

LINA JACHMANN

Einfach leben

Buch

Ein Minimalismus-Ratgeber im Magazin-Look: In über 200 Bildern stellt Lina Jachmann einen minimalistischen Lebensstil vor. Homestorys über die perfekte Ordnung inspirieren zum Nachmachen, die Autorin blickt in einen aufgeräumten Kleiderschrank mit wenigen, unterschiedlich kombinierbaren Kleidungsstücken und zeigt, wie man überlegt einkauft und dabei seinem Stil treu bleibt. Außerdem erklärt sie, wie man nachhaltige Kosmetik selbst herstellt, regt mit leckeren Rezepten zum Kochen an und gibt Tipps für das minimalistische Denken.

Autorin

Lina Jachmann ist Kreativdirektorin und Autorin. Die gebürtige Hamburgerin lebt und arbeitet in Berlin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Lifestyle und Zeitgeist. Sie kennt als Kommunikationsexpertin für Marken nicht nur alle Geheimnisse des Konsums, sondern auch das perfekte Gegengift: Minimalismus.

LINA JACHMANN

Einfach leben

DER GUIDE FÜR
EINEN MINIMALISTISCHEN
LEBENSSTIL

Mit Fotografien von Marlen Mueller

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2018

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Knesebeck GmbH & Co. Verlag KG, München

Ein Unternehmen der La Martinière Groupe

Buchgestaltung: Esther Schwarz (estherschwarz.com) und Jois Lundgren

Styling von Cover, Flatlays und DIYs: Andrea Augustin (myhomegirl.de)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, nach einem Entwurf von Knesebeck/Jois

Lundgren (ljos.de)

Satz: Uhl + Massopust, Aalen und Esther Schwarz

Litho: Reproline mediateam GmbH, München

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

Printed in Germany

MZ · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17800-1

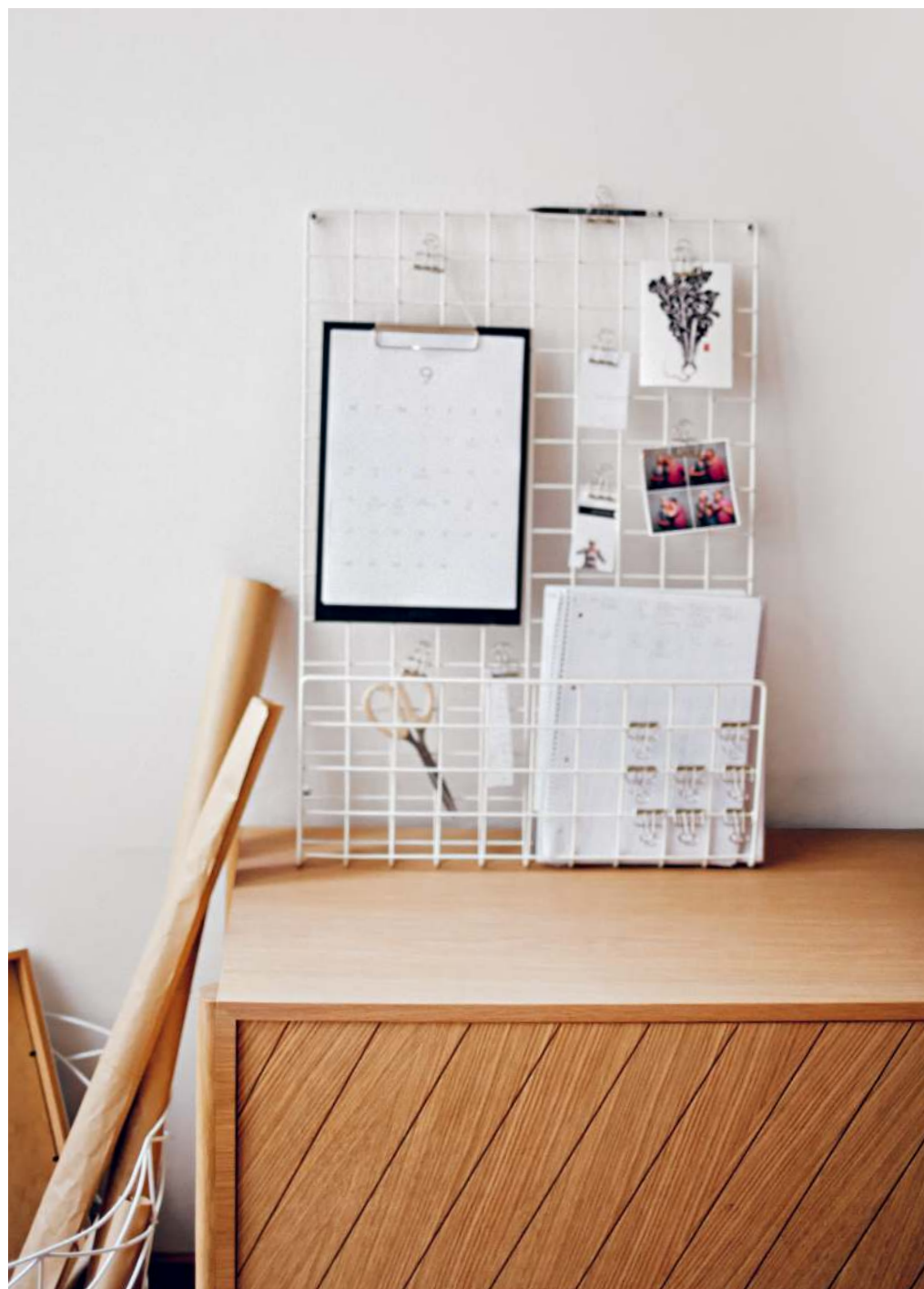
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



