

Fumio Sasaki

# Das kann doch weg!

Das befreiende Gefühl,  
mit weniger zu leben

55

Tipps für einen  
minimalistischen  
Lebensstil



INTEGRAL

## DAS BUCH

»Früher habe ich ständig über Dinge nachgedacht, die mir noch fehlten zu meinem vermeintlichen Glück.« Eigentlich ist Fumio Sasaki ein ganz normaler junger Mann, oft gestresst und darauf aus, seinen materiellen Wohlstand zu mehren – bis er eines Tages beschließt, sein Leben radikal zu ändern. Er reduziert seinen Besitz auf ein Minimum. Mit bemerkenswerten Effekten: Plötzlich fühlt er sich frei. Er hat mehr Zeit, mehr Geld und ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit für jedes einzelne Ding, das er jetzt besitzt. Sasis Erfahrungen ermutigen dazu, alles Überflüssige loszulassen. Seine einfachen und praktischen Tipps machen es spielend leicht, Besitz zu minimieren und Zufriedenheit zu maximieren. Sein Buch öffnet Ihnen die Augen dafür, wie eine neue minimalistische Lebenshaltung nicht nur die eigenen vier Wände verwandeln, sondern das ganze Leben auf ungeahnte Weise bereichern kann.

## DER AUTOR

**Fumio Sasaki**, geboren 1979, arbeitete als Cheflektor des japanischen Verlages Wani Books, bevor er freier Autor wurde. Derzeit lebt er in einer 20 Quadratmeter großen Wohnung in Tokio, die nur mit einer kleinen Holzkiste, einem Schreibtisch und einer Rollfuton-Matratze ausgestattet ist.

Weitere Informationen unter: [www.minimalism.jp](http://www.minimalism.jp)

Fumio Sasaki

Das  
kann doch  
weg!

Das befreiende Gefühl, mit weniger zu leben  
55 Tipps für einen minimalistischen Lebensstil

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Martin Bauer

INTEGRAL

Die japanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel BOKUTACHINI,  
MOU MONO WA HITSUYOU NAI bei Wani Books Co., Ltd., Japan.

Dieses Buch wurde übersetzt nach der amerikanischen Ausgabe »Goodbye,  
Things« (Übersetzung: Eriko Sugita), erschienen 2017 bei W.W. Norton &  
Company, USA.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält  
technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung  
dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung,  
Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung,  
insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und  
zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen  
wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen,  
sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung  
verweisen.

BOKUTACHINI, MOU MONO WA HITSUYOU NAI

Copyright © 2015 by Fumio Sasaki

German translation rights arranged with WANI BOOKS CO., LTD. through  
Japan UNI Agency, Inc., Tokyo, Gudovitz & Company Literary Agency, and  
Thomas Schlück GmbH.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Integral Verlag,  
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter  
Str. 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Angelika Holdau

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs  
von © Photographee.eu/shutterstock

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-22794-4

V002

[www.ansata-verlag.de](http://www.ansata-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Zum Aufbau dieses Buches](#)

[1 Minimalismus – wofür?](#)

[2 Warum häufen wir überhaupt so viel Zeug an?](#)

[3 55 Tipps, wie man sich von Dingen verabschiedet](#)

[4 Die 12 großen Veränderungen in meinem Leben, seit ich »Tschüss« zu meinen Sachen gesagt habe](#)

[5 Glücklich sein statt glücklich werden](#)

[Nachwort und maximaler Dank](#)

[Zusammenfassung: 55 Tipps, wie man sich von Dingen verabschiedet](#)

[15 zusätzliche Tipps für die nächsten Schritte auf dem Weg zum Minimalisten](#)

# Einleitung

Es macht glücklich, weniger zu besitzen. Deswegen wird es Zeit, sich von allem Überflüssigem zu trennen.

So lautet die minimalistische Version meiner Botschaft, die ich mit diesem Buch übermitteln möchte. Ich möchte zeigen, wie herrlich es sein kann, weniger zu besitzen, auch wenn uns von Kindesbeinen an genau das Gegenteil eingetrichtert wird. Wir glauben, das Glück liege in materiellen Dingen. Wir wissen nicht, was morgen kommt, deswegen horten und sparen wir so viel wie nur irgend möglich.

Um das zu tun, brauchen wir eine Menge Geld, weshalb wir irgendwann anfangen, Menschen nach ihrem Reichtum zu beurteilen. Wir merken, dass Geld viele Probleme lösen kann. Wenn der Betrag stimmt, ändern Menschen sogar ihre Meinung. Und wenn sich der Verstand anderer Menschen kaufen lässt, dann doch bestimmt auch das Glück. Und so verfestigt sich die Überzeugung, man müsse einen Haufen Geld verdienen, um als erfolgreich zu gelten. Damit man selbst Geld verdienen kann, müssen andere Menschen ihres ausgeben. Und so geht es munter im Kreis herum.

