass man zufriedener ist und man mehr Zeit hat, macht er es eher nach, als wenn man ihn dazu drängt.

■ ***Glauben Sie wirklich? Ist der Partner da nicht eher genervt?***

Herrmann: Wenn zum Beispiel meine Freundin zu mir kommt und sieht, dass bei mir eigentlich immer aufgeräumt ist, kommt das gut an. Es steht wenig herum, denn ich habe ganz einfach nichts, was ich irgendwo stapeln und dann vergessen könnte. Und morgens stehe ich auf und hab' mich schnell entschieden, was ich anziehe. Wenn man nur fünf Hemden hat, ist es leicht, sich zu entscheiden. Die Zeitersparnis sieht sie schon, und den wenigen Stress und die Zufriedenheit auch.

■ ***Ihr Minimalismus-Blog ist ja sehr erfolgreich und Sie werden dazu bestimmt auch oft angeschrieben. Was sind denn Ihrer Erfahrung nach die Beweggründe für Menschen, ihr Leben minimalistischer gestalten zu wollen?***

Herrmann: Also, erst mal ist meine Erfahrung die, dass kaum einer so lebt, wie in vielen Medien das Thema »Minimalismus« dargestellt wird. Dieses extrem spartanische, eben auf so wenig wie möglich Besitz reduzierte Leben ist eine absolute Ausnahme, die aber natürlich sehr exotisch ist und deshalb in den Vordergrund rückt. Die Leute, die ich aus dem Bekanntenkreis und auch über den Blog kenne, sind einfach Menschen, die mit ihrem Leben, so wie es ist, mit all dem Konsum, unzufrieden sind und etwas ändern wollen. Es ist alles zu vollgestopft. Nicht nur die Wohnung. Termine, Erreichbarkeit, Lärm, Verpflichtungen, selbst Freizeit und Hobbys und sogar die Gedanken mit all den Dingen, die zu tun sind oder uns belasten, sind erdrückend. Deswegen versuchen viele Leute, Wege zu finden, das zu reduzieren. Manche kommen dabei auf meinen Blog, und da geht es ja auch nicht nur darum, Gegenstände zu reduzieren, sondern auch darum, mal loszulassen, zu überlegen, ob man nicht ein bisschen anders leben kann, zum Beispiel auch nachhaltiger.

Christof Herrmann (46) war in seinem »früheren Leben« IT-Fachmann, hatte eine mehrere Tausend CDs und Platten umfassende Musiksammlung, Berge von Büchern – und war mit seinem Leben unzufrieden. Also wagte er 2006 einen Neuanfang. Er kündigte Job, Wohnung und die meisten Versicherungen und ging eineinhalb Jahre mit dem Fahrrad auf Weltreise. Mit nur fünf Radtaschen praktiziert man notgedrungen Minimalismus, aber auch nach seiner Rückkehr nach Deutschland blieb er dabei. Er wollte bewusster, nachhaltiger und mit weniger Ballast leben. Also machte er sich als Blogger (sein Blog ist mit über 100000 Seitenaufrufen pro Monat der meistgelesene deutschsprachige Minimalismus-Blog) und freier Autor von unter anderem Wanderbüchern selbstständig und trennte sich von seinem Auto und Tausenden anderen Dingen.

Heute lebt er in einer Ein-Zimmer-Wohnung in Nürnberg und fühlt sich laut eigener Aussage so frei und zufrieden wie seit seiner Kindheit nicht mehr.

www.einfachbewusst.de

■ ***Man braucht aber wahrscheinlich auch Mut, sein Leben zu ändern, oder?***

Herrmann: Auf jeden Fall. Es gehört Mut dazu, anders zu leben als die anderen, als die meisten. Aber man kann ja langsam beginnen. Wenn man weniger konsumieren möchte, dann kauft man sich keine neuen Klamotten mehr, bis der Inhalt des Schrank einfach »abgetragen« ist. Oder man nimmt sich vor, einen Tag in der Woche terminfrei zu halten. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, einfacher zu leben. Darüber schreibe ich in meinem Blog und merke, wie riesig das Interesse an dem Thema ist.