COLLECT
MOMENTS
NOT
THINGS





MINIMALISMUS
& WOHNEN
SEITE 21

MINIMALISMUS
& MODE
SEITE 85

MINIMALISMUS
& KÖRPER
SEITE 131

MINIMALISMUS
& LIFESTYLE
SEITE 181

MEHR ZEIT, MEHR GLÜCK, MEHR GELD, MEHR FREIHEIT – MIT MINIMALISMUS

Was ist Minimalismus eigentlich genau? Ein Trend, ein Tool, eine Geisteshaltung oder eine Bewegung? Alle reden davon, aber wie geht das denn nun genau? Eine gute Nachricht vorweg: Beim Minimalismus gibt es keine festen Regeln. Es geht nicht darum, eine bestimmte Zahl an Besitztümern zu erreichen. Es gibt auch keine fixe Menge an Dingen, die aussortiert werden muss. Was für den einen noch viel zu viel ist, ist für den Nächsten genau richtig. Es geht nicht darum, Dinge zu zählen, sondern darum, Platz für die Dinge im Leben zu schaffen, die uns wirklich glücklich machen.

Menschen interessieren sich aus den unterschiedlichsten Gründen für Minimalismus. Bei den einen ist es die Begeisterung für die cleane, aufgeräumte und geradlinige Ästhetik, bei anderen der Umweltaspekt und das Bedürfnis, möglichst ressourcenschonend in Einklang mit der Natur zu leben. Und wieder andere begreifen Minimalismus als Chance dazu, das eigene Leben in den Griff zu bekommen.

Einfach leben

Kommen Sie mit auf die Reise, bei der Sie den minimalistischen Lebensstil kennenlernen können – mit all seinen Facetten. Es geht hier nicht um eine dogmatische Schritt-für-Schritt-Anleitung – denn so funktioniert Minimalismus nicht. In diesem Buch geht es um Inspiration, um Menschen und ihre Geschichten, um Ideen, Produkte und Konzepte, die in den vier Kapiteln Wohnen,

Mode, Körper und Lifestyle vorgestellt werden. Im Kapitel Wohnen können wir zum Beispiel einen Blick durch das Schlüsselloch werfen und sehen, wie verschiedene Minimalisten leben: von Joachim Klöckner, der insgesamt nur noch 50 Dinge besitzt und in einer Hängematte schläft, über Jenny und David Mustard, die nach Jahren des Vagabunden-Lebens aus dem Koffer nun erstmals überhaupt wieder sesshaft werden, bis hin zu Constantin Peyfuss, der auf acht Quadratmetern in einem Wohnwagen am Wasser lebt. Im Kapitel Mode geht es unter anderem um die Frage, wie viele Kleidungsstücke wir eigentlich wirklich brauchen und wie es gelingt, eine Garderobe, die nur noch aus Lieblingsteilen besteht, aufzubauen. Es geht um moderne nachhaltige, grüne Modelabels wie JAN 'N JUNE, die mit minimalistischen, cleanen Schnitten begeistern, und um das Sharing-Modell der Kleiderei, bei der Kleider wie Bücher ausgeliehen werden können. Im Kapitel Körper verrät uns beispielsweise die Make-up-Artistin Stella von Senger, warum sie auf Naturkosmetik schwört und welche Produkte am besten funktionieren. Dazu gibt es viele tolle DIY-Ideen für Peelings, Deo und Zahnpulver, die ganz einfach mit wenigen Zutaten – und auch locker mit zwei linken Händen – herzustellen sind. Um wenige frische, saisonale Zutaten geht es auch bei dem Besuch zwischen den Beeten im verwunschenen Schrebergarten von Lina Grün und ihrer Familie in Berlin und den köstlichen One-Pot-Rezepten. Im Kapitel Lifestyle bekommen wir unter anderem einen

Den Kleiderschrank zu entrümpeln, ist für viele der Einstieg in die Welt des Minimalismus. Tipps ab Seite 14.



Minimalistisch, clean und aufgeräumt – so wohnen Minimalisten wie Jenny Mustard. Seite 28.



Clean Mind – auch unser Geist kann entrümpelt und aufgeräumt werden. Zum Beispiel mit Meditation. Seite 227.



Clean Eating – Mia startet am liebsten mit einem Smoothie in den Tag. Seite 116.

„Minimalismus bedeutet nicht,
weniger zu haben. Es geht
darum, Platz zu schaffen für
die wichtigen Dinge im Leben.“

Einblick in den Zero-Waste-Alltag von Shia und Hanno Su, die zusammen nur ein Glas mit Abfall im Jahr produzieren, erfahren im Interview, was die beiden ehemaligen Stadtkinder Anna und Marcus von ihrem neuen Leben auf dem Land gelernt haben, und bekommen eine Vorstellung davon, wie das autarke Leben in einem Tiny House aussieht.

