

Danke für

Schlicht,
klassisch,
cool



Fashion

Wer nur wenige Kleidungsstücke besitzt, spart Zeit und ist unverkennbar. Oder man shoppt minimalistische Designs, wie hier aus der neuen Kollektion von Jil Sander

GITARRE ODER UKULELE? Und wie viele Kameras sind zu viele? Ganz am Ende entscheidet die Physik: Es darf nur so viel übrig bleiben wie Jannis und Lilian tragen können. Mehr kann das Paar nicht mitnehmen – auf ihre Weltreise ohne Rückflugticket. Der Rest wird verkauft. Jetzt. Wenn diese JOLIE erscheint, muss alles weg sein, denn dann sitzt das Paar mit seinen zwei Töchtern im Flieger nach Bangkok. Doch zuerst kommt diese radikale Lektion in Minimalismus, einem Phänomen, das aktuell unfassbar viele Formen annimmt. Weniger ist mehr. Aber was heißt das genau?

SACHEN LOSWERDEN, AUSMISTEN, NACHHALTIGER LEBEN – was schon lange als Trend unter uns schwelt, ist jetzt ein Megatrend mit vielen Subströmungen. In ganz Deutschland eröffnen gefühlt überall gleichzeitig Zero-Waste-Supermärkte, Menschen interessieren sich in Ballungsräumen plötzlich in Scharen für Tiny Houses, und Marie Kondos Bestseller *Magic Cleaning* wandert schneller über die Ladentheke als Dan Browns letzter Thriller. Die Netflix-Doku *Minimalism. A Documentary About The Important Things* gewinnt einen Preis nach dem anderen und gehört zu den meistgesehenen Dokus des Streamingdienstes ever. Es scheint, als hätten alle die Schnauze voll von Konsum. Wie jetzt, nichts mehr mit „Geiz ist geil“?

MINIMALISMUS HEISST: REDUZIEREN AUF DAS MINIMUM. Als Lebensstil bedeutet das, dass man versucht, sich von als belastend empfundenen Aspekten in seinem Leben zu befreien, um mehr Energie, Zeit und Raum für die Dinge zu erhalten, die einem persönlich wichtig sind. Anders ausgedrückt heißt das, persönliche Prioritäten zu erkennen und umzusetzen. Das ist natürlich individuell verschieden und erklärt, warum es so viele Formen von gelebtem Minimalismus gibt: vom digitalen Nomaden bis zum kritischen Konsumenten in Teilzeit. Viele Minimalisten fragen sich zudem nicht nur, was sie für sich selbst tun können, sondern auch, wie sie die Umwelt und ihre Mitmenschen durch ihren Konsum möglichst nicht ausnutzen. Julia Susann Helbig aus Hamburg hat diesem Trend ihre Master-Arbeit gewidmet. Die Volkskundlerin ist im Moment eine von Deutschlands führenden Forscherinnen zum Thema Minimalismus, promoviert gerade über Tiny Houses (siehe nächste Seite) – und war eine der Ersten, die den Trend als flächendeckend wahrgenommen hat. In den USA beschäftigt man sich schon

Nichts!

Minimalismus ist nicht mehr nur das Ding von Puristen und Interieur-Bloggern. Es ist ein Megatrend, der viel mehr beinhaltet, als *auszumisten*. Über die Facetten der neuen Befreiung



Living

Äußerliche Ordnung bringt auch das Innere ins Reine. Und ein minimalistischer Stil sieht auch besser aus als vollgestapelte Regale



