



SUSANNE WEINGARTEN, geboren 1964, ist promovierte Amerikanistin. Sie begann ihre journalistische Karriere 1992 beim SPIEGEL, lebte und arbeitete später mehrere Jahre in Los Angeles und Boston als freie Publizistin. 2008 übernahm sie die Leitung des Kulturressorts beim SPIEGEL und ist heute als Ressortleiterin verantwortlich für die Heftreihen SPIEGEL GESCHICHTE, SPIEGEL WISSEN, SPIEGEL EXPEDITION und SPIEGEL BIOGRAFIE. Sie lebt mit ihren Töchtern in der Nähe von Hamburg.

*Außerdem von Susanne Weingarten im Penguin Verlag
lieferbar:*

Das Glück der Gelassenheit. Entspannt und
ausgeglichen in Alltag, Liebe und Beruf

Endlich Zeit. Entspannt und im
richtigen Tempo leben

Besuchen Sie uns auf www.penguin-verlag.de
und Facebook.

Susanne Weingarten (Hg.)

Völlig losgelöst

Wie wir mit weniger
glücklich werden

Ein SPIEGEL-Buch



PENGUIN VERLAG

Die Texte dieses Buchs sind erstmals in dem Heft
»Weniger ist mehr. Wege aus Überfluss und Überforderung«
aus der Reihe SPIEGEL WISSEN erschienen (Ausgabe 5/2015).
Sie wurden für diese Ausgabe durchgesehen
und aktualisiert.

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



PENGUIN und das Penguin Logo sind Markenzeichen
von Penguin Books Limited und werden
hier unter Lizenz benutzt.

1. Auflage 2019

Copyright © 2019 Penguin Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München,

und SPIEGEL-Verlag, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg

Covergestaltung: Favoritbüro

Covermotiv: Shutterstock / VICUSCHKA, Shutterstock / tn-prints

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10364-6

www.penguin-verlag.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

INHALT

9 VORWORT

TEIL 1: KONZENTRATION AUFS WESENTLICHE

- 19 Was man liebt
Immer mehr Menschen verzichten darauf, Besitz
anzuhäufen – der Aufstand gegen den Konsumwahn
hat längst begonnen
- 31 Wahlverlierer
Warum wir glücklicher sind, wenn wir uns nicht
dauernd entscheiden müssen
- 38 Dr. Allwissend
Der Überfluss hat keinen guten Ruf mehr – zu
Recht?
- 41 Immer ich
Unsere Identität können wir uns heute aus einer
Fülle von Lebensentwürfen zurechtschneiden.
Das ist anstrengend. Aber auch lohnend

- 51 »Das Leben ist verrückt«
Einfach und erfüllt: Die Lepra-Ärztin Ruth Pfau erzählt von ihrem jahrzehntelangen Einsatz in Pakistan

TEIL 2: IN DER BALANCE

- 67 Traumfabrik
Junge Sozialunternehmen versuchen sich in Kreuzberg am Kapitalismus für eine bessere Welt
- 80 Geld für lau
Eine Initiative verlost »bedingungslose Grundeinkommen« – ein Experiment der Gerechtigkeit
- 88 »Man muss sich klar werden über seine Ziele«
Die Sozialpsychologin Andrea Abele-Brehm erklärt, wann Karriere glücklich macht. Und wann nicht
- 97 Was wäre die Welt ohne Stechuhr?
Das viel gehasste Instrument der modernen Arbeitswelt hat auch seine Vorteile
- 100 Völlig losgelöst
Als moderne Nomadin zieht die Korrespondentin Katharina Finke seit Jahren durch die Welt
- 109 Ein bisschen Südsee
Weniger arbeiten – wie geht das? Und was sagt der Chef?