Ich möchte an dieser Stelle ein wenig von mir selbst erzählen. Ich bin 35 Jahre alt, unverheiratet und Lektor in einem Verlag. Kürzlich zog ich aus Nakameguro, dem Viertel Tokios, in dem ich ein Vierteljahrhundert lang gelebt hatte, in ein Viertel namens Fudomae. Meine neue Monatsmiete beträgt 67.000 Yen (etwa 510 Euro) – 20.000 Yen (150 Euro) weniger als zuvor, doch der Umzug fraß fast meine gesamten Ersparnisse auf.

Mancher Leser mag mich jetzt für einen Loser halten, einen Mann, der es im besten Mannesalter noch nicht zu Frau und Kind oder Wohlstand gebracht hat. Meinem alten Ich wäre dieser Umstand so peinlich gewesen, dass ich ihn verschwiegen hätte. Ich war erfüllt von sinnlosem Stolz. Doch

inzwischen Sorge ich mich nicht mehr darum, was andere Menschen von mir denken. Der einfache Grund dafür: Ich bin glücklich, so wie ich bin.

Vor zehn Jahren wollte ich unbedingt ins Verlagswesen, ich träumte von einem Job, in dem ich über große Ideen und kulturelle Werte nachdenken durfte, anstatt immer nur auf Geld und Besitz schielen zu müssen. Doch mein anfänglicher Enthusiasmus ließ bald nach. Die Verlagsbranche erlebte schwierige Zeiten, weshalb wir zum Überleben Bücher verlegen mussten, die sich vor allem verkauften. Wenn wir keine populären Titel herausbrachten, würden wir bald gar nichts mehr verlegen können, unabhängig davon, für wie wichtig oder klug wir bestimmte Werke hielten. Mit den Zwängen des Wirtschaftslebens konfrontiert, musste ich schnell erwachsen werden. Die Leidenschaft, die anfangs noch in mir gebrannt hatte, kühlte ab, und schließlich übernahm auch ich resignierend die Einstellung, dass am Ende nur das Geld zählt.

Doch dann befreite ich mich vom Großteil meines materiellen Besitzes – und erkannte, dass genau das Gegenteil zutrifft.

Minimalismus ist ein Lebensstil, bei dem man seinen Besitz auf das absolut notwendige Minimum zurückfährt. Das hat ganz praktische Vorteile – bei mir ist es immer aufgeräumt, das Putzen geht sehr flott –, eröffnet aber auch eine völlig neue Perspektive auf das Leben. Der Minimalismus gab mir die Chance, darüber nachzudenken, was Glück wirklich bedeutet. Ich trennte mich von zahllosen Dingen, von denen ich viele jahrelang besessen hatte. Und trotzdem lebe ich jetzt glücklicher. Ich bin so zufrieden wie nie zuvor.

Wir alle wollen glücklich sein. Dafür strengen wir uns im Beruf an, im Studium, beim Sport, bei der Erziehung oder bei unseren Hobbys. Denn im Grunde suchen wir immer das Glück. Das ist der innere Antrieb für all unser Streben.

Ich war nicht immer Minimalist. Früher kaufte ich jede Menge Sachen in dem Glauben, all diese Dinge würden mein Selbstwertgefühl steigern und mich glücklicher machen. Ich liebte es, unnützen Krempel anzusammeln, und konnte nichts wegwerfen – wie das Foto meiner vollgestopften Wohnung im Bildteil des Buches belegt. Ich hortete lauter Krempel – in der Hoffnung, er würde mich zu einer interessanteren Person machen.

Gleichzeitig maß ich mich ständig mit anderen Menschen, die mehr oder Besseres besaßen, was mich nur traurig machte. Ich wusste nicht, wie ich dieser Falle entkommen sollte. Ich konnte mich auf nichts konzentrieren und vergeudete meine Zeit sinnlos. Irgendwann bereute ich sogar, die Stelle angenommen zu haben, nach der ich mich so sehr gesehnt hatte. Ich fing an zu trinken und behandelte Frauen schäbig. Ich haderte nicht einmal mit meinem Verhalten, ich glaubte, ich sei nun einmal so und verdiente auch gar nicht, glücklich zu sein.

Auch früher war meine Wohnung nicht total vermüllt – wenn meine Freundin sich über das Wochenende ankündigte, konnte ich schon so weit aufräumen, dass es einigermaßen anständig aussah. Ich versuchte, eine »coole« Stimmung zu erzeugen, indem ich meine liebsten Dekostücke in Szene setzte; die indirekte Beleuchtung sorgte für eine einladende Atmosphäre. An normalen Tagen aber stapelten sich überall Bücher, weil meine Regale schon überquollen. In die meisten dieser Bücher hatte ich ein, zwei Mal hineingeschaut und mir vorgenommen, sie irgendwann einmal zu lesen, wenn ich Zeit dafür hätte.

