

JELENA
WEBER

MEHR VOM WENIGER

Minimalismus für Anfänger



INHALT

VORWORT

EINLEITUNG: *Einfach leichter leben!*

KAPITEL 1: *Warum weniger zu besitzen guttut – dein Start in ein minimalistisches Leben*

KAPITEL 2: *Weniger Anzihsachen – besserer Stil*

KAPITEL 3: *Minimalistisch wohnen – mehr Platz zum Glückhsein*

KAPITEL 4: *Minimalismus mit Familie*

KAPITEL 5: *Minimalismus im Haushalt*

KAPITEL 6: *Minimalistisch arbeiten*

KAPITEL 7: *Minimal digital*

NACHWORT

DANK





VORWORT

„Es gibt doch so viele schöne Dinge“, meinte die Redakteurin einer großen Frauenzeitschrift, als sie mich für mein erstes Buch „Der Aufräum-Kompass“ interviewte. Als Fan von Interior Design und schönen Dingen kann ich ihr nur aus vollem Herzen zustimmen. Trotzdem treibt mich die Frage um, ob der Besitz möglichst vieler Dinge mich wirklich glücklich macht. Und wie nachhaltig das kurze Glück des Konsums ist.

Bei all diesen Fragen wurde der Minimalismus für mich zu einer Quelle der Inspiration. Er brachte mich dazu, das richtige Maß zu finden. Zwischen dem, was ich wirklich zum Leben brauche und was mir Freude schenkt – und all den Dingen, die mich eigentlich nur belasten, die im Wege stehen und auch sonst mein Leben schwerer machen, als es nötig wäre.

Eine 150-prozentige Minimalistin bin ich sicher nicht! Aber ich habe vor Jahren damit begonnen, mein Leben minimalistischer zu gestalten. Mich von den Dingen zu befreien, die nicht dazu beitragen, meinen Alltag übersichtlicher, einfacher und fröhlicher zu machen. Die Erfahrungen, die ich dabei sammelte, die vielen inspirierenden Menschen, die ich auf meinem Weg in ein minimalistischeres Leben getroffen habe, die Ideen und Wege, die ich dabei als hilfreich empfunden habe, möchte ich dir in diesem Buch vorstellen. Deshalb habe ich es für dich geschrieben.

Minimalismus bedeutet nicht, ein karges Leben nach asketischem Muster zu führen. Minimalismus ist eine Möglichkeit, dich von all dem Ballast zu befreien, der dir im Weg steht, um das Leben zu führen, das du wirklich führen möchtest. Ob im Berufsleben oder privat, ob beim Wohnen oder bei Haushaltsdingen, ob im Umgang mit sozialen Medien oder bei der Art deines Konsums. Ich möchte dich dabei unterstützen, nur das zu tun und in dein Leben zu holen, was wirklich zu dir passt. Und was

dich aus tiefstem Herzen bereichert. Das kann weniger sein, als du denkst. Schön, dass wir gemeinsam den Weg vom Mehr zum Weniger gehen!

Jelena

EINLEITUNG

EINFACH LEICHTER LEBEN!

Was bedeutet „Minimalismus“ eigentlich? Als ich das Wort googelte, fand ich diese Definition: Minimalismus ist die „bewusste Beschränkung auf ein Minimum, auf das Nötigste“. Ich finde, das klingt schwammig. Allein schon: „das Nötigste“. Es bedeutet sicher für alle etwas anderes. Manche finden es vielleicht nötig, besonders schönes Besteck zu besitzen. Anderen ist das nicht so wichtig. Ich kenne zum Beispiel Menschen, die sich sogar fragen: „Brauche ich einen Stuhl und einen Tisch – oder reicht mir vielleicht nur ein Bett?“ Tatsächlich kann Minimalismus bis ins absolute Extrem gehen, und ich bin überzeugt, dass manche Menschen sich damit wohlfühlen und es als sehr befreiend empfinden, so gut wie überhaupt nichts mehr zu besitzen. Auch ich finde diese Vorstellung vom Ansatz her spannend. Andererseits macht es mir Freude, in einem schönen Haus zu leben und es so kreativ auszugestalten, dass es zu einem Rückzugsort für meine Familie und mich wird, in dem wir uns alle geborgen fühlen. Dazu gehören für mich auch schöne Dinge und Möbel. Ein Bett, ein Tisch und ein Stuhl würden mir absolut nicht ausreichen. Vielleicht geht es dir in dieser Hinsicht ähnlich wie mir? Trotz alledem bin ich, wie du sicher auch, auf der Suche nach der richtigen Anzahl von Dingen, die mir – und uns allen! – guttun. Die genaue Anzahl ist natürlich individuell verschieden. Marie Kondo sieht das auch so – und diese Auffassung hat mich geprägt. Welche Dinge das sogenannte „Nötigste“ sind, findet man nicht sofort heraus, sondern nur mit der Zeit. Eine Annäherung in Schritten also – bis man schließlich an dem Punkt ankommt, an dem es zum persönlichen Typ passt.

