

Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

Freistil

Brauch' ich nicht

Minimalismus als Lebensform

Von Regina Burbach

Produktion: SWR 2016

Redaktion Dlf: Klaus Pilger

Sendung: Sonntag, 11.08.2019, 20:05-21:00 Uhr

Regie und Realisation: Regina Burbach

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

©  Deutschlandradio

- unkorrigiertes Exemplar -

Nadine:

Diese Lade ist leer –

Und auch diese Lade ist leer –

Olivera:

Ne Schere braucht man –

Michael:

Boah, das ist zu viel Zeug –

Olivera:

Also Notizblock–

Michael:

–Ich muss das loswerden –

Olivera:

digital muss ich auch noch ausmisten–

Nadine:

und das bedeutet, dass ich noch ganz viel Platz hab.

Joachim:

Wie viel Dinge brauch' ich wirklich zum Leben–

Michael:

Das war wirklich dieser Moment, wo ich bei mir in der Wohnung stand und dachte, es kann so nicht weitergehen.

Nadine:

Hallo meine lieben Schneeflocken, mein Name ist Nadine von thenadwork-dot-com und heute ist Tag Vier meiner neuen Videoserie Platz-für-Wachstum.

Joachim:

Die Kompliziertheit des Lebens besteht nur darin, sich so zu verhalten, wie man meint, dass andere es erwarten oder wie ‚man‘ es macht.

Brauch' ich nicht

Minimalismus als Lebensform

Ein Feature von RB

Geräusche Café

Joachim (li):

Wo war'n–

Autorin (re):

Wo wa–

Joachim:

Wo war'n wir denn jetzt? –

Autorin:

Wo war'n wir jetzt gerade–

Joachim:

Bei der Leichtigkeit im Leben–

Autorin:

Genau, bei der Leichtigkeit im Leben. –

Joachim:

Auf die Frage hin „Geht denn das?“: Na klar geht das. Bin ich denn asozial oder bin ich denn n Versager, weil ich jetzt hier nicht drei Häuser und zwei Autos oder was auch immer irgendwie habe. Das sind doch die Dinge, die es kompliziert machen.

Olivera:

Ja, Minimalismus als Tool, also das find' ich einen der wichtigsten Punkte, dass es wirklich nur ein Werkzeug ist,

um etwas zu erreichen.

Michael:

Wenn ich jetzt mit Leuten rede, die da keinen Zugang zu haben, irgendwie 3000 Teile sind weg und mir geht's gut, dann sagen die, du bist bescheuert, deswegen geht's dir gut. Die können das halt am Anfang gar nicht nachvollziehen.

Nadine:

Weniger Besitz, das ist so das, woran die meisten Leute denken, wenn sie das Wort Minimalismus hören, aber das ist ja nur ein Teilgebiet davon.

Olivera:

Mich interessiert ja das Ziel –

Es ist natürlich spannend, diese Entwicklung mitzumachen, aber das Wichtigste ist, dann auch anzukommen

und,... und n Punkt erreicht zu haben, indem man dann das Leben führt, das man gerne führen möchte.

Olivera:

Ich bin Olivera, 30 Jahre alt, Kommunikationsdesignerin und gestalte meinen Alltag minimalistisch.

Joachim:

Ich heiß' Joachim, bin 67, war lange Energieberater, lebe minimalistisch in Berlin und bin Impulsgeber.

Nadine:

Ich bin Nadine, 26 Jahre alt, Bloggerin bei thenadwork-dot-com, Jurastudentin und Fitnesstrainerin.

Michael:

Ich bin Michael Klumb, 33, Augenoptiker, und interessier' mich jetzt seit gut fünf Jahren für Minimalismus.

E C H O aus Satzsnipseln:

Michael:

Dinge aussortierten

Olivera:

Ausmisten und Platz schaffen

Michael:

Dinge reduzieren

Olivera:

Noch mehr Überflüssiges abschaffen

Olivera:

Noch besser strukturieren oder reduzieren

Olivera:

frei atmen

Olivera:

Wie könnte es denn sein, wenn mal *all die Sachen* weg sind!

Nadine:

Es hat definitiv damit angefangen, dass ich in Asien halt viel weniger materielle Sachen mit mir hatte, ich konnte nicht meinem kompletten Hausrat mitnehmen, und es hat angefangen, wo ich gemerkt hab, hey, das brauch ich ja alles gar nicht.

Joachim:

Jedes Teil will Aufmerksamkeit. Es will einfach Aufmerksamkeit.

Nadine:

Und dann ist halt dazugekommen, dass ich gesehn hab, was mein Chef alles besitzt, und was er alles hat, und einen Chauffeur und eine Villa und – brauch ich das? Nein!

Autorin/Sprecherin:

Es gibt Minimalismus-Anwender, die zählen jedes Ding, das sie besitzen, und reduzieren dann auf 300, 200, 100 oder weniger Dinge, als wär's n Wettbewerb – das ist es aber nicht. Durchschnittseuropäer besitzen angeblich im Schnitt *zehntausend* Dinge. Hier, in diesem Feature, zählt niemand die Dinge, oder zählt sie nicht mehr.