Mein Einbauschränk war für Besucher absolut tabu – hier türmten sich meine abgelegten Ex-Lieblingsklamotten. Alle Jubeljahre kramte ich ein Teil heraus, überlegte, ob ich es anziehen sollte, und ließ es dann doch immer bleiben. Die meisten Sachen hatte ich nur wenige Male getragen, doch sie waren so teuer gewesen, dass ich mir vormachte, ich müsste sie nur waschen und bügeln, dann würde ich sie schon wieder anziehen. Überall im Zimmer lagen unbeachtet Dinge herum, die von abgelegten Hobbys und Zeitmangel kündeten: eine Anfängergitarre samt Verstärker, Englisch-Lehrbücher, ein toller alter Fotoapparat, in den ich nie auch nur einen Film einlegte.

Da mich all diese Dinge nicht mehr interessierten, gab es zu Hause nichts, was ich gern tat. Ich sah fern, daddelte auf dem Smartphone herum oder holte mir unten im Laden Alkohol und soff, auch wenn ich wusste, dass ich damit aufhören musste.

Und ich verglich mich weiter mit anderen. Ein Freund aus Studienzeiten lebte in einer schicken Eigentumswohnung in einem Tokioter Neubaugebiet. Durch eine elegante Diele gelangte man in ein Wohnzimmer mit stilvollen

schwedischen Möbeln und edlem Geschirr. Bei jedem Besuch fragte ich mich, wie viel Miete er wohl bezahlte. Er arbeitete in einem großen Unternehmen, bezog ein gutes Gehalt, hatte seine umwerfende Freundin geheiratet und mit ihr ein wunderschönes Baby bekommen, das von Kopf bis Fuß in modischen Klamotten steckte. Früher auf der Uni hatten unsere Leben fast gleich ausgesehen. Was war seitdem passiert? Wie hatten unsere Leben derart auseinanderdriften können?

Oder ich ärgerte mich über einen Angeber in einem makellos weißen Ferrari, der an mir vorbeibraute. Das Auto hatte wahrscheinlich doppelt so viel gekostet wie meine Wohnung. Belämmert sah ich dem Ferrari hinterher und trat wieder in die Pedale meines Fahrrads, das ich einem Freund für 50 Euro abgekauft hatte.

Ich kaufte mir Lotterielose – in der Hoffnung, über Nacht wieder aufzuholen. Ich trennte mich mit dem Argument von meiner Freundin, angesichts meiner traurigen Finanzen sehe ich keinerlei Zukunft für uns. In all dieser Zeit verbarg ich meinen Minderwertigkeitskomplex und tat, als stände in meinem Leben alles zum Besten. Doch ich fühlte mich fürchterlich – und sorgte dafür, dass andere Menschen sich ebenfalls mies fühlten.

Zum Glück habe ich dann endlich einen Großteil meiner Sachen weggeworfen und mich dadurch zu einem anderen Menschen entwickelt.

Sie glauben jetzt vielleicht, ich würde übertreiben. Jemand hielt mir einmal vor: »Du hast doch nur Krempel weggeschmissen!« Und das stimmt, ich habe noch nicht viel erreicht, und es gibt nichts, worauf ich übermäßig stolz sein könnte, zumindest bisher. Doch eines ist sicher: Je weniger Dinge mich umgeben, desto glücklicher bin ich. Langsam dämmert mir, was Glück bedeutet.

Geht es Ihnen ähnlich wie mir einst? Sind Sie unglücklich, vergleichen Sie sich ständig mit anderen, finden Sie Ihr Leben schlimm? Dann sollten Sie sich vielleicht von ein paar Dingen befreien. Natürlich gibt es Menschen, die sich schlicht nichts aus materiellen Dingen machen, und einige wenige Helden, die auch umgeben von einem Haufen Krempel gedeihen. Für alle

anderen habe ich dieses Buch geschrieben. Jeder will glücklich sein, doch niemand weiß, wo er es findet. Denn gekauftes Glück hält nie lange vor.

Nach meinen Erfahrungen glaube ich fest: Sich von Dingen zu verabschieden, bedeutet mehr als bloß zu entrümpeln. Meiner Ansicht nach ist Abschiednehmen eine Übung darin, über wahres Glück nachzudenken. Das mag jetzt übertrieben klingen. Aber ich bin fest davon überzeugt.

# Zum Aufbau dieses Buches

Im ersten Kapitel versuche ich mich an einer Definition davon, was ein Minimalist ist und was sein Leben ausmacht. Darin gehe ich auch einigen Gründen nach, warum die Zahl der Minimalisten in den letzten Jahren meiner Ansicht nach gestiegen ist. Im zweiten Kapitel untersuche ich, warum wir überhaupt so viel Zeug anhäufen. Ich betrachte die Gewohnheiten und Wünsche, die wir Menschen haben, und die Bedeutung, die hinter all den Objekten steckt, die wir besitzen. Das dritte Kapitel stellt einige einfache Regeln und Methoden vor, wie man seinen Besitz reduziert, gefolgt von einer weiteren Liste für bereits fortgeschrittene Minimalisten und von Ratschlägen für Minimalisten, die süchtig danach geworden sind, Dinge zu entsorgen. Im vierten Kapitel schildere ich die Veränderungen, die in mir vorgegangen sind, während ich meinen Besitz auf das absolute Minimum reduzierte. Sie bekommen einen Einblick darin, welche Vorteile es für mich brachte, zum Minimalisten zu werden. Unter anderem wurde ich mir dessen bewusster, wie glücklich ich bin. Das fünfte Kapitel untersucht genauer, warum mich diese Veränderungen glücklich machten. Außerdem beschreibe ich, was ich während dieses Prozesses über das Glückliche gelernt habe.