Haus auf Rädern

Der neueste Hype aus den USA: Tiny Houses – Leben auf (oft mobilen) 15 Quadratmetern. Immer mehr Bildergalerien zeigen das faszinierende Interieur. Denn viel passt hier nicht rein

länger damit, bei uns ist der wissenschaftliche Ansatz vergleichsweise neu. Helbig erklärt den Trend an einem konkreten Beispiel, der Teilzeitarbeit: „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 und Hobbys oder das Reisen. Ich habe im Rahmen meiner Forschung die unterschiedlichsten Menschen kennengelernt: Eine davon war eine junge Akademikerin. Durch einen minimalistischen Lebensstil ermöglichte sie sich eine berufliche Umorientierung zur Gitarrenlehrerin – sie reduzierte ihre Lebenshaltungskosten drastisch und konnte so das geringere Einkommen besser verkraften. Durch ihre Haltung erfuhr sie das aber nicht als Verzicht, sondern als Gewinn: Sie setzt einfach andere Prioritäten und verfolgt ihre persönlichen Wünsche und Ziele.“ Helbig sagt außerdem: „Minimalismus ist eine Lebenseinstellung, die ganz persönlich ausgelegt wird. Das kann eine Reduzierung des Besitzes sein, Downshiften der Arbeitszeit oder ein eingeschränkter, bewusster Konsum. Was aber fast alle auf ihrem Weg zum Minimalismus machen, ist das große Ausmisten.“ Helbig nennt das die „Einstiegspraxis“.

AH, HERE WE GO: AUSMISTEN. Damit ging's los – mit Marie Kondo und ihrem Buch *Magic Cleaning*. Warum macht uns Wegschmeißen so glücklich? Weil wir uns alles



Genüßlich,
flexibel und frei –
das ist
für viele heute
der neue Traum
vom Haus

leicht nachkaufen können in unserem Konsumwunderland? Auch, meint Jens Förster, Sozialpsychologe und Professor an der Universität Bochum und Autor des Buchs *Was das Haben mit dem Sein macht* (Droemer, 12,99 €). Aber die Generation der 20-Jährigen rafft im Vergleich zu ihren Eltern und Großeltern kaum. Besonders die Nachkriegsgeneration hortet unter anderem, weil sie in entbehrungsreichen Zeiten groß wurde. Für uns dagegen spielt Kontrolle eine große Rolle. Wer ausmistet, weschmeißt und Entscheidungen trifft, der hat das Gefühl, sein Leben selbst zu bestimmen und im Griff zu haben. Das macht uns glücklich. Und: Ausmisten triggert Vorfreude. Unser Konsumverhalten ist so unumstößlich gelernt, dass wir uns unterbewusst schon auf den neuen Kram freuen, den wir uns kaufen werden, wenn wir den alten gerade zum Container tragen. Ja, ein bisschen Selbstbetrug ist bei den Einsteiger-Minimalisten auch dabei. Es braucht schon mehr zum echten Minimalismus, als einmal alte Pullis zur Caritas zu bringen.

PROFESSOR FÖRSTER FORSCHTE zu diesem Thema aus persönlichem Antrieb: „Als ich an der Universität in Amsterdam lehrte, bin ich in einen Burn-out gerutscht. Ich musste beruflich pausieren. Plötzlich saß ich zu Hause in meiner Luxuswohnung und hatte nichts zu tun. Da wurde mir klar, dass dieser ganze Kram, den ich angehäuft hatte, sinnlos war. Ich habe kräftig entrümpelt und mich verkleinert. Und dann ging es mir gut. Ich sehe das ganz pragmatisch: Wenn man weniger hat, hat man mehr Zeit für sich sowie Freunde und Familie. Konsum ist nur kurzfristig beglückend. Die Langzeitwirkung wird überschätzt.“ Und ja, am

Ende seines Lebens sagt wohl kein Mensch „Geil, dass ich jede iPhone-Generation gekauft habe“, sondern fragt sich wohl eher: „Warum habe ich eigentlich nicht weniger gearbeitet und dafür mehr mit einem kalten Bier in der Sonne gesessen?“