Dieses Buch soll inspirieren und dazu anregen, den eigenen Weg zum „Einfach leben“ zu finden. Es ist vollkommen okay, sich von den Ideen, die hier präsentiert werden, nur die Rosinen herauszupicken, die einen persönlich überzeugen und von denen man das Gefühl hat, dass sie einen glücklich machen werden. Denn Minimalismus ist nicht schwarz-weiß und dogmatisch, sondern bunt und lebendig und so individuell wie jede Minimalistin und jeder Minimalist selbst. Die vorgestellten Konzepte und Ideen sind Anregungen, die man selbst ausprobieren und weiterdenken kann. Sie haben das gleiche Ziel: „einfach leben“.

Besitz belastet

Wir leben in einer Welt des Überflusses und der Reizüberflutung. Jeder Mensch in Westeuropa besitzt durchschnittlich ungefähr 10.000 Dinge. Einiges davon benutzen wir jeden Tag, und manches bereitet uns große Freude. Aber jeder hat schon einmal Dinge zu Hause gefunden, von denen er kaum noch wusste, dass er sie besitzt, oder kann auf Anhieb mehrere Sachen benennen, bei denen er schon oft überlegt hat, sie zu

entsorgen. Sie stauben in irgendwelchen Schubladen und Regalen vor sich hin. Aber all diese Dinge sind wie Elektrogeräte auf Standby – sie entziehen uns permanent Energie. Auch – oder besonders – wenn sie nicht in Gebrauch sind. Gerade wenn Unordnung herrscht oder wir nicht zum Saubermachen kommen, fühlen wir uns schnell von unserem Besitz überwältigt, eingeengt und belastet.

Hallo Klarheit!

Was Minimalisten vereint, ist das Bedürfnis nach Klarheit. Ein minimalistischer, auf das Wesentliche reduzierter Lebensstil hilft dabei, einen Überblick und auch die Kontrolle über einzelne Bereiche des eigenen Lebens wiederzugewinnen. Minimalisten versuchen, die großen Fragen zu beantworten: Wie möchte ich leben? Womit verbringe ich meine Zeit? Wie viel Geld gebe ich eigentlich aus und wofür? Umgebe ich mich mit Dingen und Menschen, die mich glücklich machen? Wenn wir entrümpeln und uns von Überflüssigem befreien, fällt es uns automatisch leichter, zu fokussieren und Antworten zu finden. Wir können viel Zeit sparen, weil wir weniger aufräumen, saubermachen oder Dinge suchen müssen. Von der neuen Klarheit können wir in allen Lebensbereichen profitieren.

Entscheidungen treffen

Sobald wir unseren Besitz reduzieren, verändert sich die Beziehung zu den Dingen, die wir besitzen, schlagartig. Es sind plötzlich keine wahllosen, anonymen Gegenstände, die zufällig, auf fast mysteriöse Art und Weise, ihren Weg in unser Leben gefunden haben. Ganz im Gegenteil: Wir haben uns für jeden einzelnen Gegenstand ganz bewusst entschieden – weil wir ihn brauchen und lieben.

Wir haben uns mit den Dingen, die uns umgeben, beschäftigt und jeden Gegenstand mit Bedacht und großer Sorgfalt ausgesucht. Wir haben so lange reduziert, bis wir die für uns optimale Menge an Dingen erreicht haben. Wenn wir bewusst bei unserer persönlichen „Null“, der für uns richtigen Anzahl von Dingen, angekommen sind, haben wir den für uns perfekten Zustand erreicht. Statt überfordert und gestresst zu sein, können wir mit den Dingen, die wir besitzen, glücklich sein und müssen nicht mehr weitersuchen und optimieren.

Im Alltag müssen wir jeden Tag sehr viele kleine Entscheidungen treffen – Studien sprechen von rund 20.000 Entscheidungen. Dazu gehört auch: Welches Shampoo nehme ich? Was ziehe ich heute an? Habe ich Zeit, mir zu Hause einen Kaffee zu kochen, oder kaufe ich mir einen auf dem Weg? Ein einfacher Lebensstil hilft uns dabei, den Überblick über unser Leben zu bekommen und Entscheidungen gezielter, schneller und besser zu treffen. Denn mit weniger Dingen, die uns umgeben und belasten, entfallen Möglichkeiten – die uns ohnehin eher verwirrt als bereichert haben. Zudem haben wir vorher schon genauer fokussiert und wissen besser, was wir wollen – und was wir brauchen.

Grüne Minimalisten

Auch beim Einkaufen spielt eine minimalistische Haltung eine große Rolle. Minimalisten kaufen in erster Linie natürlich weniger und seltener, aber auch bewusster ein. Denn wenn aus den vielen Dingen, mit denen wir uns umgeben, plötzlich wenige werden, kommt jedem einzelnen mit einem Mal eine größere Bedeutung zu. Wenn Minimalisten kaufen, dann oft mit einem kritischen Blick auf die Produkte und die Unternehmen hinter den Produkten. „Grüne Minimalisten“ informieren sich gerne gründlich. Wenn sie ein neues T-Shirt kaufen wollen, möchten sie natürlich genau wissen, wie und wo es unter welchen Bedingungen produziert wurde, aus welchem Material es hergestellt ist und für welche Werte die Firma steht, die das Produkt herstellt. Sie erwägen, ob sie sich für den schnellen Kaffee auf die Hand in einem Pappbecher mit Plastikhaube, der danach sofort im Müll landet, entscheiden, oder ob sie sich eine kleine Auszeit nehmen und den Kaffee in Ruhe im Café aus einer richtigen Tasse genießen, die gut in der Hand liegt. Statt eines Shampoos aus der Plastikflasche entscheiden sie sich vielleicht für ein unverpacktes Stück feste Shampooseife, das sich zudem besser dosieren lässt. Sie entscheiden aktiv, ob sie in Plastik verpackte Fertigprodukte im Discounter kaufen oder gemütlich über den Markt schlendern und dort frische, unverpackte Lebensmittel aus der Region mit nach Hause nehmen. Offline kaufen, bei kleinen Geschäften, die großen Wert auf die Qualität der Produkte legen, die sie anbieten, steht im Vordergrund und bietet einen unbezahlbaren Mehrwert zu billig produziertem „Fast Food“ oder „Fast Fashion“. Mit der Kaufentscheidung werden Läden und Firmen unterstützt, die fair, nachhaltig und ökologisch orientiert handeln.