DAS LEBEN LEICHTER MACHEN

Aber so einfach das klingt – leicht ist das nicht. Weil sich die Wahrnehmung aufs eigene Zuhause immer mal wieder verändert. Wenn ich zum Beispiel meine Mutter besuche, denke ich, dass sie ihr Zuhause richtig schön eingerichtet hat. Wenn ich bei ihr bin, empfinde ich ihre Wohnung nicht als zu voll. Wenn ich dann wieder heimkomme, kommt mir meine Wohnung jedes Mal irgendwie zu karg vor. Aber nach einer Weile pendelt sich diese Wahrnehmung wieder ein und ich empfinde meine Art, mich einzurichten, als genau passend für mich und meine Familie. Das ist der springende Punkt: Dein Lebensstil, deine Lebenseinstellung und deine Art, dich einzurichten, müssen übereinstimmen. Selbst wenn du es woanders schön findest, wo der Einrichtungsstil möglicherweise ganz gegensätzlich zu deinem ist, kann es sein, dass dies – wenn du dich selbst so einrichten würdest – überhaupt nicht mit deinen alltäglichen Bedürfnissen harmonieren würde.

Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen: Vielleicht findest du ein großzügiges, offen gestaltetes Loft mit einer freien Treppe und einer Galerie ohne Geländer wunderschön. Du hast aber zwei kleine Kinder, lebst mit einem Partner oder einer Partnerin zusammen und ihr seid beide im Homeoffice. Für die Kinder brauchst du Sicherheit. Ihr beiden Erwachsenen braucht einen Raum, in dem ihr ungestört arbeiten könnt. Und ihr jede/r Einzelne braucht Rückzugsräume, um auch mal ganz für sich zu sein. So verschieden wie die Lebensentwürfe sind auch die Vorstellungen davon, was nötig ist und was nicht. Was man beim anderen toll findet, muss nicht zu einem selbst passen. Der Weg zum eigenen „Mehr vom Weniger“ führt in Versuchsschritten und über Kompromisse zum individuell stimmigen Ziel. Deshalb bin ich der Meinung, dass jede und jeder von uns für sich selbst herausfinden darf, welche Vorstellung von Minimalismus persönlich am geeignetsten ist. Ich zum Beispiel würde mich nicht als Minimalistin bezeichnen, obwohl ich in vielerlei Hinsicht wahrscheinlich wesentlich minimalistischer lebe als viele andere. Mein Wunsch für

dich und uns alle ist daher, dass wir uns das Leben leichter machen und dabei unseren ganz persönlichen Weg finden dürfen.

Jeder sollte die Ideen des Minimalismus für sich so ausgestalten, wie es für sie oder ihn am überzeugendsten ist. Zumindest sehe ich das so. Es geht nicht um Etikettierungen. Minimalismus ist kein Wettbewerb und niemand muss dabei irgendwelchen Vorgaben entsprechen. Ziel ist es vielmehr, sich den Alltag zu erleichtern und dabei seinen individuellen Bedürfnissen zu folgen.

WENIGER IST MEHR

Ich habe viele inspirierende Menschen getroffen, bevor ich anfang, dieses Buch zu schreiben. Doch auch, wenn ich mich von diesen tollen, interessanten Frauen und Männern gedanklich anregen ließ, ist mein Lebensentwurf anders als ihrer. Und genau das finde ich unglaublich schön: sich gegenseitig zu respektieren und sich bei anderen genau das herauszupicken, was zum eigenen Leben passt. Schon in meinem ersten Buch „Der Aufräum-Kompass“ habe ich meine Auffassung zu diesem Thema angesprochen.