- 121 Keine Zinsen? Kein Problem!
Wenn sich Sparen für die Zukunft nicht lohnt, kann man entspannt für die Gegenwart leben

TEIL 3:
WENIGER KONSUM, MEHR GEWISSEN

- 127 Der Mann im Meer
Auf einer winzigen irischen Insel lebt Pól Ó Muireasáin als Selbstversorger und Einsiedler
- 143 Haste nix, biste was
Minimalismus liegt im Trend
- 149 Viel zu viel Zeug
Kaufen macht glücklich? Nein, wirklich gut tun uns Freundschaft, Gemeinschaft, Zeit für uns selbst
- 157 »Wir brauchen einen Stups«
Die Konsumforscherin Lucia Reisch über die Macht der Verbraucher und Nachhaltigkeit im Alltag
- 170 Freche Fröchtchen
Krumm, schief und lecker – eine französische Initiative vermarktet Nahrungsausschuss
- 181 »Davon wird man satt«
Anja Bischoff rettet Lebensmittel
- 184 Er kam, sah und saugte
In einem Berliner Repair-Café hat der Sozialismus überlebt. Sozusagen

- 189 Kaputt produziert
Warum Geräte immer viel zu früh ihren Geist auf-
geben
- 192 Zweite Runde
Kleider zum Leihen, Backwaren vom Vortag: Junge
Firmen erfinden alte Geschäftsmodelle neu
- 198 Die mit dem Bären duscht
Wie lassen sich Menschen zu mehr Umweltschutz
motivieren?
- 204 Mehr Platz in der Tonne
Ratgeber Müllvermeidung
- 209 Klein, aber mein
Wohnen auf acht Quadratmetern

ANHANG

- 220 Buchhinweise
- 222 Autorenverzeichnis
- 224 Dank

VORWORT

Manchmal erzwingt das Leben eine radikale Veränderung. Als meine Mutter zu uns zog, nach 45 Jahren im selben Haus, haben wir zusammen die Dinge gepackt, die in ihre neue Zweizimmerwohnung passen würden. Ein paar Möbel, Lampen und Bilder, zwei Teppiche, ein bisschen Geschirr und Bettzeug, ihre Lieblingskleidung, einige Aktenordner und ihren Fernseher. Am Samstagmorgen kam dann ein kleiner Umzugslander, die beiden Packer beluden ihn in weniger als einer Stunde und fuhren wieder los.

Das Haus wirkte nicht leerer, als sie weg waren.

Die Schrankwand voller Bücher mit verblichenen Einbänden stand noch im Wohnzimmer, der schwere Couchtisch und die Musiktruhe ebenfalls, nebenan wartete die Esszimmergarnitur in Eiche rustikal vergeblich auf die nächste Mahlzeit. An allen Fenstern hingen Gardinen, in den Küchenschränken standen noch Dutzende Teller, Gläser, Töpfe und Schüsseln, im Bad stapelten sich Handtücher und Reinigungslappen. Alles unverkäuflich, unverschenkbar, niemand wollte die Sachen mehr haben.

Wir ließen einfach alles stehen und liegen, den angesammelten Besitz eines langen Lebens. Wir schlossen die Tür ab und warfen den Schlüssel durch den Briefkastenschlitz. Ein Entrümpler würde sich kümmern.

Dann fuhren wir dem Umzugslaster hinterher.

An jenem Samstag im März habe ich begriffen: Wir hängen an Sachen, die uns längst nicht mehr nützlich sind. Wir brauchen viel weniger, als wir denken. Es kann einer Befreiung gleichkommen, nicht mehr für so viel Krempel zuständig und verantwortlich zu sein. Und wir können ihn ohnehin nicht mitnehmen, den Krempel, nicht auf den allerletzten Weg und oft auch vorher schon nicht.