Ich hoffe, Sie beginnen das Buch am Anfang, um ein besseres Gespür für Minimalismus zu entwickeln. Doch Sie können die Kapitel auch in beliebiger Reihenfolge lesen. Ganz Eilige, die das Gefühl haben, sie sollten sich dringend von ihrem Krempel trennen, können direkt zum dritten Kapitel springen.

In diesem Buch definiere ich Minimalismus als (1) Reduktion der notwendigen Dinge auf ein Minimum und (2) Abstellen aller Exzesse, um sich auf die Dinge konzentrieren zu können, die wirklich zählen. Menschen, die so leben, betrachte ich als Minimalisten.

*Wir streben lieber danach, andere glauben zu machen, wir wären glücklich, anstatt zu versuchen, tatsächlich glücklich zu sein.*

FFANCOIS DE LA ROCHEFOUCAULD

*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.*

TYLER DURDEN, *FIGHT CLUB*

*Glück bedeutet nicht, das zu haben, was man will, sondern das zu wollen, was man hat.*

RABBI HYMAN SCHACHTEL

# 1

## Minimalismus – wofür?

## Wir alle haben einmal als Minimalisten angefangen

Betrachten Sie es so: Kein Baby kommt mit materiellem Besitz in der Hand auf die Welt.

Jeder beginnt als Minimalist. Unser Wert bemisst sich nicht am Wert unseres Besitzes. Dinge können uns nur vorübergehend glücklich machen. Unnötige Habseligkeiten stehlen uns nur unsere Zeit, unsere Energie und unsere Freiheit. Ich glaube, genau das haben Minimalisten verstanden.

Jeder kennt das befreiende Gefühl, Ballast abzuwerfen und wieder zu schweben – selbst wenn sich der Krempel zu Hause nur so türmt. Irgendwann erlebt jeder dieses Gefühl, zum Beispiel auf Reisen.

In letzter Minute fangen Sie an, Ihren Koffer zu packen. Sie gehen die Checkliste der Dinge durch, die Sie mitnehmen wollen, fürchten aber trotzdem, etwas Wichtiges vergessen zu haben. Aber die Uhr tickt und Sie müssen los. Sie schließen den Koffer, ziehen die Tür hinter sich zu und gehen – mit einem seltsamen Gefühl von Freiheit.

Sie sind überzeugt davon, eine Zeit lang mit dem Inhalt dieses einen Koffers auskommen zu können. Vielleicht haben Sie tatsächlich etwas vergessen, aber dann kaufen Sie es halt an Ihrem Urlaubsziel nach.

Sie kommen in Ihrem Hotel an und legen sich auf das frisch gemachte Bett – oder auf die Tatami-Matte, wenn es sich um ein Hotel im japanischen Stil handelt. Das Zimmer ist sauber und aufgeräumt. Sie sind nicht umgeben von all den Dingen, die Sie normalerweise ablenken, dem Zeug, das Ihre Aufmerksamkeit sonst so beansprucht. Deswegen fühlen sich Hotelzimmer oft so gemütlich an. Sie stellen Ihre Tasche ab und machen sich auf zu einem Erkundungsspaziergang. Sie schlendern leichtfüßig umher und könnten endlos weiter so herumstreifen. Sie haben die Freiheit, dorthin zu gehen, wo auch immer Sie hin möchten. Die Zeit steht auf Ihrer Seite, Sie sind unbeschwert von häuslichen Pflichten und beruflicher Verantwortung.

Diesen minimalistischen Zustand kennen die meisten von uns. Das Gegenteil allerdings auch: Stellen Sie sich jetzt den Moment vor, in dem Sie die Heimreise antreten. Ihre Sachen, die vorher so ordentlich gepackt in den

Koffer passten, quetschen Sie wahllos hinein. Die gekauften Souvenirs passen nicht mehr in den Koffer, weshalb Sie zusätzlich zwei große Papiertüten mit sich herumschleppen. Die Eintrittskarten und Quittungen sortieren Sie dann hinterher. Ganz bestimmt. Deswegen fliegen sie jetzt noch in Ihren Taschen herum. Sie stehen in der Schlange vor der Sicherheitskontrolle und müssen gleich Ihre Bordkarte herzeigen. Au weia, wo steckt die denn schon wieder? Sie kramen überall herum, ohne Erfolg. Sie nähern sich der Kontrolle und werden nervös. Sie spüren die bösen Blicke der hinter Ihnen stehenden Passagiere, es fühlt sich an, als bohrten sich Nadeln in Ihren Rücken.