Meinem Gefühl nach gibt es derzeit vor allem zwei Strömungen, und beide können ziemlich extrem ausfallen. Zum einen ist da der absolute Fokus auf den Konsum. Und zum anderen der Trend zum perfekt nachhaltigen Leben. Ich bin in dieser Frage eindeutig für den Mittelweg, also dafür, dass wir anfangen, bewusster zu konsumieren. Ich glaube, nur wenige Menschen möchten als absolute Asketen leben. Doch es ist wichtig, sich bewusst zu machen, welche Konsequenzen ständiger Konsum hat. Jetzt, wo ich dieses Buch schreibe, bin ich schwanger mit meinem zweiten Kind. Natürlich stelle ich mir deshalb erneut die Frage, mit welchem Lebensstil meine Kinder aufwachsen sollen. Auch das wird ein Thema dieses Buches sein. Ich habe darüber mit vielen erfahrenen Mamas gesprochen – Müttern, die sich für ein Familienleben mit weniger materiellen Dingen entschieden haben. Ich selbst bin auch so aufgewachsen und erzogen worden. Geschenke, vor allem größere Wünsche, gab es bei uns nur zu Weihnachten und zum

Geburtstag. Mittlerweile habe ich öfter den Eindruck, dass Kinder zu jedem Anlass, sei er noch so klein und unbedeutend, mit Geschenken überhäuft werden. Natürlich kann jede und jeder das so handhaben, wie er oder sie es für richtig hält, aber ich sehe diese Entwicklung aus verschiedenen Gründen kritisch.





MINIMALISMUS IM TREND

Minimalismus ist trendy und ich finde: Der Trend ist gut. Eine Gegenbewegung zum immer schneller werdenden Konsum. Dieser führt nämlich zu immer größeren Müllmengen. Auch die schwierigen Bedingungen der Massenproduktion möchte ich nicht aus dem Blick verlieren. Viele Menschen verbinden Minimalismus mit Verzicht, Entbehrung und Einschränkungen. Minimalistisch lebende Menschen hingegen empfinden ihren Lebensstil als Befreiung. In der Regel denkt man ja, Besitz schenkt Freiheit, weil man sich vieles leisten kann. Minimalismus zeigt eine andere Sichtweise auf: Man muss sich gar nicht mehr alles leisten können! Man darf aus dem Hamsterrad aussteigen. Aus dem Zwang des Besitzen-Wollens und Haben-Müssens auszubrechen, kann eine enorme Befreiung sein. Es nimmt eine Last von den Schultern. Viele Geschichten von Menschen, die sich für einen minimalistischen Lebensstil entschieden haben, beginnen als vermeintliche Erfolgsstory. Es sind oft Menschen, die steile Karrieren hingelegt haben, super erfolgreich und wohlhabend wurden. Dann kommt der Wendepunkt: eine Situation im Leben, die schlagartig deutlich macht, dass man eigentlich nur noch arbeitet, keine Zeit mehr für Familie und Freundeskreis hat und nicht mehr so richtig weiß, was man vom Leben eigentlich mal wollte. Und dann steigt man aus!

Ein gutes Beispiel hierfür sind Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus. Sie wurden durch ihren Film „The Minimalists“ bekannt. Die beiden ihren Besitz minimiert und haben sich einer sinnstiftenden anstatt einer materiell orientierten Arbeit zugewandt. Ein stimmiger Weg für sie zu mehr Zufriedenheit. Auch dieses Beispiel zeigt: Im Vordergrund steht immer das, was uns persönlich guttut. Richtig ist, was für dich in Ordnung ist, nicht, was andere von dir erwarten! Fast alle Menschen, die diesen Weg einschlagen, bekommen nicht nur ein besseres Gespür für ihre wirklichen Bedürfnisse. Sondern auch dafür, wie sich ihr Verhalten auf die Umwelt auswirkt. Dieses Phänomen bleibt nicht aus, wenn man

sich mit Minimalismus beschäftigt. Nachhaltigkeit ist in aller Munde, und in vielen Punkten sind wir dabei auf einem guten Weg. Sicher ist Minimalismus kein Trend, der in der Breite im Mainstream ankommen wird. Dafür ist meiner Ansicht nach der Kapitalismus viel zu sehr in unserer Gesellschaft verankert. Aber je mehr Aufmerksamkeit diese Bewegung bekommt, desto mehr Menschen können sich Aspekte davon heraussuchen und auf individuelle Weise umsetzen. Also: Du musst nicht perfekt sein! Wer bestimmt überhaupt, was perfekt ist? Wenn du für dich einen Weg findest, dein Leben so bewusst zu gestalten, dass du dich mit weniger besser fühlst, ist das ein wichtiger Schritt. Wenn du Lust hast, kannst du zum Beispiel fürs Erste damit beginnen, dich von unnötigem Ballast zu trennen.