Es gibt immer mehr Menschen, die diese Erkenntnis teilen. Die alles haben können – und weniger wollen. Und die darum beschließen, dass sie den Konsum und den Stress in ihrem Leben herunterfahren wollen. Sie wollen einfacher leben und nachhaltiger, sie wollen verzichten, bescheidener sein in ihren Ansprüchen. Sie haben keine Lust auf Statussymbole, Materialismus, Ressourcenverschwendung und Wohlstandsdenken. Sie verweigern sich der Botschaft, dass Kaufen uns glücklich macht und ein neues Kleid, ein neues Smartphone oder ein neues SUV bedeuten, dass wir uns verwöhnen und etwas »gönnen«. Sie erleben Besitz als Belastung, genauso wie das riesige Angebot an Waren, Lebensformen und Identitäten, aus dem wir perma-

nent wählen können – und wählen müssen. Sie verzichten auf eine Karriere, bei der die Arbeit das Leben auffrisst, weil sie ihr Selbstwertgefühl nicht aus ihrer Gehaltsabrechnung beziehen wollen.

Man kann diese Menschen Minimalisten nennen, aber eigentlich trifft es das nicht ganz: Denn minimal wird ja nur ihr Konsum, ihr Einsatz im Kapitalismuslotto, nicht aber die Lebensqualität, die sie durch ihre Entscheidung gewinnen. Weniger kann tatsächlich mehr sein – mehr Zeit, mehr Freiheit, mehr Klarheit, mehr Glück. Unwichtiges weglassen. Das Wichtige finden.

Wie eine »Kultur des Weniger« funktionieren und welche Folgen sie für den Einzelnen und die Welt haben kann, das haben wir uns in den drei Kapiteln dieser Anthologie genauer angeschaut.

Das erste Kapitel, »Konzentration aufs Wesentliche«, befasst sich mit dem bewussten Zuschnitt des eigenen Lebens auf das, was einem wichtig ist. Ganz wesentlich ist dabei die Erkenntnis, dass Konsum »ganz kurz glücklich und dann latent müde« macht, wie Autorin Maren Keller in ihrem Überblick des Trends zum einfachen Leben schreibt: »Weniger Sachen machen weniger Arbeit. Weniger aufräumen, weniger intakt halten, weniger Staub wischen. Wer weniger besitzt, ist mobiler, kann leichter verreisen.« Wer weniger anhäuft, muss sich außerdem auch

nicht ununterbrochen entscheiden – ob zwischen hundert Joghurtsorten im Regal, zwanzig Paar Jeans oder zehn Fernsehern. Denn die sprichwörtliche »Qual der Wahl« kostet Kraft und Zeit, und darum sagt der amerikanische Psychologe Barry Schwartz: »Die Wahl, wann wir wählen wollen, ist möglicherweise die wichtigste Wahl, die wir treffen können«.

Die 1929 in Leipzig geborene – und leider inzwischen verstorbene – Lepaärztin und Nonne Ruth Pfau, die jahrzehntelang in Pakistan ein Leben in freiwilliger Armut geführt hat, haben wir für das erste Kapitel besucht, weil sie das Selbstbewusstsein und die Kraft eines Menschen verkörpert, der gegen die Verlockungen der Konsumgesellschaft vollkommen gefeit ist. »Was man für ein Vergnügen daraus zieht, sich Dinge leisten zu können, die man nicht braucht, das konnte ich nie verstehen«, sagte sie. Ruth Pfau war eine Minimalistin *avant la lettre*, die das Maximale aus ihrem Leben gemacht – und Tausende von Kranken gerettet hat. »Wenn Sie mich fragen, ob ich glücklich bin, dann würde ich das ohne Zögern bestätigen«, sagte sie im Gespräch. »Ich habe das große Glück gehabt, dass ich meine Fähigkeiten einsetzen konnte, um etwas zu tun. Ich habe das große Glück gehabt, dass durch unseren Einsatz vielen Menschen geholfen worden ist.«

Mit Sinn und Verstand arbeiten, etwas Wichtiges und Nötiges tun, darum geht es auch im zweiten