■ ***Machen Sie die Erfahrung, dass es bei manchen Menschen einen bestimmten Auslöser für den Wunsch nach Veränderung gibt?***

Herrmann: Was auffällt ist, dass relativ viele, die ihr Leben verändern wollen, unzufrieden mit ihrer beruflichen Situation sind. Da speziell ist es natürlich schwer zu minimieren. Aber es geht. Bei meinem letzten IT-Job habe ich mal anstatt nach einer Gehaltserhöhung gefragt, ob ich jeden Tag eine halbe Stunde früher nach Hause gehen kann. Da wurde ich erst komisch angeschaut, aber das wurde mir dann tatsächlich bewilligt. Also gleiches Gehalt, aber weniger arbeiten.

■ ***Okay, das betrifft dann den Faktor Zeit. Aber nochmal zu den vollgestopften Wohnungen: »Zu viel besitzen«, das klingt eigentlich speziell nach einem Problem unserer gegenwärtigen Wohlstandsgesellschaft. Ist das tatsächlich ein reines »Reiche-Leute-Problem«?***

»Es gibt zwei Arten, reich zu sein: Entweder, indem man viel anhäuft, oder, indem man wenig begehrt.«

Jackie French Koller, amerikanische Autorin, *1948

Herrmann: »Reiche-Leute-Problem« weiß ich jetzt nicht, aber es ist natürlich schon so, dass man dieses Gefühl nur hat, wenn man wirklich zu viel besitzt. Nicht, wenn man zu wenig hat. Es ist unser Lifestyle, in dem das Anhäufen von Dingen aus dem Ruder läuft oder laufen kann. Ein Mensch im Sudan, um mal ein Beispiel zu nennen, hat das Problem, »zu viel zu besitzen«, mit Sicherheit nicht.

■ ***Und wie ist es mit dem Alter? Gibt es Minimalisten in allen Altersgruppen?***

Herrmann: Wir werden auf jeden Fall als Minimalisten geboren (lacht). Wir kommen auf die Welt und brauchen nichts außer etwas zu essen, Wärme und Liebe. Und auch als heranwachsendes Kind kommt man mit wenig aus, ein paar Steine und Stöcke am Bach, und alles ist gut. Aber irgendwann kommt dann der Überfluss und man glaubt, viel haben zu müssen, Dinge anhäufen zu müssen, um glücklich zu sein.

■ ***Und wann wird wieder umgedacht?***

Herrmann: Spätestens, wenn wir den Löffel abgeben. Ins Grab können wir all den Kram ja nicht mitnehmen. Ich habe auf meinem Blog mal eine Umfrage zum Alter gemacht, und da war von 15-Jährigen bis zu über 80-Jährigen alles dabei. Einen genauen Punkt im Leben kann ich also nicht erkennen. Die meisten Teilnehmer waren aber zwischen 40 und 50 Jahre alt und weiblich.

■ ***Entschuldigen Sie die Frage, aber werden Sie von Mitmenschen eigentlich als verschrobener Kauz angesehen?***

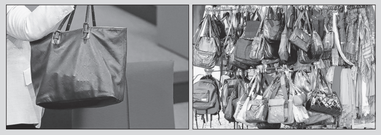
Herrmann: Naja, ich bin ja tatsächlich ein bisschen einer, zumindest ein Außenseiter. Ein sich vegan ernährender, nachhaltig und minimalistisch lebender, kein Flugzeug benutzender, kein Auto habender selbstständiger Autor und Blogger, der einmal im Jahr für zwei oder drei Monate verschwindet, um beispielsweise über die Alpen zu wandern. Da ist in unserer Gesellschaft der Begriff »Kauz« wahrscheinlich gar nicht so falsch.

■ ***Aber Sie sehen ja selbst, wie gut frequentiert Ihr Blog ist. Es scheint also genügend Menschen zu geben, die Ihre Lebensart als erstrebenswert erachten.***

Herrmann: Ja, das ist das Gute am Internet, dass sich verschrobene Käuze hier finden können. Aber es gibt zum Glück auch in meinem Freundeskreis mittlerweile viele, die so ticken wie ich und die mich verstehen und mich unterstützen oder vor denen ich mich und meine Lebensweise nicht erklären muss, sondern die mich so nehmen, wie ich bin – als netten Kauz, der mit seiner Lebensweise glücklich und zufrieden ist.

»Wie viele Dinge es doch gibt, die ich nicht brauche.«

Sokrates, griechischer Philosoph, 479 v. Chr. – 399 v. Chr.



»Nicht arm ist der, der wenig hat, sondern der, der nach mehr verlangt.«

Seneca, römischer Gelehrter, etwa 1 – 65

»Die Gier ist immer das Ergebnis einer inneren Leere.«

Erich Fromm, deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker, 1900 – 1980