„Wir haben oft zu viele Dinge und zu wenig Zeit: Minimalismus hilft!“

LINA JACHMANN

Warum weniger alle glücklicher macht

Minimalisten sehen sich als Verbraucher und nicht als Konsumenten. Sie kaufen nur das, was sie wirklich (ver-)brauchen. Mit einem minimalistischen Lebensstil wird automatisch weniger und gezielter eingekauft. Denn wenn wir nur noch wenige Gegenstände besitzen, die uns gut gefallen, gehen wir mit ihnen sorgfältiger um und entscheiden uns für Dinge mit einer langen Lebensdauer. Wenn Minimalisten etwas Neues brauchen, suchen sie bevorzugt nach Konzepten, Produkten und Firmen, die alle glücklich machen: die Käufer, die Menschen, die daran arbeiten, und die Umwelt: Das ist dann nicht nur eine Win-win-Situation, sondern gleich win-win-win!

Weniger kaufen – mehr machen

Do it yourself – Dinge selber herzustellen – ist auch unter Minimalisten ein großer Trend. Es macht Spaß, man weiß genau, was drin ist, und spart dabei oft eine Menge an Kosten, Verpackungen und Lieferwegen ein. Außerdem macht einen etwas Selbstgemachtes ungleich glücklicher als ein gekauftes Produkt! Für Dinge, die wir zwar ab und zu brauchen, aber gar nicht selber besitzen wollen oder müssen, gibt es Sharing-Konzepte. Hier ersetzt die funktionierende Gemeinschaft den Besitz – und der Kontakt mit neuen, ähnlich denkenden Menschen kann uns Energie geben, inspirieren und uns auf neue Gedanken bringen!



An die Stelle von Konsum können nun andere Ziele und Werte rücken. Plötzlich haben wir wieder Zeit, Kraft und natürlich auch mehr Geld für die ganzen schönen Dinge, die wirklich wichtig sind und zufrieden machen. Zeit, um Momente mit der Familie und Freunden zu verbringen, etwas selberzumachen, aktiv zu sein, zu reisen, etwas Neues zu entdecken oder zu lernen, anderen zu helfen, Zeit für Auszeiten, Besinnung und stille Momente, Veränderung, Wachstum, Natur zu erleben, Gesundheit, Freude und Liebe. Der minimalistische Lebensstil hilft uns dabei, alles Überflüssige loszulassen und die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten: glücklich zu sein.

Denn Minimalismus bedeutet: „Einfach leben“.

**Herzlich,
Lina Jachmann**

EINFACH LEBEN – ABER WIE?

Weniger ist mehr

Es gibt Menschen, die eine ganz genaue Vorstellung oder eine konkrete Zahl im Kopf haben, wie viele Dinge sie besitzen möchten, um glücklich zu sein. Andere kommen über die visuelle Schiene und malen sich aus, wie clean und ordentlich ihr Kleiderschrank, ihre Wohnung und ihr Leben aussehen soll. Und wieder andere möchten den minimalistischen Lebensstil einfach mal ausprobieren, ein bisschen leichter leben und abwarten, was passiert.

