

WENIGER IST MEHR

Im Schnitt besitzt jeder von uns 10.000 Gegenstände. Seit dem ersten Lockdown waren wir „stay-home“-bedingt ständig umgeben von ihnen. Wir haben die Zeit genutzt, intensiv auszumisten. Platz zu schaffen – zumal unser Zuhause zugleich zum Büro, zum Kino, zum Fitnessstudio wurde. Und wir ja auch noch ein wenig Luft zum Atmen (und Tanzen!) brauchten. Also machten wir eine Inventur der Dinge: Brauche ich das? Tut mir das gut? Oder kann das weg?

Bei Verena Schürmann, Autorin von „Man nennt uns Minimalisten“, konnte ziemlich viel weg – allerdings schon vor Beginn der Pandemie. Mit Mann, Sohn und Hund kommt die kleine Familie heute gerade mal auf 800 Gegenstände. „Eigentlich wollten wir vor ein paar Jahren an einem verregneten Sonntag nur den Keller ausmisten“, erzählt sie im Telefoninterview, in dem es im Hintergrund ein wenig hallt. „Moment, ich wechsel mal das Zimmer – das kommt, wenn man so wenige Möbel hat“, entschuldigt sie sich. „Irgendwann haben wir dann festgestellt, wie befreiend es ist loszulassen. Dinge brauchen Energie und Zeit, auch wenn sie nur da sind. Ich muss mich um sie kümmern, sie benötigen meine Aufmerksamkeit – ich muss sie abstauben, instand halten –, jeder Besitz zieht einen Rattenschwanz an Aufgaben hinter sich her“, so Schürmann, die mit *minimalistic.verena* auch einen Youtube-Kanal

betreibt. „Alles, was wir besitzen, besitzt auch uns“, sagt die Psychologin Karin Klug. „Hinter jedem Loslassen steckt jedoch auch ein Vertrauen ins Leben: dass ich schon immer genug haben werde, wenn ich etwas brauche“, so die Psychologin weiter. Während es für unsere Eltern und Großeltern in der Kriegs- und Nachkriegszeit überlebenswichtig war, Dinge zu horten, stehen bei uns heute andere Aspekte wie eben Umwelt- und Klimaschutz im Vordergrund.

Verena Schürmann ist es anfangs dennoch schwergefallen, sich von Dingen zu trennen. Besonders von solchen mit Erinnerungswert. Schließlich speichern die auch Gefühle, Werte und Erfahrungen – und helfen gegen das Vergessen. „Aber: Brauche ich drei Kaffeesevice als Erinnerung an meine Oma oder reicht nicht auch eine Vase, die mir besonders gefällt?“, fragt Schürmann. Sie habe gelernt, sich die Rosinen rauszupicken. Andere machen sich ein Foto vom Objekt – so könne man sich beim Anblick die Emotion, die mit dem Gegenstand verbunden ist, ebenso erhalten. Solche und andere Tricks kann man übrigens prima beim (digitalen) Minimalismus-Stammtisch austauschen, den es in fast jeder deutschen Großstadt gibt (minimalismus-stammtisch.de).

„Man kann das Aussortieren wie einen Muskel trainieren“, ist sich Schürmann sicher: Je mehr man abgibt, desto leichter fällt es. „Bei Neuanschaffungen haben wir uns hingegen an das Motto ‚Qualität statt Quantität‘ gehalten – und hochwertige Produkte gekauft, die lange halten. Und bei denen man sich nicht nach ein paar Wochen um Ersatz kümmern muss.“ Durch ihren neuen Lebensstil habe sie viel Zeit gewonnen. Und Energie.



Unsere Gegenstände brauchen viel Energie und Zeit. Weniger zu besitzen heißt auch, sich um weniger kümmern zu müssen

Zudem sei sie visuell nicht mehr so schnell abgelenkt. „Wir haben alle drei festgestellt: Wir können uns in unserem reduzierten Umfeld viel besser konzentrieren“, erzählt Verena Schürmann. Mit der Zeit habe sie übrigens nicht nur Gegenstände hinterfragt – sondern auch Freunde. Job. Ernährung. Und für sich herausgefunden: Was brauche ich gerade? Was tut mir gut?

SCHNELLES GLÜCK

Aber Hand aufs Herz: Vermisst sie nicht manchmal das schnelle Shoppingglück? Das erwiesenermaßen zumindest kurzfristig Glückshormone freisetzt? Und das Gefühl, dass sich Emotionen damit scheinbar en passant regulieren lassen? Das Armband als Belohnung zur bestandenen Prüfung. Den roten Nagellack als kleines Highlight eines langweiligen Nachmittags. Das Kleid als Trostspender für die miese Laune – oder um andere zu beeindrucken.



„Wenn ich mich trösten will, rufe ich meine Freundin an. Das hilft mir mehr, als die 15. Hose zu kaufen“, sagt Verena Schürmann dazu nur. Natürlich sei es Arbeit, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen, statt darüber hinwegzukonsumieren. „Aber es lohnt sich“, sagt Schürmann. Abgesehen davon, dass sie ja durchaus noch konsumiere – aber eben anders.

Der minimalistische Lebensstil passt gerade gut in unsere Zeit: Laut dem Konsumpsychologen Hans-Georg Häusel steckt dahinter oft der Wunsch, sich aus einer Beengung zu befreien und zumindest die eigene Welt unter Kontrolle zu haben. Das ist sicher gerade jetzt

ein Aspekt, wo wir – sobald wir vor die eigene Haustür treten – so abhängig vom disziplinierten Verhalten unserer Mitmenschen sind.

Aber auch, wenn jetzt nicht jeder zum Minimalisten wird, kennen wir doch alle dieses beglückende Gefühl, Ballast abzuwerfen. Und sei es in Form eines Retourenpakets bei der Packstation unseres Vertrauens – weil wir mit der darin enthaltenen Nudelmaschine eben doch nie die köstliche Pasta unseres Lieblings-Italiens um die Ecke hinkriegen würden, der zur Not ja bestimmt auch in der x-ten Welle wieder nach Hause liefert.

TEXT SÖRRE WIECK

5

SPIELERISCHE PRAXIS-TIPPS

#NOSPENDDAYS Aus den USA kommt die Initiative, an 16 Tagen im Monat kein Geld auszugeben. Wie wär's, mit einem Tag in der Woche anzufangen und sich mit ein paar Freundinnen für die Challenge zusammenzutun?

APP GEHT'S Das Wissen um den bewussten Konsum ist da, mit der Umsetzung hapert's? Da hilft die „Green Fashion Challenge App“ (green-fashion.app).

NEUES PER HASHTAG Nachhaltige Labels findet man mit diesen drei Hashtags, denen man auf Instagram einfach folgen kann: **#sustainablefashion**, **#fairfashion**, **#ethicalfashion**

WEGWEISER Die Siegel „Grüner Knopf“ und „GOTS“ sind gute Orientierungsmöglichkeiten für Textilien, das „FSC“-Zeichen für nachhaltige Holzwirtschaft. Einen Überblick über vertrauenswürdige Siegel gibt's auf nachhaltiger-warenkorb.de

WUNSCHZETTEL Verena Schürmann rät von Impulskäufen ab. Besser: Schreiben Sie sich Ihre „Must-haves“ auf. Ist das Kaufbedürfnis nach einem Monat (für Anfänger: 1 Woche) noch da, gönnen Sie es sich.