Kapitel »In der Balance«. Immer mehr Menschen versuchen, Arbeit und Karriere für sich neu zu definieren. Statt blindlings Überstunden abzureißen, entscheiden sie sich entweder für eine Tätigkeit, die ihnen neben Einnahmen auch noch Erfüllung bringt, wie die jungen Sozialunternehmer des Berliner Gemeinschaftsprojekts *Thinkfarm*, die an »einer Revolution des fair verdienten Geldes« arbeiten, so die Autorin Verena Töpper. Oder sie beschließen, ihre Stundenzahl zu verringern, sich vielleicht sogar Jobs zu teilen, und durch dieses »Downshifting« ein besseres Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Auch hier gilt: Weniger kann mehr bringen – mehr Zeit für Freundschaften, mehr innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit statt Jobstress.

Für ein grundlegendes Nachdenken über das »Geld gegen Arbeit«-Prinzip unserer Leistungsgesellschaft setzen sich die Verfechter eines bedingungslosen Grundeinkommens ein, das jedem Bürger gezahlt werden soll, unabhängig von seiner Erwerbssituation. Als soziale Absicherung, um frei und ohne Angst leben zu können. Eine Initiative, die solche Grundeinkommen – per Lotterie – als politisches Experiment vergibt, stellt Autor Stefan Berg vor. Die Initiative als spinnert abzutun, wäre »der leichteste Weg, mit der Idee umzugehen«, schreibt Berg, »aber es ist keine Spinnerei« – sondern eine Utopie mit langer historischer Tradition.

Dass der Ausstieg aus der Immer-mehr-Spirale vor allem individuelle Vorteile hat – *mein* Leben wird besser –, ist ein Aspekt, den Kritiker der neuen Einfachheit gerne hervorheben: dass dieser Lebensstil nicht mit politischen Forderungen die großen Strukturen unserer Konsumgesellschaft angreife, sondern Privatsache bleibe. Dass er es jedem Einzelnen zur Aufgabe mache, sich aus den Fallen der Wohlstandsverführung zu befreien, statt auf die Abschaffung dieser Fallen hinzuarbeiten. Und dass es, ganz nebenbei, angesichts des Hungers und Elends auf dieser Welt auch etwas Selbstgefälliges und Gönnerhaftes habe, wenn die Wohlhabenden den Habenichtsen vorleben, wie man mit weniger auskommt und sich dabei noch besser fühlt.

Aber diese Kritik verkennt, dass ein Leben des freiwilligen Verzichts gar nicht ohne den Blick aufs große Ganze zu denken ist. Davon erzählt das dritte Kapitel, »Weniger Konsum, mehr Gewissen«. Wer aus Überzeugung verzichtet und sein Lebenstempo herunterschraubt, der leistet einen Beitrag zur Ressourcenschonung und zur Nachhaltigkeit – schon dadurch, dass er einfach weniger verbraucht, oft aber auch dadurch, dass er bewusster einkauft, vielleicht auch bescheidener wohnt, gezielt günstige Verkehrsmittel nutzt und auf seinen Energieverbrauch achtet. Und er sorgt auch dafür, dass die Strukturen der Konsumge-

sellschaft nicht mehr so einfach greifen, er erzwingt Veränderung, durch sein eigenes Verhalten und durch seine Vorbildfunktion. So wie die Kunden einer französischen Initiative, die krumm gewachsenes Obst und Gemüse preiswert verkauft, das sonst als Ausschussware in den Müll gewandert wäre, obwohl es genauso gut schmeckt wie seine perfekt geformten Cousins. Eine Idee, so Autorin Annette Bruhns, »die sich gegen die sinnlose Entsorgung von Nahrungsmitteln stemmt und dabei noch Kasse macht«.