Das ist ein maximalistischer Zustand. Stressige Situationen dieser Art entstehen, wenn man mit mehr Dingen belastet ist, als man verträgt. Man erkennt nicht mehr, was wirklich wichtig ist. Je mehr wir besitzen, desto mehr Zeit und Energie verwenden wir darauf, unseren Krempel zu verwalten und zu pflegen. Das kostet uns so viel Kraft, dass die Dinge, die ja eigentlich *uns* dienen sollten, uns am Ende beherrschen. Tyler Durden brachte es in dem Film *Fight Club* perfekt auf den Punkt: »Die Dinge, die du besitzt, werden letztendlich dich besitzen.«

### Ein typischer Tag, bevor ich Minimalist wurde

Als ich noch eine Menge Zeug besaß, sah mein Alltag ungefähr so aus: Ich kam von der Arbeit heim, schmiss meine Kleidung irgendwo hin und ließ sie dort einfach liegen. Dann duschte ich. Dabei fiel mir jedes Mal der Sprung im Waschbecken auf, der repariert werden musste. Ich setzte mich vor den Fernseher und sah mir Sendungen an, die ich aufgezeichnet hatte, oder einen Film aus der Videothek und machte eine Dose Bier auf. Später am Abend stieg ich dann auf Wein um und es gab Zeiten, da leerte sich eine Flasche so schnell, dass ich betrunken zum Laden um die Ecke springen musste, um Nachschub zu holen.

Irgendwo hörte ich einmal den Spruch: Alkohol macht nicht glücklich, lässt dich dein Unglück aber einen Augenblick lang vergessen. Das traf in

meinem Fall genau zu. Ich wollte vergessen, wie mies ich mich fühlte, nur einen Augenblick lang.

Am nächsten Morgen wachte ich dann übelgelaunt auf und wäre am liebsten liegen geblieben. Alle zehn Minuten drückte ich die Schlummertaste an meinem Wecker, bis die Sonne hoch am Himmel stand und ich schon viel zu spät dran war. Ich war verkatert und mein Kopf dröhnte, weil ich wieder zu viel getrunken hatte. Während ich auf der Toilette meinem Geschäft nachging, überprüfte ich meinen Bauchspeck. Dann öffnete ich meinen Wäschetrockner und zog das verknitterte Uniqlo-Hemd heraus, das ich am Vorabend hineingeworfen hatte. Ich zog mich an, warf einen kurzen Blick auf den Berg ungewaschener Kleidung und hetzte los.

Die blöde Pendelei zur Arbeit ging mir wahnsinnig auf den Senkel. Im Büro surfte ich erst einmal ziellos im Internet, bis ich endlich in die Gänge kam. Ständig checkte ich meine E-Mails und beantwortete alles sofort – so hoffte ich, den Eindruck zu vermitteln, meinem Job leidenschaftlich nachzugehen. Die wirklich wichtige Arbeit schob ich indes ständig vor mir her. Am Abend ging ich dann heim, wenn es Zeit zu gehen war, nicht wenn ich fertig war.

Damals fand ich für alles Ausreden. Am Morgen war ich nicht aus dem Bett gekommen, weil ich am Vorabend noch so lang geschuftet hatte. Mein Übergewicht war genetisch vorbestimmt. Wenn ich nur eine bessere Wohnung hätte, könnte ich mich morgens gleich in die Arbeit stürzen. Am Chaos in meiner Wohnung trage ich nun wirklich keine Schuld – die Bude ist einfach zu klein. Und aufzuräumen lohnt sich nicht – schließlich miete ich sie nur. Klar, in einer großzügigen Eigentumswohnung würde ich ganz bestimmt Ordnung halten. Aber bei meinem überschaubaren Lohn kann ich mir halt nichts Eigenes leisten.

Für alles fand ich eine Ausrede, mir schwirrten ausschließlich negative Gedanken durch den Kopf. In diesem Trott steckte ich fest, doch mein dummer Stolz verbat mir, etwas dagegen zu unternehmen – schließlich könnte ich dabei ja auch scheitern.

## Ein typischer Tag als Minimalist

Seit ich nur noch das Nötigste besitze, sieht mein Alltag völlig anders aus. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, bade ich erst einmal. Danach wische ich die Wanne gleich wieder aus. Dann ziehe ich meine Gammelklamotten für Zuhause an. Da ich den Fernseher verkauft habe, lese oder schreibe ich jetzt. Ich trinke nur noch in Gesellschaft Alkohol. Vor dem Zubettgehen mache ich jetzt ausführlich Gymnastik – seit der Krempel verschwunden ist, habe ich jede Menge Platz dafür.

