

1. Minimalismus – Minimal ist Muß

„Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens. Was soll ich damit anfangen?“

Ayya Khema



Es wird heute viel über Minimalismus gesprochen und geschrieben. Minimalismus ist in! Doch was ist damit eigentlich gemeint?

Auch wenn der Begriff heute modern geworden ist, ist er nicht neu. Seit jeher beschäftigen sich die Menschen damit, ihre materielle Güter zu reduzieren, um durch diesen bewussten Schritt freier und glücklicher zu werden. Gerade diese beiden Begriffe tauchen in Verbindung mit Minimalismus immer wieder auf: Freiheit und Glück.

Es macht uns also glücklich, weniger zu besitzen? Oder nur noch ausgesuchte, nachhaltige, wertvolle Dinge und weniger Überfluss?

Seit jeher kennen alle großen Religionen die geistige Befreiung durch das materielle Reduzieren auf das Notwendige. Frauen und Männer, die bewusst auf alles Hab und Gut verzichten und als Mönch oder als Nonne in spartanische Orden auf Lebenszeit eintreten.

Der indische Sadhu, der sich über Jahre in eine Höhle im Himalaya zurück zieht um dort sein Glück zu finden.

Das Fasten entspringt der gleichen Idee, dass wir freier, reiner, gesünder werden, wenn wir eine Weile keine Nahrung mehr zu uns nehmen.

Es gibt aus der Geschichte noch viele andere Beispiele, bei denen sich die Menschheit bewusst der Reduzierung der Materie zugewandt hat.

Minimalismus kann man als Lebensstil betiteln.

Im Design und in der Architektur kennt man diesen Begriff ebenfalls. Die „Bauhaus-Epoche“ suchte in der Reduktion der äußeren Strukturen eine neue Sachlichkeit, eine Konzentration auf das Wesentliche. Neue Möglichkeiten, Reduzierung, Raum, Platz, neue tiefere Werte, Bewusstheit und Zufriedenheit.

Du siehst, der Begriff Minimalismus trägt große Worte, Werte und Ziele.

Es gibt unzählige weise Sprüche und Gedichte, die sich diesem Thema gewidmet haben. Viele kluge Köpfe, viele Meister und Lehrer haben sich darüber ausgelassen.

Wenn wir uns dem Thema Minimalismus zuwenden, sollten wir – obwohl in dem Wort „mini“ steckt –, ehrfürchtig den Hut vor ihm ziehen.

Wie kommt es überhaupt zu dem Bedürfnis, sich reduzieren zu wollen?

Ein Extrem kann es ohne das dem Entgegengesetzte nicht geben. Ein extremes Streben fußt auf der Tatsache, dass es ihr Gegenteil gibt und dass man damit schlechte Erfahrung gemacht hat und sich deswegen nach einer Änderung sehnt. In diesem Fall ist das die Übersättigung, die Überreizung, das Zuviel.

Sprechen wir über Minimalismus taucht dieser Begriff fast immer mit einem Bruder im Schleppau auf, dem Begriff: „notwendig“.

Ich mag es, Begriffe auf ihren Ursprung hin zu ergründen, die meisten haben ihren Namen nicht von ungefähr. Und bei „notwendig“ liegt die Bedeutung klar auf der Hand: aufgrund einer Not ist der Augenblick zur Wende da. Es geht darum, etwas Neues zu tun, um uns dadurch von der Not weg zu bewegen.

Das Wort „notwendig“ ist in Bezug auf Minimalismus sehr weit gegriffen. Dem einen geht es vielleicht um ein einmaliges Ausmisten aller angehäuften Dinge, um wieder Platz für Neues in Schrank, Keller oder Speicher zu erhalten. Vielleicht ist das Motiv seines Handelns das, dass sein Schrank überquillt.

Der andere ändert damit konsequent einen Teilbereich seines Lebens, wie etwa die Möbelausstattung zuhause oder seine gesamte Garderobe, um dadurch einen neuen Lebensstil zu leben.

Wieder ein anderer nimmt seine Auseinandersetzung mit Minimalismus als Anlass, sein vollständiges Leben bis in allen Bereichen umzukrempeln.

Immer wenn ein Begriff in den Vordergrund der Gesellschaft rückt, läuft er in Gefahr, als Modeerscheinung zerfleddert und überreizt zu werden und

dadurch wieder unter zu gehen.

„Minimalismus macht glücklich!“

„Minimalismus schenkt uns Zeit und spart Mühe!“

„Wir schaffen Raum für Neues, weil der alte überflüssige Müll weg fällt!“

Das alles sind „Slogans“, die wir schon gehört haben und die wir mit dem Begriff „Minimalismus“ verknüpfen.

Unser Gehirn benutzt Verknüpfungen jeden Tag. In jedem Bereich. Sie haben eine tiefe und nachhaltige Wirkung auf uns, sie prägen unser Denken, dadurch auch unser Empfinden und schließlich das Handeln. Und jeder von uns möchte gerne glücklich sein, die meisten sehnen sich nach mehr Zeit.

Insofern sind das Themen, die fast allen von uns mehr oder weniger unter den Nägeln brennen. Wir fühlen uns in der Welt der Reizüberflutung überfordert und übersättigt. Wir haben „Sehnsucht und Durst nach weniger“.