Wenn wir es uns vorstellen können, ist es schon fast geschafft

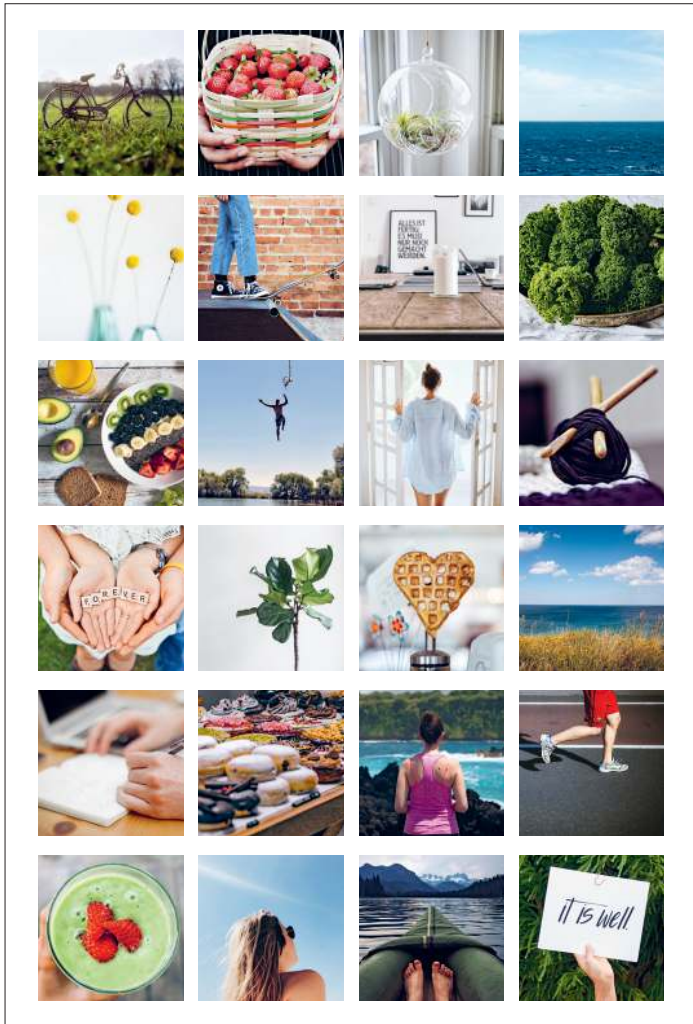
Bevor wir mit dem Entrümpeln loslegen, hilft es, wenn wir uns Gedanken darüber machen, mit welchem Ziel wir uns von Dingen trennen möchten. Es ist sehr motivierend, wenn wir uns unsere Ziele und Träume bildlich vorstellen. Entweder digital, zum Beispiel mit Hilfe von Pinterest, oder analog mit Stift, Papier, Schere, Kleber und Zeitschriften. Mit den Bildern können wir uns ein Moodboard für jedes Thema, das uns gerade beschäftigt, erstellen. Wie soll die Wohnung genau aussehen? Wie Küche oder Kleiderschrank? Welche Kleidung möchte ich tragen? Wie will ich meine Zeit verbringen? Was möchte ich im nächsten Jahr erreichen? Es hilft dabei, uns darüber Klarheit zu verschaffen, was wir eigentlich möchten, was uns besonders anspricht, in welchen Situationen wir uns wohl und entspannt fühlen. Die Bilder, Schnipsel, Worte und Gedanken, die sich so zu einer Collage zusammenfü-

gen, unterstützen uns dabei, im Prozess des Entrümpelns nicht verloren zu gehen. Denn das Aufräumen, Entrümpeln und Sammeln neuer Konzepte und Ideen im Bereich Minimalismus allein soll ja kein Selbstzweck bleiben, sondern unser Leben nachhaltig verbessern.

Abschied nehmen

Es gibt verschiedene Wege und Methoden, um zu entrümpeln. Manche Leute geraten regelrecht in eine Art Rausch und können erst aufhören, wenn der Idealzustand erreicht ist. Sie drehen die Anlage auf und misten ein paar Tage am Stück rigoros aus, bis die Mülltonne voll und die Wohnung leer ist. Einige packen alle ihre Besitztümer in Umzugskartons und holen sich einen Monat lang nur genau die Dinge daraus zurück, die sie wirklich brauchen. Die übrigen Kartons und Gegenstände werden nach vier Wochen entsorgt. Wieder andere gehen sehr behutsam vor und nehmen langsam über Tage, Wochen und Monate Abschied von Gegenständen und suchen, wann immer es möglich ist, nach einem neuen Besitzer für die Dinge. Manche machen es auch spielerischer und trennen sich jeden Tag von einem Gegenstand. Alle Wege sind gut und erfolgreich. Für welchen wir uns entscheiden, ist aber eigentlich gar nicht so wichtig! Wenn es einmal „klick“ im Kopf gemacht hat und wir verstehen, dass weniger an Besitz wirklich mehr Lebensqualität bedeutet, fällt es uns ganz leicht, uns von Dingen zu trennen. Mit jedem Teil, von dem wir uns trennen, lernen wir mehr, loszulassen.

„Jeder Mensch sucht nach Halt. Dabei liegt der einzige Halt im Loslassen.“
– Hape Kerkeling



„Buy less. Do more“: Das Moodboard sorgt für Inspiration und Motivation.

Diese Tipps helfen dabei, den Stein ins Rollen zu bringen:

Der Moment der Wahrheit

Wenn wir einen Bereich, zum Beispiel den Kleiderschrank, aussortieren möchten, ist es wichtig, erst einmal alles aus dem Schrank zu holen. So bekommen wir einen Überblick darüber, was wir im Einzelnen besitzen.

Dabei sollte man sich nichts vormachen und auch aus der ganzen Wohnung, dem Keller und dem Auto die Dinge, die zu einem Lebensbereich, einer Kategorie gehören, zusammentragen.

Die Dinge in die Hand nehmen

Anfassen und fühlen. Wenn uns der Gegenstand nicht bereichert, darf er gehen. Nur wenn wir die Sachen wirklich in die Hand nehmen und spüren, entwickeln wir ein konkretes Gefühl für sie. Nach einem schnellen Blick nur im Kopf abzuschätzen, reicht oft nicht aus.

Die Lieblinge aussuchen

Es ist besser, positiv zu bestimmen, was wir behalten möchten, als nur negativ darüber zu entscheiden, was weg kann. Wenn wir zum Beispiel unsere Kleidung aussortieren möchten, hilft es, wenn wir uns ganz gezielt unsere Lieblingsstücke raussuchen. Mit ein bisschen Übung fällt dieser Entscheidungsprozess immer leichter.

Die Ein-Jahres-Regel

Alle Gegenstände, die ein Jahr nicht benutzt worden sind, werden bestimmt auch in der Zukunft nicht vermisst werden. Weg damit!