Ich stehe bei Sonnenaufgang auf, meinen Wecker brauche ich gar nicht mehr. Durch die unverstellten Fenster fällt Sonnenlicht auf meine weißen Tapeten, wodurch die Wohnung sehr hell wird. Das Aufstehen, das mir früher so schwer fiel, ist mir inzwischen zu einer angenehmen Routine geworden. Ich räume meine Futon-Matratze weg, genieße in Ruhe mein Frühstück, schlürfe einen Espresso, spüle das Geschirr und räume es sofort wieder auf. Dann meditiere ich, um den Kopf frei zu bekommen. Ich sauge meine Wohnung jeden Tag. Bei schönem Wetter mache ich die Wäsche. Ich ziehe Kleidung an, die sorgfältig gefaltet war, und verlasse die Wohnung gut gelaunt. Mittlerweile gefällt es mir, jeden Tag den gleichen Weg zur Arbeit zu nehmen – so kann ich die allmählichen Veränderungen im Lauf der Jahreszeiten besser würdigen.

Ich kann gar nicht glauben, wie sehr sich mein Leben verändert hat. Ich habe meinen Krempel über Bord geworfen und bin jetzt wirklich glücklich.

## Was raus musste

Lassen Sie mich schildern, von welchen Dingen ich mich trennte:

- Von all meinen Büchern und Bücherregalen. Die Bücher hatten mich mindestens eine Million Yen (8.000 Euro) gekostet, doch ich gab sie für 20.000 Yen (160 Euro) weg.
- Von meiner Stereoanlage und allen CDs. Früher gab ich mich gern als Experte für verschiedene Musikstile aus, selbst wenn sie mich nicht sonderlich interessierten.

- Von einem großen Küchenschrank, den ich aus irgendeinem Grund mit Vorräten gefüllt hatte, obwohl ich allein lebe.
- Von einer Sammlung antiker Stücke, die ich leichtfertig auf Auktionen gekauft hatte.
- Von teurer Kleidung, die mir nicht mehr passte, die ich aber wieder anzuziehen plante, wenn ich – irgendwann – abgenommen hätte.
- Von einer kompletten Fotoausrüstung. Ich hatte sogar eine Dunkelkammer eingerichtet. Was hatte ich mir dabei wohl gedacht?
- Von etlichen Werkzeugen zur Reparatur meines Fahrrads.
- Von einer E-Gitarre samt Verstärker, die Staub angesetzt hatten. Vorher wollte ich sie nicht entsorgen, um mir nicht eingestehen zu müssen, dass mein Versuch, Rockstar zu werden, gescheitert war.
- Von einem Tisch und einem Esstisch, die beide viel zu groß für einen Junggesellen waren. Obwohl ich davon träumte, gemeinsam mit anderen Fondue zu machen, lud ich ja doch nie jemanden ein.
- Von einer 1,30 Meter breiten, extrem bequemen, aber auch extrem schweren Tempur-Pedic-Matratze.
- Von einem 42-Zoll-Fernseher, der offenkundig viel zu groß für mein 9-qm-Zimmer war, mich aber als echten Filmfan ausweisen sollte.
- Von einer kompletten Heimkinoausstattung und einer Spielekonsole PS3.
- Von Pornos, die ich auf meiner Festplatte gespeichert hatte. Das fiel mir fast am schwersten.
- Von zahllosen Streifen entwickelter Fotonegative, die sich stapelten und aneinander klebten.
- Von geliebten Briefen, die ich seit Kindergarten Tagen aufbewahrt hatte.

Um den Trennungsschmerz zu lindern, machte ich Fotos von allen Dingen, bevor ich sie weggab. Sogar die Buchdeckel fotografierte ich. Bestimmt liegen auf meiner Festplatte 3.000 Bilder davon.

Wenn ich darüber nachdenke, besaß ich damals alles, was ich brauchte:

einen großen Fernseher, eine Heimkinoausrüstung, einen Computer, ein iPhone, ein gemütliches Bett und mehr. Doch obwohl alle materiellen Bedürfnisse des Lebens abgedeckt waren, grübelte ich ständig darüber nach, was mir noch abging. Ich könnte richtig stilvoll mit einer Freundin fernsehen, wenn ich nur eine Ledercouch hätte (und während des Films könnte ich ganz nebenbei den Arm um sie legen). Eine ganze Bücherwand würde mich sicher ungeheuer belesen wirken lassen. Ich könnte Freunde zu Partys einladen, wenn ich eine tolle Dachterrasse hätte. Die Wohnungen in den Hochglanzzeitschriften hatten das alles – und ich besaß nichts davon. Wenn es erst einmal so weit wäre, würden die Menschen mich endlich wahrnehmen.

All die Dinge, die ich *nicht* hatte, standen zwischen mir und meinem Glück – so dachte ich damals.

### Warum ich Minimalist wurde

Menschen werden aus den unterschiedlichsten Gründen zu Minimalisten. Den einen entgleitet in all dem Krempel einfach die Kontrolle über ihr Leben. Andere sind stinkreich, blieben aber immer unglücklich, egal wie viel Zeug sie anhäuften. Und wieder andere trennen sich bei jedem Umzug von einem Teil ihrer Sachen. Manche versuchen, eine Depression zu überwinden, indem sie ihre Habseligkeiten weggeben. Und manche überleben eine Naturkatastrophe und denken danach völlig um.