Neben diesen Beispielen gibt es viele weitere Anregungen und Vorschläge in diesem Buch, Porträts von Aussteigern, Querdenkern, Optimisten und Kämpfern, Geschäftsideen, die nicht auf besinnungsloses Wachstum angelegt sind, Gespräche und philosophische Betrachtungen zum Thema Genügsamkeit. Nicht alles wird in Ihr Leben passen. Sie werden selbst entscheiden, ob Sie etwas ändern wollen. Aber wir hoffen, dass wir Ihnen zumindest Alternativen aufgezeigt, Sie zu einem anderen Blick auf die Welt inspiriert haben.

Meine Mutter hat die ganzen Sachen, die sie in ihrem Haus zurückgelassen hat, übrigens nie vermisst.

TEIL 1:

**KONZENTRATION
AUFS WESENTLICHE**

Was man liebt

Das sollte man behalten. Alles andere nicht. Warum viele Menschen versuchen, mit weniger auszukommen.

Ein Brief von MAREN KELLER

Liebe Dreizimmerwohnung, weißt du noch, wie ich dich zum ersten Mal betreten habe? Wie leer du warst und wie groß? Und wie ich Kiste für Kiste für Kiste zu dir gebracht habe. Drei Jahre haben gereicht, um dich in ein Museum meiner Erlebnisse zu verwandeln, mit einer Sammlung, deren Größe manch staatlichem Museum Respekt abnötigen würde. Ein neuer Kerzenständer kam zum Flohmarkt wandteller zum Schlussverkauf-Cordrock zum Teller voll Muscheln. Bis du plötzlich weder groß noch leer wirktest. Du bist Privatarchiv vergangener Moden geworden. Eine Sammelstelle für Seltsamkeiten. Dabei würde es mir eigentlich völlig reichen, wenn du eines wärest: mein Zuhause.

Wenn dies nur eine Geschichte über dich und mich wäre und darüber, warum ich ein paar der Dinge wieder loswerden möchte, die du beherbergst, gäbe es

keinen Grund, darüber einen Text zu schreiben. Aber diese Geschichte beginnt nicht mit den berühmten drei Kisten (eine für alles, das man behalten möchte, eine für alles, was verschenkt/gespendet/verkauft werden soll, und eine Kiste für alles, das auf den Müll gehört). Diese Geschichte beginnt bei Diogenes oder bei Buddha oder vielleicht noch früher.

Es ist genauso die Geschichte eines Feuilletonisten, der eine Debatte auslöste, als er in einem Text ankündigte, jede Woche zehn Bücher aus seiner Sammlung verschenken zu wollen. Es ist genauso die Geschichte der Städter, die weniger im Supermarkt einkaufen wollen und eigenes Gemüse in öffentlichen Gärten anbauen. Es ist die Geschichte darüber, warum plötzlich jeder jemanden kennt (oder mindestens in einer Talkshow gesehen hat), dessen gesamtes Hab und Gut in einen Rucksack passt. Es ist die Geschichte all dieser Leben und der Idee, die sie verbindet. Deshalb ist es eine Geschichte über einen Lebensstil.

Man kann ihn einfaches Leben nennen oder »simple living« oder Minimalismus oder »voluntary simplicity«. Für diesen Lebensstil gibt es mehr Wörter, als manche seiner Anhänger Sachen haben.

Wie sehr dieser Lebensstil einen Zeitgeist trifft, kann man schon daran sehen, dass in den Ratgeberabteilungen der Buchhandlungen inzwischen mehr Bücher über das Entrümpeln stehen als über Trenn-

kost oder Microsoft. Wenn man wissen will, was die Welt bewegt, muss man Nachrichten lesen. Wenn man wissen will, was die Menschen in ihrem Inneren bewegt, muss man in die Ratgeberabteilung der Buchhandlungen sehen. Und manchmal hat auch beides miteinander zu tun, die Nachrichten mit den Ratgebern. In den Nachrichten geht es immer öfter um Krise und Wachstum und darum, dass alles in unserer Gesellschaft auf ein unbestimmtes Mehr hin ausgerichtet ist. Aus den Nachrichten kann man lernen, dass ewiges Wachstum nicht funktioniert. Aus den Ratgebern kann man lernen, was die Alternative sein könnte. Ein Leben, das auf ein Weniger ausgerichtet ist.