Die 20-20-Regel

Alles, was in 20 Minuten und mit weniger als 20 Euro ersetzt werden kann, darf gehen. Wozu sollen wir all den kleinen billigen Krimskrams auf-

heben, wenn er uns belastet und wir ihn doch schnell wieder ersetzen können? Und wenn er einmal weg ist, vielleicht brauchen wir ihn auch gar nicht wirklich? Im besten Fall freut sich jemand anders darüber.

Die 80-20-Regel

Wir benutzen 20 Prozent unserer Sachen 80 Prozent der Zeit. Wenn wir beobachten, welche Dinge zu welcher Kategorie gehören, können wir schneller und entschlossener aussortieren.

Die Salami-Taktik

Wenn das große Ganze uns einschüchtert, nach dem Prinzip Scheibe um Scheibe, Bereich für Bereich und, falls nötig, Schublade für Schublade nacheinander durchgehen und aussortieren. Wenn wir so viele Sachen angehäuft haben, dass das Aufräumen zu einem echten Problem geworden ist, lieber kritisch überlegen: Was brauche ich davon wirklich noch? Was lässt sich nicht ersetzen? Was macht mich wirklich glücklich? Was bereichert mein Leben?

Übung

Setzen Sie sich mit Zettel und Stift bewaffnet in ein Café oder auf eine Parkbank und gehen Sie Ihre Wohnung Raum für Raum und Schrank für Schrank in Gedanken durch. An welche Dinge können Sie sich erinnern? Notieren Sie alles, was Ihnen sofort einfällt. Wieder zu Hause, können Sie diese abgleichen und werden überrascht sein, an welche Dinge Sie gar nicht gedacht haben. Diese Übung ist eine gute Entscheidungshilfe dafür, welche Dinge eine Rolle in Ihrem Leben spielen und welche vielleicht aussortiert werden können.

„Minimalismus hilft
dabei zu lernen,
Entscheidungen zu treffen.“

Keep or toss? So einfach geht's!

Entrümpeln ist eigentlich ganz einfach und kann sogar Spaß machen. Das Prinzip ist immer gleich: Zuerst müssen wir uns einen Überblick verschaffen und dafür alle Dinge aus der jeweiligen Kategorie möglichst auf einem Haufen zusammentragen. Nun Teil für Teil in die Hand nehmen und entscheiden, ob es wirklich dringend benötigt wird und das eigene Leben bereichert. Wenn Sie darüber nachdenken, wird es mit ein bisschen Übung immer leichter von der Hand gehen. Die Dinge, die kein Gefühl in Ihnen auslösen, wandern auf den Müll. Kaputt, das sich nicht mehr reparieren lässt, natürlich auch. Gegenstände, die noch gut erhalten sind und von denen Sie sich deswegen schwer trennen können, werden verkauft oder weitergegeben. Das ist nachhaltiger, und es ist schön zu wissen, dass sich jemand anders darüber freut – es hilft auch beim Abschiednehmen. Achten Sie aber darauf, es nicht zu gut zu meinen. Sicher kennen Sie auch die Dinge, die Sie von anderen bekommen haben und die nun bei Ihnen ein tristes, ungeliebtes Dasein führen. Besonders von Sachgeschenken

und sentimental Gegenständen fällt es uns manchmal schwer, uns zu trennen. Wir denken, dass es den Absender des Geschenks verletzen könnte, wenn wir uns nicht über das Geschenk freuen. Tatsächlich ist aber der liebe Gedanke, Ihnen eine Freude machen zu wollen, das wahre Geschenk. Dieses Geschenk bleibt, auch wenn der Staubfänger ausrangiert wird.

Ordnung, die bleibt

Die wenigen, sorgfältig ausgewählten Dinge, die bleiben dürfen, ziehen sofort an ihren neuen festen Platz – am besten beginnt man auch damit, alles gleich neu zu sortieren und mit System wegzuräumen, damit es nun länger aufgeräumt und ordentlich bleibt. Nachdem wir etwas benutzt haben, legen wir es umgehend wieder an seinen Platz zurück. Es macht sicher am Anfang Mühe, den inneren Schweinehund zu überwinden, aber so sparen wir unglaublich viel Zeit und Nerven, wenn die Unordnung nicht wieder überhandnimmt und wir nach nichts mehr suchen müssen.

DER MINIMALISMUS-MONAT

Die Minimalismus-Challenge

Für alle, die eine sportliche Herausforderung mögen oder sich dem Thema gerne spielerisch nähern, kommt hier die Minimalismus-Challenge. Einen Monat lang wird jeden Tag ein an-

derer Themenbereich unter die Lupe genommen und entrümpelt. Jede der vier Wochen ist einem der Kapitel Wohnen, Mode, Körper und Lifestyle gewidmet.