IN DER SONNE SITZEN, DAS WOLLEN JANNIS und Lilian auch. Das Youtuber-Paar aus Berchtesgaden reiste 2016 für drei Monate mit den Töchtern Romy und Marie mit relativ wenig Geld durch Costa Rica. Dabei wurde ihnen klar, dass sie gar nicht so viel brauchen, um glücklich zu sein, solange sie zusammen sind. Im darauffolgenden Jahr reifte der Plan, noch länger wegzufahren. „Im Sommer ist uns dann bewusst geworden, dass unsere aktuelle Wohnung keine Lösung für die Zukunft ist. Außerdem wollen wir mit mehreren Familien und Menschen in Gemeinschaft leben. Dafür mussten wir uns aber von allem frei machen.“ Das klingt ein bisschen esoterisch, ist aber ganz pragmatisch gemeint. Jannis ist niemand, der um den heißen Brei herumredet oder sich um Konventionen schert. Der 24-Jährige ist zwölf Jahre jünger als seine Frau Lilian, die beiden Töchter knapp zwei und drei Jahre alt. Jannis trifft Entscheidungen und setzt sie um. Kein Rumgeeiere. „Als wir die Kündigung für unsere Wohnung unterschrieben haben, fühlten wir uns total frei. Jetzt verkaufen wir gerade unsere Sachen über Ebay, bald folgt ein großer Wohnungsmarkt, einiges ging auch schon an Freunde und Verwandte.“ Er und seine Frau hängen nur an wenigen Dingen: Ein paar Fotoalben und Erinnerungsstücke sowie Werkzeug wollen sie bei Lilians Großmutter im Gästezimmer einlagern. Der Rest kommt weg. Die Kinder beäugen das kritischer. Als die Gartenmöbel von ihren Käufern abgeholt wurden, protestierte Marie, die ältere Tochter. „Kurze Zeit später hat sie sich aber damit arrangiert“, erzählt Jannis, „und als potenzielle Nachmieter unsere Wohnung besichtigt haben, wollte sie ganz interessiert wissen ‚Willst du jetzt hier wohnen?‘“ Jannis und Lilian bezeichnen sich trotzdem als Neu-Minimalisten. Auch sie hatten Zeiten in ihrem Leben, wo sie Besitz angehäuften haben.

UND WIE FINDE ICH JETZT DEN ZUGANG zum Minimalismus, wenn das so befreiend wirkt? Die Autorin Lina Jachmann hat dazu gerade einen Styleguide mit praktischen

Tipps veröffentlicht (siehe Buchtipp rechts). Sie rät Neu-Minimalisten mit diesen drei Schritten zu beginnen: „Starten Sie mit einem abgeschlossenen Raum, zum Beispiel einem Kleiderschrank oder der Abstellkammer. Fragen Sie sich bei jedem Teil, ob Sie das wirklich brauchen und mögen. Wenn nicht – tschüss! Wenn Sie weitermachen wollen, wenden Sie bei jedem Gegenstand die 20-20-Regel an: Alle Dinge, die man ein Jahr lang nicht benutzt hat und die man in 20 Minuten unter 20 Euro ersetzen kann, dürfen auch gehen. Und wenn Sie fertig sind, geben Sie den Dingen ein Zuhause: Jeder Gegenstand, der bleiben darf, bekommt einen festen Platz zugeordnet. So fällt es leicht, die neu gewonnene Ordnung aufrechtzuerhalten.“ Für Jannis und Lilian stellte sich bis zum Schluss die Frage vom Anfang: Gitarre oder Ukulele? Welches Instrument es am Ende wurde (oder beide?), erfährt man auf ihrem Youtube-Kanal *Scherzingers*. Wahrscheinlich spielen sie darauf, während sie an einem Strand in der Sonne sitzen. Und nichts von ihrem anderen Kram vermissen. Wie war das noch mal mit den Fragen, die man sich am Ende seines Lebens stellt? **MICHÈLE LOETZNER**

Buchtipp

Mit 200 Bildern in Sachen Minimalismus und Wohnen, Mode, Lifestyle inspiriert der Ratgeber *Einfach leben* von Lina Jachmann (Kneesebeck, 24,95 €)



Wenig kaufen

Nicht nur wenig anzuhäufen, sondern auch ethisch zu shoppen, ist für viele heute Thema des Minimalismus. Kein Wunder, dass Zero-Waste-Supermärkte in den Städten auf dem Vormarsch sind



FOTOS: BULLS PRESS (2), GORUNWAY.COM (3), FOTOGRAFISCHE WERKSTATT KATHARINA JÄGER (2), ANNE DEPPE/PLAINPICTURE; STILL: PR