Joachim:

Irgendwie unter 100 sind's dann.

Olivera:

Minimalismus – ich seh das als Tool, mir mehr Freiraum zu schaffen. Mehr Freiraum, um Sachen zu tun, um Sachen zu erleben.

Joachim:

Ich hab Zeit, weil ich keine Zeit benötige, um zu arbeiten, um mir Dinge anzuschaffen. Also ich hab kein Auto, ich fahr dann eben Bahn.

Olivera:

Mehr Freiraum, um mich um meinen Sohn zu kümmern statt irgendwas zu putzen oder Einkaufen zu gehen.

Joachim:

Ich habe die Zeit, weil ich mich auch nicht um Dinge kümmern muss, weil, ich hab keine.

Nadine:

T-Shirts, kurze Hosen, lange Hosen...

Joachim:

Aus dem Maschinenbau kannt' ich das ja, mit wenig Dingen viel zu erreichen.

Nadine:

ganz kurze Hosen, mittellange Hosen,...

Joachim:

Also die Dinge wurden weniger, und ich merkte, ja, es geht gut. Nee, nicht nur gut, es fühlt sich viel besser an als vorher.

Nadine:

Ich will ja jetzt wirklich nicht die Altlasten mitschleppen.

Joachim:

Und dann wurd's auch mal mehr, dass ich noch n Futon brauchte, weil ne Freundin sagte, also auf der Hängematte komm' ich nicht zu dir. Aber mit der Freundin war dann auch der Futon wieder weg. Drei Jahre hat das glaub' ich gedauert.

Geräusche:

Schublade

Olivera:

Und ich find auch immer dieses, dieses... „Reduzieren“ und „auf das Nötigste“, ist alles so endlos negativ behaftet. Ich *bereichere* ja mein Leben.

Autorin:

Guck mal hier: Auf dem Schrank, das kann doch eigentlich auch weg. Also ich glaub', das kann weg.

Michael:

Es gab so Dinge, wo halt andere Menschen gedacht haben, das muss dir doch total wichtig sein. Also meine Mutter hat mir mal die Mappe mitgegeben von Bildern, die ich im Kindergarten gemalt hab. Für meine Mutter hat das n ganz anderen Stellenwert gehabt, so die ersten produktiven Dinge, die das Kind gemacht hat. Das sagt mir nichts. Also es gibt zum Beispiel eine Deutsch-Klausur, wo mir n Deutschlehrer drunter geschrieben hat „Ihre charmant-stille Art hat uns nur selten in Gespräche verwickelt“, und das fand ich so sympathisch und persönlich, dass ich das tatsächlich noch behalten hab.

Ausmisten-Collage

Geräusche:

Kleiderbügel

Autorin:

Man darf sich gar nicht so viel beschäftigen, überall findet man was.

Geräusche:

Kleiderbügel + Schubladen

Nadine:

Hier muss ich erstmal durchprobieren

Autorin:

diese Hose, was ist das denn für eine,

Nadine:

Na ja, ich könnte vielleicht, und irgendwann mal und sowieso

Autorin:

kann man vielleicht enger machen

Nadine:

Ein Seven-Summits-Hannibal-Lecter-mäßige, ja, also,

Autorin:

Was kann ich denn noch alles wegwerfen..., hier: Peter Stamm, Blitzeis – kann ich *nicht* wegwerfen,

Nadine:

mit der seh' ich echt aus wie Hannibal Lecter, das ist ein –

Autorin:

und, em, also man kann natürlich nicht alles wegwerfen, und

Nadine:

ein Gesichtsschutz fürs Laufen.

Olivera:

Man kann nur so und so viele Bücher lesen, irgendwann geht einem die Lebenszeit aus.

Michael:

Ich glaube, wenn wir uns im Café treffen würden, dann würde mich einfach interessieren, wie bist du so zu dem Thema Minimalismus gekommen und wo stehst du gerade.

Ich find, so der erste Einstieg ist, Dinge aussortieren. Es gibt noch andere Einstiege. Ganz viele Veganer kommen auf das Thema, oder Leute, die sich halt n bisschen mehr Gedanken darüber machen, wie Dinge produziert werden.

Bei mir, mein Weg war, ich war zu Hause und hab festgestellt, boah, das ist zuviel Zeug und ich muss das loswerden.

Geräusche:

Leute wuchten große Gegenstände

Autorin/Sprecherin:

Minimalismus. Leben mit weniger Dingen.
Die Bewegung ist jung.

Tauchte in Deutschland im Internet auf so 2011, 12 –
vereinzelt, in privaten Blogs.

Leute berichteten, wie sie sich trennten von Kleidern, Möbeln, Geschirr, Krimskrams, von allem, was sie überflüssig fanden. Es inspirierte sie etwa Kelly Sutton, der 23-jährige Programmierer aus New York, der 2010 auf seiner Website, die er „Cult of Less“ nannte –Kult der wenig Dinge–, alles auflistete, was er besaß und online verkaufte außer iPad, Laptop, Kindle und ein bisschen Kleidung. Mittlerweile ist dort zu lesen: „Ich habe jetzt eine Freundin und ein Waffeleisen. Gehen wir also davon aus, das Projekt ist vorbei.“

Michael:

Da gibt's noch n paar andere Leute, die das machen, im amerikanischsprachigen Raum, die sind uns 2, 3 Jahre voraus im Vergleich zu Deutschland. Die hatten dann dieses Wort „Minimalismus“.