1

Erster Schritt –
am ersten Tag ein Teil aussortieren,
am zweiten Tag zwei und so weiter

2

Stehrümchen –
verstaubte Dekoration aussortieren

3

Fünf pro Raum –
aus jedem Zimmer fünf Dinge
aussortieren

4

Unerwünschte Post –
alle lästigen Newsletter, Kataloge und
Werbesendungen abbestellen

5

Bücherwanderung –
zehn gelesene Bücher
an Freunde weitergeben

6

Spring Cleaning –
die Wohnung pflegen,
alle glatten Flächen wischen

7

Keller –
den Keller und die Abstellkammer
gnadenlos entrümpeln

8

Grüne Mitbewohner –
eine schöne Pflanze anschaffen

9

Konsumstreik –
eine bestimmte Zeit lang keine
neue Kleidung kaufen

10

Schuldgefühle –
Teile, in denen wir uns nicht gut fühlen,
müssen gehen

11

Schrankleichen –
alle Teile aussortieren, die ein Jahr
lang nicht im Einsatz waren

12

Kleidertausch –
Freunde zur gemeinsamen
Kleidertauschparty einladen

13

Schöner Schmuck –
die zehn Lieblingsteile aussuchen,
den Rest aussortieren

14

Capsule Wardrobe –
eine Garderobe aufbauen, die nur noch
aus Lieblingsteilen besteht

15

Secondhand –
ein benötigtes Kleidungsstück
gebraucht kaufen

16

Frische Luft –
draußen Sport machen,
egal bei welchem Wetter

17

Wasser trinken –
einen Tag nur Leitungswasser und
ungesüßten Tee trinken

18

Clean Eating –
einen Tag nur frisches Obst und Gemüse essen

19

Bewegung –
eine Woche nur die Treppen
anstelle des Aufzugs nehmen

20

Badezimmer –
alle Produkte aussortieren, die nicht
mehr benutzt werden

21

DIY –
ein Pflegeprodukt selber herstellen

22

Ganz natürlich –
einen Tag kein Make-up tragen

23

Dankbarkeit –
ein Dankbarkeitstagebuch anfangen
und alle schönen Momente festhalten

24

Aufbrauchen –
einmal die Vorratsschränke
leeressen

25

Digital detoxen –
24 Stunden offline gehen und
das Smartphone ausstellen

26

Unverpackt einkaufen –
einen Tag nur Dinge ohne
Verpackungen kaufen

27

Defrienden –
alle Leute und Kontakte
aussortieren, die nicht guttun

28

Meditation –
zehn Minuten meditieren

29

Geistige Hygiene –
nicht lästern, sondern zuhören
und achtsam sprechen

30

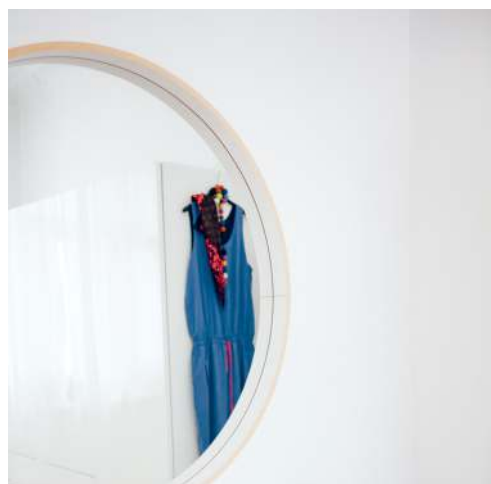
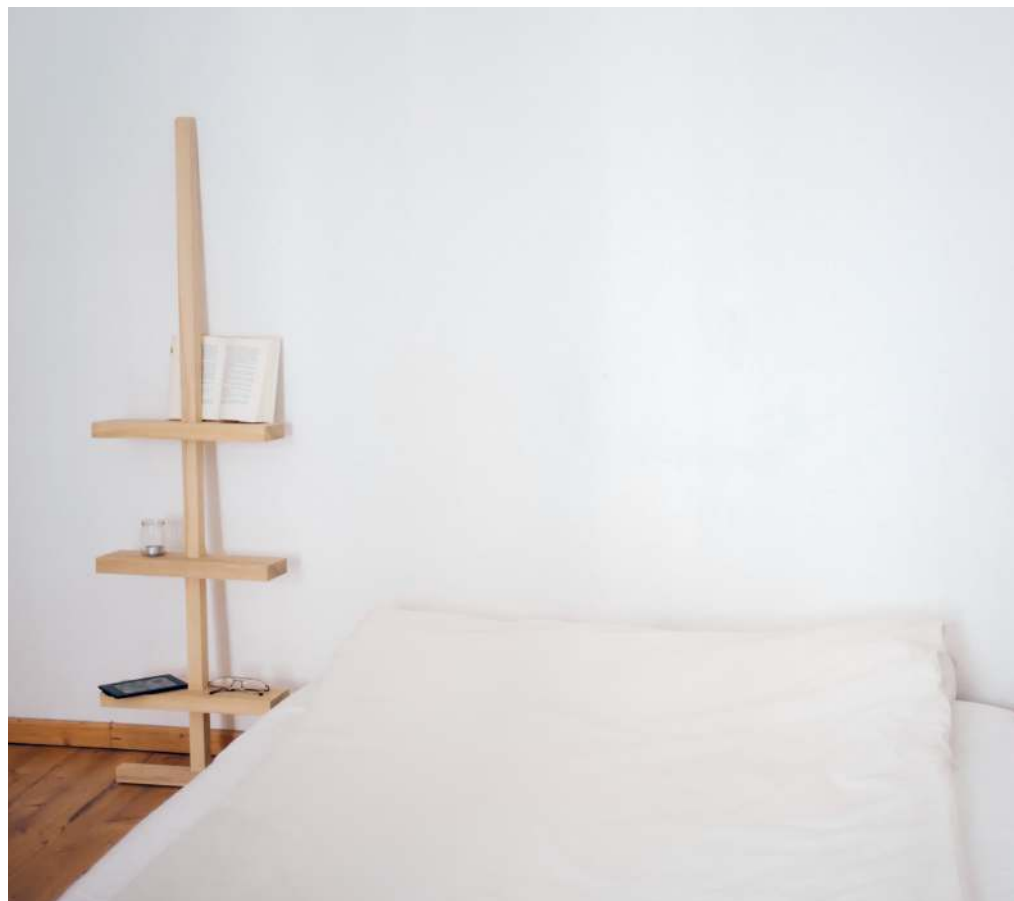
Me-Time –
zur Belohnung ein Schaumbad,
eine Massage, ein leckeres Essen