Es ist schon grotesk, in den armen Ländern besteht die Hauptsorge darin, Dinge zu bekommen, welche die Menschen zum Überleben brauchen, wie ausreichend Essen, Trinken, Kleidung oder ein Dach über dem Kopf und in der sogenannten zivilisierten, reichen Welt besteht ein großes Problem darin, dass wir von allem zu viel haben, dass dieses Zuviel uns unglücklich oder unfrei macht und wir es ohne fremde Hilfe nicht schaffen, weniger zu haben oder weniger zu wollen.

Na, das ist doch ganz einfach, wenn das Zuviel belastet, dann weg mit dem ganzen Plunder!

Nichts einfacher als das!

Denkste! Wir stürzen geradewegs in eine innere Not, in eine Hilflosigkeit, wenn wir unser Leben reduzieren wollen, obwohl wir wissen, wie gut uns das täte.

„Ich könnte das noch einmal brauchen.“

„Es könnten schlechte Zeiten kommen.“

„Das hat mich eine menge Geld gekostet.“

So haben wir eine große Fülle an Sätzen parat, die uns vom Loslösen abhalten. Und wie du im weiteren Verlauf des Buches sehen wirst, warten wir noch mit ganz andere Dingen auf, als nur mit Sätzen, wenn es darum geht zu vermeiden, beim Minimieren konkret zu werden. Wir sind unglaublich klug und ideenreich und pffiffig dabei. In uns wird ein komplettes System dagegen aktiviert. Deswegen habe ich diesen „Gespenstern“ ein eigenes Kapitel gewidmet. Und ich gebe dir auch im Verlauf des Buches konkrete Übungen an die Hand, wie du dich gegen diese „Veränderungsverhinderer“ stark machen kannst.

Die Idee, zu minimieren ist wertvoll, die Umsetzung zunächst einmal gar nicht so leicht. Und es gibt kein Patentrezept. Die Umsetzung bleibt immer sehr individuell. Jeder hat seine ganz eigene Form, sein eigenes Ausmaß, seine ganz eigenen Werte bei der Minimierung seines Lebens.

Meine Aufgabe, ein Buch über das Thema Minimalismus zu schreiben, ist in gewissem Sinne eine Gratwanderung. Auf der einen Seite möchte ich dir eindeutige Richtlinien anbieten, die du konkret zur Umsetzung deines eigenen Minimierens nutzen kannst. Auf der anderen Seite möchte ich dir damit keine Minimierpflicht oder keine neue Norm überstülpen. Du wirst deine eigene freie Form dabei finden. Manche der Themen liegen mir selber so am Herzen, dass ich bei meinen Ausführungen achtsam sein möchte, zwischen den Zeilen nicht doch manipulativ zu wirken. Bitte hab Nachsicht mit mir, falls ich deine Grenze dabei nicht hundert prozentig wahre. Du sollst wissen, dass mir deine freie Entscheidung bei jedem Thema überaus bedeutsam ist.

Und ich finde es wichtig, dass wir dabei keinen verbissenen Kampf führen. Dadurch richten wir uns nur gegen uns und unser eigenes Vorhaben. Nein,

das Minimieren sollte Freude machen. Man führt nichts auf Dauer weiter, wenn es uns keinen Spaß macht.

Ich biete dir ein Konzept aus sechs Schritten an, bei dem du im Hinblick auf die gängigsten Minimierungslebensbereiche deinen ganz eigenen Weg finden kannst.

Schritt eins bedeutet zunächst, eine Fülle an Material und Informationen zu dem jeweiligen Minimalisierungs-Thema zu sammeln. Diesen Schritt nenne ich im weiteren Verlauf des Buches: den „Gedankenwasserfall“.

Beim **zweiten Schritt** kannst du deine eigenen Impulse, deine Werte und Ziele selber finden.

Sobald du sie gefunden hast, wirst du alle Feinde der Minimierung wecken und aktivieren. Ich meine nicht nur die Feinde von außen, die einen Nutzen dadurch hatten, weil sie dich bis dato ungehindert in ihrem Sinne beeinflussen und ausnutzen konnten, sondern auch deine eigenen, die aus deiner Tiefe geweckt werden. Beide sind nicht zu unterschätzen und es bedarf Wissen, Einsicht, Willen und Übung, gegen diese Feinde effektiv vorzugehen.

Das Erkennen dieser Gegner deiner Minimalisierungsziele wird der **dritte Schritt** sein.

Damit du deine, dir jetzt bekannten Gegner, dabei angehen kannst, zeige ich dir im **vierten Schritt** konkrete praktische Übungen, die dich gegen sie stärken und kräftigen.

Diese Übungen werden dich für dein eigenes Verhalten im Umgang mit Konsum sensibilisieren. Sie können dir ein Handwerkszeug beim Ändern deiner Lebensführung sein, sie machen dich wacher und bewusster.

Danach kommt der **fünfte Schritt**: deine zielgerichtete Veränderung, um dein Leben oder einen Teilbereich davon zu minimieren. Auch dabei gebe ich dir klare Ansätze, wie du diese Veränderungen nach den vorangegangenen vier Schritten effektiv umsetzen kannst.

Zuletzt erfährst du im **sechsten Schritt**, wie du dir deine Erfolge für die Zukunft sicherst, damit du nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückfallen kannst.

Dein Änderungssystem aus den sechs Schritten steht dir bei jeder Veränderung zur Seite und die praktischen Vorbereitungs-Übungen können beliebig oft wiederholt werden. Sie sind nicht nur effektiv, sondern auch interessant und machen vor allem Freude im Umgang mit sich selbst.

Deine Minimierung des Lebens bietet dir eine Erweiterung, eine Befreiung, einen Richtungsweiser deines ganz eigenen und individuellen Glücks.