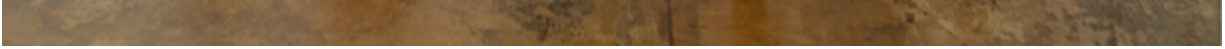
„Aus dem Zwang
des Haben-Müssens auszubrechen,
ist eine enorme Befreiung.“

DAS BEISPIEL VON JOSHUA UND RYAN

Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus, die Macher der Dokumentation „The Minimalists“, kommen beide aus armen Verhältnissen. Am Anfang ihrer beruflichen Laufbahn haben sie deshalb nur ein Ziel: viel Geld verdienen! Sie machen Karriere und leben den typisch amerikanischen Traum. Doch dann führt der Tod seiner Mutter Joshua etwas Wichtiges vor Augen: Sich plötzlich mit all den Dingen, die seine Mutter hinterlassen hat, beschäftigen zu müssen, lässt Josh sein eigenes Konsumverhalten hinterfragen. Er entdeckt die Ideen der Minimalismus-Bewegung und wendet sich ihnen zu. Seinen langjährigen Freund Ryan steckt er mit dieser Lebensform an. Fortan widmen sich die beiden einer gemeinsamen Mission: möglichst vielen Menschen die

Lebenseinstellung des Minimalismus näherzubringen. Ihre Dokumentation erzählt ihre ganz persönliche Geschichte, aber auch die Geschichte vieler anderer Minimalisten. Der Film nimmt uns mit auf eine gedankliche Reise und führt uns vor Augen, wie absurd sich der unstillbare Hunger nach Konsum in unserer Gesellschaft auswirken kann. Als ich diesen Film zum ersten Mal sah, hatte ich noch vor dem Abspann das dringende Bedürfnis, alle überflüssigen Dinge in meinem Leben endgültig loszuwerden.





01

WARUM WENIGER ZU BESITZEN
GUTTUT - DEIN START IN EIN
MINIMALISTISCHES LEBEN

MINIMALISTISCH LEBEN - JETZT!

Es gibt verschiedene Gründe für das Bedürfnis, minimalistischer leben zu wollen. Vielleicht verspürst du schon länger eine gewisse Unzufriedenheit und hast das Gefühl, dein Alltag sei ein bisschen zu chaotisch? Dann bist du genau an dem Punkt deines Lebens, an dem du etwas verändern möchtest. Der richtige Moment, um Ballast zu minimieren. Dafür fängst du am besten mit Ausmisten an. Du wirst sehen: Vieles wird dadurch einfacher!

AUSMISTEN IST DER ERSTE SCHRITT

Vielleicht hast du mein Buch „Der Aufräum-Kompass“ gelesen oder kennst mich von YouTube und Instagram – dann weißt du sicher schon, worauf ich jetzt hinauswill: Ich finde es sehr wichtig und betone das deshalb öfter, dass richtiges Ausmisten der Anfang von allem ist. Ausmisten bedeutet nicht, sich nur noch schlichte Dinge als Deko ins Haus zu holen oder die gesamte Einrichtung nach einem einheitlichen Farbschema zu gestalten. Wenn du möchtest, sind das die Schritte, die du angehen könntest, nachdem du das Ausmisten abgeschlossen hast. Zuallererst aber muss wirklich alles und jedes Ding einmal gründlich und konsequent auf den Prüfstand – und dann aussortiert und am besten nachhaltig entsorgt werden. Das ist schon deshalb kein leichter Schritt, weil es auf den ersten Blick vielleicht am allerwenigsten Spaß und am meisten Arbeit macht. Aber ich kann dir aus eigener Erfahrung versprechen, dass es sich sehr gut anfühlen wird und du dabei in einen regelrechten Flow kommen wirst, sobald du dich voll darauf einlässt und merkst, wie du mehr und mehr hinter diesem Vorhaben stehst. Voraussetzung ist dabei natürlich wie bei jedem Neustart, dass du

bereit dazu bist und wirklich Lust hast, etwas in deinem Leben zu verändern. Welche Methoden du dabei einsetzen kannst, den für dich besten Weg zum Ausmisten zu finden, habe ich in meinem Buch „Der Aufräum-Kompass“ anschaulich beschrieben.