MINIMALISMUS

WOHNEN

Ein aufgeräumtes Zuhause ist der perfekte Rückzugsort, um neue Kraft zu tanken. Denn Dinge rücken in den Hintergrund oder sind nur Statisten, wenn es darum geht, zu kochen, zu spielen, zu lernen, zu lachen, Freunde einzuladen, kurz: das Leben zu feiern.



GROSSES HAUS – GROSSES GLÜCK?

Ein Blick auf die steigenden Quadratmeterzahlen in Deutschland lässt vermuten: Viel hilft viel. Das suggerieren zumindest die aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Hatten wir 1991 noch durchschnittlich 34,9 Quadratmeter zur Verfügung, lebt der Durchschnitt heute auf 46,5 Quadratmetern Wohnfläche, während gleichzeitig die Anzahl an Single-Haushalten extrem zugenommen hat. Aber mehr Platz bedeutet nicht zwangsläufig mehr Glück und Zufriedenheit. Mehr Platz kann auch höhere Kosten, mehr Zeit zum Aufräumen und Reinigen, mehr unnütze Dinge und mehr Staub bedeuten.

Urlaub im Alltag

Zu Hause warten oft ungeliebte und unerledigte Aufgaben auf uns. Im Urlaub dagegen setzt, kaum angekommen, sofort die Entspannung ein. Die Lasten des Alltags sind schnell vergessen. Hier gibt es nichts zu tun, außer den Dingen, auf die wir uns freuen. Im Hotelzimmer, der Airbnb-Wohnung oder dem Ferienhäuschen gibt es nur die Sachen und Möbel, die wirklich benötigt werden: Tisch, Stuhl, Bett und vier Teller im Schrank. Das sind nur sehr wenige Dinge. Wir kommen hier schnell zur Ruhe, sodass wir wieder Kraft und Energie haben, um etwas zu unternehmen oder etwas Neues auszuprobieren. Doch dieses leichte, unbeschwerte Gefühl können wir auch im Alltag erreichen – wenn wir uns von Überflüssigem, das uns belastet und rastlos macht, verabschieden. Constantin Peyfuss (Seite 65) lebt deswegen zum Beispiel dort, wo andere Urlaub machen – in einem Wohnwagen direkt am Wasser.



Bedarf ermitteln

Um diesen Lebensstil zu erreichen, hilft es, genau zu hinterfragen: Wie möchte ich leben, und was macht mich glücklich? Der finnische Dokumentarfilmer Petri Luukkainen hat dazu ein spannendes Selbst-Experiment durchgeführt. Er hat ausnahmslos alle Dinge, die er besitzt, in ein Storage gebracht und erlaubt es sich, jeden Tag genau eine Sache zurückzuholen. Das Experiment dauert ein Jahr, und in dieser Zeit darf er keinerlei neue Dinge kaufen. Der Dokumentarfilm *My Stuff – Was brauchst Du wirklich?* beginnt damit, dass Petri nackt auf dem Boden seines komplett leeren Apartments erwacht. Minimalistisch zu leben, bedeutet aber zum Glück nicht zwangsläufig, so gut wie keine Dinge mehr besitzen zu dürfen. Die „richtige“ Zahl an Besitztümern ist sehr individuell. Joachim Klöckner (Seite 34) hat sich zum Beispiel auf eine Zahl von 50 Dingen eingependelt. Mehr Dinge wären ihm zu viel. Wenn ich jedoch leidenschaftlich gerne koche, darf ich natürlich alle Dinge, die man dafür benötigt, besitzen – denn es macht mir dann ja auch Spaß, sie zu pflegen und zu benutzen. Wer gerne Freunde einlädt, kann ein Zim-

mer mit großem Tisch und vielen Stühlen dazu einrichten und in einer großen Vitrine Geschirr sammeln, das nicht nur angeschaut, sondern mit Freude aufgetischt wird. Lea Korzeczek und Matthias Hiller (Seite 42) sind dafür ein gutes Beispiel.

Wer gerne Klavier spielt, kann dafür Platz schaffen. Wenn aber das Klavier nur daran erinnert, dass wieder mal geübt werden sollte, und bei uns ein schlechtes Gewissen auslöst, dann sollte es weiterziehen zu jemandem, dem es Freude bereitet. Es ist wichtig, sich Gedanken zu machen und zu überlegen, für welche Situationen und Anlässe die Wohnung aktuell eingerichtet ist und ob die Möbel und Gegenstände zu der eigentlich gewünschten Nutzung passen. Wenn nicht, sollte man, ohne sich zu zieren, sagen: Auf Wiedersehen!

Tipp: Wenn wir uns vorstellen, dass wir mit unseren Händen, Füßen und dem Körper Spuren auf den Flächen, Möbeln und Dingen hinterlassen, die wir berühren – welche Dinge wären dann nach einer Woche farbig, und welche hätten wir gar nicht berührt oder benutzt?