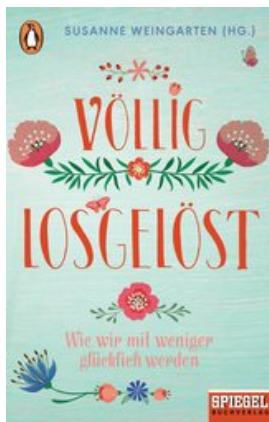
Die Historiker haben verschiedene Antworten auf die Frage, wann genau unsere Gesellschaft zu der Konsumgesellschaft geworden ist, von der alle reden. In Westeuropa hat sich am meisten verändert nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs. In den USA kam es schon zwischen den beiden Weltkriegen zu dem, was manchmal Konsumrevolution genannt wird. Eine Revolution, deren Maßeinheit Einkaufswagen sein sollten. Oder Warenkörbe. Eine Revolution, die keine Kampflieder hervorgebracht hat. Sondern nur Jingles. 7600 Generationen lang war der Mensch damit beschäftigt, gegen Mangel zu kämpfen. Erst seit zwei Generationen leben wir in ständigem Überfluss. Oder in ständigem Überdruß.

Der Durchschnittseuropäer soll heute 10000 Gegenstände besitzen. Toaster, Gitarre, Gästematratze, Lippenstifte, Zweitfahrrad, Besteckkasten, Sommerischdecke, Winterstiefel.

Wir können gerade zugucken, wie die Konsumgeschichte um ein Kapitel länger wird. Was sich da gerade überall andeutet, ist die Konterrevolution zur Konsumrevolution.

Vielleicht erinnerst du dich noch an meine Vormieterin, liebe Dreizimmerwohnung, die so gern Baumwollblusen trug und Sonnenblumen auf deinem Balkon gepflanzt hat und bei der bestimmt nur Lebensmittel aus dem Biosupermarkt im Kühlschrank lagen. Es gibt Soziologen und Trendforscher, die hätten sie einen »Loha« genannt, einen jener Menschen, die vor ein paar Jahren anfangen, nachhaltig und gesund leben zu wollen. Die gleichen Soziologen und Trendforscher sprechen jetzt viel über »Lovos«, was für »lifestyle of voluntary simplicity« steht. Den Lovos geht es nicht mehr nur darum, kritisch zu konsumieren wie die Lohas. Sondern insgesamt weniger zu verbrauchen, um sich den Zwängen zu entziehen, die der Konsum mit sich bringt.

Eine sehr alte, sehr neue Erkenntnis ist das: dass Besitz nicht das Gleiche wie Bereicherung bedeutet. Neu ist daran nicht, dass es Menschen gibt, die sich dem Konsum entziehen, die freiwillig ein genügsame-



Susanne Weingarten

Völlig losgelöst

Wie wir mit weniger glücklich werden

Ein SPIEGEL-Buch

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-328-10364-6

Penguin

Erscheinungstermin: Januar 2019

Unwichtiges weglassen. Das Wichtige finden.

In der Dreizimmerwohnung stapeln sich Flohmarktfunde und modische Fehlkäufe, und durch den lang erhofften Karrieresprung dreht sich das Hamsterrad nur noch schneller. Vielen Menschen geht es ähnlich: In unserer Welt voll Hektik und Überfluss sehnen wir uns danach, uns wieder auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren und Zeit zu haben für Familie, Freunde und uns selbst. Konsumforscher, Psychologen und überzeugte Minimalisten zeigen in diesem Buch, wie wir uns von Unwichtigem trennen, nachhaltig konsumieren und uns endlich wieder frei fühlen – denn weniger ist in der Tat mehr.



[Der Titel im Katalog](#)