FINDE HERAUS, WAS DU WIRKLICH WILLST

Die allerwichtigste Frage auf dem Weg in ein minimalistischeres, leichteres Leben ist: Was ist dir wirklich wichtig? Besitz geht ja immer mit Verpflichtungen einher. Das merke ich an vielen Beispielen jeden Tag aufs Neue. Wenn man vieles besitzt, muss man sich auch um vieles kümmern. Nehmen wir etwa ein großes Haus: Wer eines besitzt, hat bestimmt lange und hart dafür arbeiten müssen, um es sich leisten zu können. Wahrscheinlich muss der Kredit dafür mindestens bis zur Rente abbezahlt werden, im schlechtesten Falle vielleicht sogar darüber hinaus. Während man in dem Haus lebt, muss es instand gehalten werden. Man muss es sauber halten und regelmäßig putzen, man muss alles Mögliche reparieren und ausbessern, man muss es regelmäßig beheizen ... und so weiter. Das alles kostet sehr viel Geld und Zeit. In der Folge muss man natürlich weiterhin viel arbeiten. Wer viel arbeiten muss, hat weniger Zeit für andere Dinge, die Spaß machen und Erfüllung bringen: Kinder, Freundinnen und Freunde, Hobbys. Auch wenn die meisten von uns ihre Arbeit lieben, ist und bleibt dieser Zusammenhang eine nicht zu leugnende Tatsache.

Fakt ist aber auch, dass wir gar nicht alles haben können. Sheryl Sandberg beschreibt dies sehr gut in ihrem wunderbaren Buch „Lean In: Frauen und der Wille zum Erfolg“. Viele träumen davon, alles gleichzeitig zu haben und zu erreichen: einen super Job, eine großartige Karriere, selbstverständlich viel Zeit für die Kinder – und auch noch genügend Freizeit. Die Erkenntnis, dass das in der Realität eben nicht alles zu haben ist, scheint im ersten Moment erschreckend ernüchternd zu sein. Bei näherer Betrachtung kann die Einsicht, dass das nicht locker vom Hocker – und vor allem ohne Preis – zu haben ist, aber auch sehr befreiend wirken. Wenn klar ist,

dass wir tatsächlich nicht *alles* haben können, bedeutet das ja auch, dass wir nicht alles haben *müssen*. Ich habe zum Beispiel die Erfahrung gemacht, dass gerade Frauen sich immens unter Druck setzen, um alle Erwartungen gleichzeitig zu bedienen: die perfekte Hausfrau und Mutter zu sein, nebenbei erfolgreich im Beruf und dazu noch stets die begehrten Ehefrau. Was kommt am Ende dabei heraus? Wir Frauen sind oft maßlos überfordert, weil alle diese Erwartungen zu erfüllen in Wirklichkeit gar nicht klappt. Und was hat das mit Ausmisten und Minimalismus zu tun? Meine Antwort: Wer sich mit Minimalismus beschäftigt, fängt zwangsläufig an, sich auch damit zu befassen, was er oder sie wirklich möchte und zu wuppen in der Lage ist.

EINFACH MAL KLAR SCHIFF MACHEN

Der einfachste Weg, um das herauszufinden, ist, sich erst einmal um alle materiellen Dinge zu kümmern, die sich so im Leben angesammelt haben. Wenn man seinen Blick für diesen Sachverhalt schärft, wird einem erst so richtig bewusst, mit wie vielen Gegenständen wir uns in der Regel umgeben – Zeugs, von dem wir vieles überhaupt nicht (mehr) brauchen, das uns eigentlich nur belastet und in vielen Fällen auch gar keine Freude bereitet.



Wenn du mit dem Ausmisten beginnst, wirst du staunen, was für eine Menge das ist! Wenn du all diesen Ballast erst einmal losgeworden bist, hast du schon einen Riesenschritt auf dem Weg in ein leichteres Leben geschafft. Da gebe ich dir mein Wort drauf, auch wenn ich weiß, dass das keine leichte Aufgabe ist. Aber: Du wirst dafür belohnt werden. Weil nämlich mit dem ersten Schritt auch die Motivation getriggert wird, noch weitere Lebensbereiche folgen zu lassen. Und schon bist du mitten drin in einem großen, befreienden „Klar-Schiff-Machen“!

Ich komme an dieser Stelle noch mal auf das Beispiel mit dem großen Haus zurück: Nicht umsonst entscheiden sich viele Minimalistinnen und Minimalisten dafür, ihr unmittelbares Wohn- und Lebensumfeld radikal zu verkleinern. Manche wählen dafür ein Tiny House oder suchen sich eine dementsprechend kleine Wohnung, andere wiederum entscheiden sich für gerade so viele