

SIND SIE AUCH EIN "ÜBERFLUSSJUNKIE?"

Dann weiß unsere Kollegin Rat: Um sich von altem Ballast, Zeit- und Energiefressern zu trennen, schloss sie sich einem **Minimalistenstammtisch** an. Und lernte schnell: Weniger ist wirklich mehr!



MEIN NAME IST CHRISTINE, UND ICH BIN EIN ÜBERFLUSSJUNKIE.

In meinem Bad gibt es Tuben, die ich seit Jahren nicht angefasst habe. Ich kenne nicht alle meine Facebook-Freunde. Ich führe pro Tag einen unsinnigen Chat auf dem Smartphone. Und natürlich arbeite ich zu viel. Dabei habe ich oft das Gefühl, es reicht nicht. Ich hätte wirklich gern mehr Platz für das Wesentliche und würde gern mehr Gutes in der Welt bewirken. Aber geht das? Weg mit allem, was mich belastet! Her mit dem bewussten Simplify-Leben! Einfach loszulassen und alles anders zu machen empfinde ich als schwer.

Deshalb schließe ich mich einer Art Selbsthilfegruppe an, einem Stammtisch der Minimalisten in meinem Bekanntenkreis. Die acht Frauen und Männer in den Dreißigern beschäftigt auch, dass bei allem Überfluss immer die wichtigen Dinge zu kurz kommen. Wir fragen uns: Wie kann ich mein Leben entrümpeln? Weniger grübeln, weniger Zeit verschwenden, weniger Besitz verwalten und mehr Sinnvolles tun? Wir tauschen uns ehrlich darüber aus und geben einander Hausaufgaben wie: das Badezimmer! Dazu gehört nicht nur, auszumisten, sondern auch, selbstkritisch zu hinterfragen: Wie viel Zeit verbringe ich hier? Wie kann ich eine schlichtere Routine finden? Vielleicht reicht auch Kokosöl zum Eincremen für den ganzen Körper?

Minimalismus ist ein Trend. In den USA ziehen Menschen gerade aus ihren geräumigen Anwesen in Minibuden. Das hat schon Ehen gerettet! Weniger zu besitzen heißt auch, sich um weniger kümmern zu müssen. Oft geht es darum, weniger zu arbeiten, um mehr Zeit für seine Herzensprojekte zu haben. Und nicht zu letzt wird es vielen Menschen immer wichtiger, die Welt durch bewussten Konsumverzicht und



CHRISTINE DOHLER

„WENN MAN SO VIEL LOSLÄSST, FRAGT MAN SICH: WER BIN ICH EIGENTLICH NOCH?“

nachhaltiges Wirtschaften zu bereichern. Zu teilen, zu spenden, niemanden auszubeuten.

Nach mehreren Gruppentreffen erkenne ich, dass ich zunächst in meinem Alltag Inventur machen muss: von Versicherungen über Klammotten bis hin zu ungelösten Konflikten oder unerfüllten Träumen. Dann gilt es, Überflüssiges auszumisten, danach neue Gewohnheiten zu etablieren, beispielsweise nur noch regional angebautes Gemüse zu kaufen oder für jedes neue Kleidungsstück ein altes wegzugeben. Hilfe hole ich mir von meiner Freundin Anne, die ihren minimalistisch geschulten Blick durch meine gut aufgeräumte Wohnung schweifen lässt – und mich dabei mit bohrenden Fragen bombardiert: „Wann hast du das letzte Mal in das Buch dort geschaut? Was lagerst du in dem Schrank da hinten?“ Ich bin nun wirklich alles andere als ein Messie, aber plötzlich kommt es mir doch so vor, als ob ich mich mit meinem Besitz selbst belaste und blockiere. Tatsächlich finden wir unter meinem Bett eine lange verges-

sene Kiste mit Fotos und Briefen von längst Verflissenen. Meine Freundin schaut mich verschwörerisch an und sagt: „Wenn du dich von allem trennst, was du nicht mehr brauchst, werden ganz viele tolle Dinge in deinem Leben passieren.“ Das motiviert mich!

Ich will keine Vollzeitminimalistin werden, weil ich kein radikaler Typ bin. Aber Schritt für Schritt Ballast abstoßen, das gefällt mir. Es reicht schon, sich jeden Tag fünf Minuten lang in seinem persönlichen Umfeld umzuschauen und dabei zu fragen: Was könnte ich verschenken? Und vor jeder potenziellen Neuanschaffung werde ich mir ab sofort die Frage stellen: Brauche ich das, macht mich das glücklich, will ich das wirklich? Dabei geht es nicht nur um das zehnte Paar Schuhe, sondern auch um neue Bekanntschaften, den dritten Gin Tonic am Abend, eine weitere App fürs Smartphone, das nächste aufregende Projekt. Ich prüfe künftig bei Einladungen zu Facebook-Events: Muss das sein, oder wäre ein Spaziergang in der Natur bereichernder? Sich derart in die Pflicht zu nehmen ist emotional aufwühlend, auch beängstigend. Wenn man so viel loslässt und ändert, fragt man sich: Wer bin ich eigentlich noch? Die neue Leere auszuhalten ist spannend. Ich habe jetzt schon gefühlt mehr Zeit, mehr erfüllende Momente, mehr Überraschungen, letztlich auch mehr Geld und mehr Freiheit. Ich dachte immer, Minimalismus bedeutet Verzicht und Einschränkung. Dabei geht es ja um jede Menge Reichtum. Die neue Leere darf sich jetzt mit ganz viel Schönerem füllen! ■

Mehr Infos: Gleichgesinnte trifft man über minimalismus-stammtisch.de oder minimalisten.org. Ein guter Blog zum Thema ist einfachbewusst.de