Ich bin ein klassisches Exemplar des ersten Typs. Mich brachte mein vollgestopfter Schweinestall dazu, Minimalist zu werden. Ich konnte einfach nichts wegwerfen, ich liebte all meinen angehäuften Krempel.

So behielt ich zum Beispiel sogar Zettel, auf denen ein Kollege notiert hatte, wenn jemand mich angerufen hatte. Allein der Gedanke, dass diese Person sich die Mühe gemacht hatte, mir diesen Zettel zu schreiben, machte es mir unmöglich, ihn wegzuschmeißen.

Als ich aus meiner heimatlichen Präfektur Kagawa nach Tokio zog, brachte ich nur das Allernotwendigste mit. Doch weil ich nichts wegwerfen konnte,

häufte sich das Zeug in meiner Wohnung allmählich immer mehr an. Und für jedes Ding fand ich einen guten Grund, es zu behalten.

Früher fotografierte ich gern. Ich wollte kostbare Augenblicke einfangen und bewahren. Ich wollte alles behalten, das später einmal wohlige Erinnerungen auslösen könnte.

Die Bücher, die ich las, wurden zu einem Teil von mir, weshalb ich mich nicht von ihnen trennen konnte. Meine Lieblingsfilme und Lieblingsmusik wollte ich mit anderen teilen. Und es gab immer Hobbys, denen ich mich widmen wollte, sobald ich die Zeit dafür fände.

Teure Dinge konnte ich gar nicht ausmisten. Das hätte ich als schlimme Verschwendung empfunden. Und nur weil ich etwas heute nicht brauchte, bedeutete das noch lange nicht, dass ich es nicht vielleicht irgendwann noch brauchen könnte. Gedanken dieser Art sorgten dafür, dass mein Haufen an Sachen immer weiter wuchs.

Heute denke ich genau anders herum. Früher war ich Maximalist, unbeirrbar hob ich alles auf und kaufte mir das coolste, größte, schwerste Zeug, das ich mir leisten konnte.

Doch irgendwann nahm der Krempel so viel Raum ein, dass er mich zu überwältigen drohte. Ich steckte all meine Energie in meine Sachen, hasste mich aber dafür, dass ich sie nicht wirklich nutzte. Doch egal wie viel ich schon besaß – ich sah allein, was ich *nicht* hatte. Ich beneidete andere Menschen um ihre coolen Sachen, obwohl ich selbst schon so viel hatte, dass es mir über den Kopf wuchs. In dieser Zwickmühle aus Selbsthass steckte ich fest.

Ich befreite mich erst dadurch, dass ich mich von Dingen trennte. Erkennen Sie sich wieder? Sind Sie mit Ihrem Leben unzufrieden, unsicher, unglücklich? Dann versuchen Sie, daheim auszumisten. Bald werden Sie eine Veränderung an sich spüren.

Wenn Menschen unglücklich sind, liegt das nicht allein an ihren Genen, ihrer Not oder einem Jobverlust. Nein, meiner Ansicht nach trägt vor allem die Last unseres Besitzes zu unserem Unglück bei.

Früher waren Japaner Minimalisten

Wir alle werden als Minimalisten geboren und früher lebten wir Japaner auch minimalistisch. Fremde, die vor der Industrialisierung zu uns kamen, waren schockiert. Heute kann man sich das kaum mehr vorstellen, doch früher bestand die gesamte Garderobe der meisten Menschen aus zwei, drei Kimonos, die sie immer frisch und sauber hielten. Die Menschen hatten kaum Gepäck, dafür aber starke Beine, sodass sie jedes gewünschte Ziel zu Fuß erreichen konnten. Häuser waren ganz einfache Gebilde, die sich schnell wieder aufbauen ließen, und die Leute neigten nicht dazu, ihr ganzes Leben an einem Ort zu verbringen. Die japanische Kultur war eine minimalistische Kultur.

Betrachten wir beispielsweise eine japanische Teezeremonie. Im Raum für die Teezeremonie befindet sich nichts Überflüssiges. Es gibt eine niedrige Eingangstür, durch die man nicht passt, wenn man die Brust selbstgefällig aufbläht. Selbst die Samurai-Krieger vergangener Zeiten durften ihre Schwerter nicht in den Raum der Teezeremonie bringen. Bis heute spielt es keine Rolle, wer du bist, ein VIP oder ein Niemand, ein Reicher oder ein Bettler – zur Teezeremonie kommen Menschen zusammen, um eine Tasse Tee zu genießen und Gedanken auszutauschen.

### Minimalismus als Re-Import

Es gibt eine interessante Verbindung zwischen dem amerikanischen Apple-Konzern und der minimalistischen Kultur Japans. Viele Minimalisten haben eine Schwäche für Apple-Produkte und Steve Jobs, den Mitbegründer des Unternehmens. Jobs versuchte bei seinen Produkten immer, alles Unnötige wegzulassen. Das iPhone hat einen einzigen Knopf und man muss keine Angst haben, sich mit Extrakabeln und Anschlüssen herumärgern zu müssen, wenn man einen Mac kauft. Apple-Produkten liegt grundsätzlich nicht mal eine Bedienungsanleitung bei.

Darin spiegelt sich meiner Ansicht nach der Umstand, dass Jobs selbst Minimalist war. Bekanntlich war er ein Anhänger des Zen-Buddhismus, der Minimalismus predigt. Steve Jobs betrachtete den Zenpriester Kobun Otagawa als seinen Meister und überlegte sich einmal ernsthaft, sich zum

Studium des Zen-Buddhismus in den Eiheiji-Tempel zurückzuziehen, ein abgelegenes Kloster in den Bergen über dem Japanischen Meer.

Man weiß, dass Jobs oft laut wurde, wenn ihm etwas nicht passte; Kompromisse widerstrebten seinem Charakter. Er hasste überflüssigen Schnickschnack. Mir gefällt die Vorstellung, dass die japanische Kultur den Geist eines der weltgrößten Unternehmen geprägt hat. Bis heute ist das iPhone in Japan besonders beliebt, was bedeutet, dass wir unsere minimalistische Kultur re-importiert haben.

### Die Definition eines Minimalisten

Was macht einen Minimalisten aus? Wie weit muss man beim Loslassen materieller Dinge gehen, um sich Minimalist nennen zu dürfen? Ich möchte hier gar keine exakte Definition wagen, irgendetwas würde ich bestimmt vergessen. Persönlich verstehe ich den Begriff so: Ein Minimalist ist jemand, der weiß, was für ihn wirklich essenziell ist, jemand, der sich von Besitz zugunsten der Dinge trennt, die ihm wirklich etwas bedeuten.

Es gibt keine festen Regeln für angehende Minimalisten, niemand wird etwa disqualifiziert, weil er einen Fernseher oder mehr als 100 Gegenstände besitzt. Umgekehrt wird man auch nicht einfach dadurch zum Minimalisten, dass man sich von vielen Dingen trennt. Selbst wenn Ihr ganzer Besitz in einen Koffer passen sollte, sind Sie nicht zwangsläufig ein Minimalist.

Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Idealvorstellungen von ihrer Umgebung. Satoshi Murakami lebt wie ein Nomade und trägt sein selbstgebautes Styroporhaus mit sich herum. Keigo Sakatsume hat kein Zuhause, er lebt auf der Walz, all seine Besitztümer in einer Reisetasche verstaut.

Für mich sind Minimalisten Menschen, die unterscheiden können, ob sie etwas wirklich brauchen oder ob sie es besitzen möchten, um andere zu beeindrucken – und sich dann radikal auf das beschränken, was in die erste Kategorie fällt.

Was einem wichtig ist, ändert sich im Laufe des Lebens. Auch die Art, wie

Sie sich von überflüssigen Dingen trennen, wird sich wandeln. Meiner Ansicht nach gibt es also keine Standardantwort auf die Frage, was einen Minimalisten ausmacht.

## Minimalismus ist kein Ziel

Das Wegwerfen von Dingen ist kein Ziel an sich. Ich halte Minimalismus für eine Methode, um herauszufinden, was einem wirklich etwas bedeutet. Minimalismus ist nur der Prolog einer ganz persönlichen Geschichte, die man selbst schreiben muss. In diesem Buch möchte ich schildern, was ich persönlich verstanden habe, während ich mich von den meisten materiellen Besitztümern trennte.

Übrigens beschränkt sich Minimalismus nicht nur auf Gegenstände. In unserer hektischen Welt ist alles derart kompliziert, dass sich Minimalismus inzwischen auch auf weitere Gebiete ausbreitet.

Minimalismus ist der Versuch, das Nicht-Essenzielle zur Seite zu schieben, um das wirklich Wichtige besser würdigen zu können. Diese einfache Idee lässt sich auf alle Facetten des Lebens anwenden.

## Wer ist der ultimative Minimalist?

Wer erfand den Minimalismus? Wer prägte den Begriff? Wer ist der ultimative Minimalist? Gedankenspiele dieser Art finde ich recht unterhaltsam, wenn auch müßig.

Steve Jobs halte ich für ein Musterexemplar eines Minimalisten. Mutter Teresa ebenfalls. Bei ihrem Tod soll sie lediglich einen abgetragenen Sari, eine Strickjacke, eine alte Tasche und ausgelatschte Sandalen besessen haben. Von Mahatma Gandhi, der Besitzlosigkeit predigte, heißt es ebenfalls, er habe kaum Besitztümer hinterlassen. Oder nehmen Sie den antiken griechischen Philosophen Diogenes von Sinope. Angeblich besaß er lediglich das Tuch, mit dem er sich kleidete, und eine Holzschüssel – bis er sah, wie ein Kind aus der Hand trank, und seine Schüssel zerbrach.

Wie Sie sehen, ist die Idee des Minimalismus schon ziemlich alt. Vielleicht war Diogenes auch der ultimative Minimalist – ein Stück Stoff lässt sich