Ich hab in Deutschland nur so drei, vier gefunden, die darüber schreiben. Mittlerweile gibt es 60, 70 Blogs. Und ich hab dann 2012 n jährliches Treffen gemacht mit anderen Bloggern und seit letztem Jahr gibt's ganz viele Stammtische in so 10, 12 Städten in Deutschland. Ich halt halt gern Kontakt, und das ist halt irgendwie über das Thema total schön.

Olivera:

Gerade jetzt, wo es so ‚in‘ ist und im Kommen ist, da hört man dann so Worte wie *Trend* und *Lifestyle*, Minimalismus als Lifestyle – je nachdem wie man Lifestyle definiert, aber Minimalismus ist eher ne Lebenseinstellung, ne Grundeinstellung. Nicht nur dieses pure Ich hab jetzt ganz wenige Sachen und das ist ganz toll.

Michael:

Am Anfang sieht man das noch nicht. Am Anfang sieht man, da ist ein Zuviel, und wenn ich was wegnehme davon, dann geht's mir besser. Und man kommt dann immer mehr zu diesem Punkt, okay, wenn ich Dinge weg lasse, dann komme ich irgendwann an so nem Kern an, oder bei irgend so nem Punkt, wo dann alles richtig sich anfühlt.

Aber am Anfang ist es wirklich so dieser Moment, dass man sagt, okay, oder, dass ich mir gesagt habe, das tut mir gut und ich möchte weitermachen.

Joachim:

Viele Menschen merken, was uns die Werbung erzählt ist nur Kaufen, Kaufen, Kaufen, aber das hat nichts mit den Werten eines Menschen und mit Menschsein zu tun.

Nadine, Blog:

Ja, könnt ihr das sehen? Ja, nichts ist zusammengefaltet. Ja, wir machen das einfach mal ganz schnell wieder zu, denn ich habe viele zu viel Krempel.

Michael:

Also es war wirklich dieser,... dieser Moment, wo ich bei mir in der Wohnung stand und dachte, es kann so nicht weitergehen. Also der Schreibtisch war voll mit Dingen. Es war jetzt kein Messietum oder so, aber es war halt einfach unordentlich, und ich hab mir gesagt, du bist jetzt 25, und es kann doch nicht sein, dass du das zu Hause nicht hinbekommst. Und ich hab gedacht, da steckt mehr dahinter. Es ist nicht nur das regelmäßige Aufräumen, vielleicht belastet mich das auch, was ich da besitze und hab dann gesagt, okay, ich will jetzt was ändern und heute fange ich damit an.

Michael, weiter:

Das erste, was ich auch gut losgeworden bin, war meine CD-Sammlung. Ich hab ne wahnsinnig große CD-Sammlung von 2000 CDs gehabt. Und man kann halt nur eine CD am Stück hören, ganz viel davon brauch ich nicht mehr und hör ich nicht mehr, es ist aber trotzdem da und muss das wirklich so sein?

Niko Paech:

Wenn ich weniger konsumiere, heißt das, dass ich mich auf jene Dinge, die wirklich wichtig sind, konzentriere und deren Wert, das heißt also, deren Fähigkeit mein Glück zu steigern, wird dadurch quasi erhöht.

Autorin/Sprecherin:

Ein Vortrag von Niko Paech, Professor an der Universität Oldenburg für Produktion und Umwelt. – Dem Mann, der uns in den Medien so ungeschminkte Wahrheiten zum Postwachstum kühn entgegenschleudert und Zusammenhänge ausleuchtet, dass es kein Vorbei mehr gibt, zumindest nicht für die Dauer des Zuhörens. – Und dann bin ich so gebannt, dass mir nicht mehr einfällt, was denn noch gleich die wirklich wichtigen Dinge, die er anspricht, für mich sein könnten.

Nadine:

Minimalismus im Alltag bedeutet für mich, so einen Filter zu verwenden und dann jede Entscheidung und jeden Gegenstand, den man vielleicht neu kauft oder ein Treffen, das man ausmacht, zu hinterfragen, entspricht das meinen Werten, bringt mich das dorthin, wo ich eigentlich hin möchte, oder ist es vielleicht nur ein Zeitfresser oder ne Geldverschwendung.

Das kann jetzt auch sein zum Beispiel, dass ich Benachrichtigungen auf meinem Handy abschalte, weil es für mich jetzt gerade einfach nicht notwendig ist, alle drei Minuten aufs Handy zu schauen, oder auch vielleicht mal jemandem *nicht* ein Treffen zuzusagen, weil ich gerade mit anderen Dingen beschäftigt bin. –

Autorin/Sprecherin:

Auf ihrem Blog sieht man sie im Video vergnügt gegen das Zuviel an Dingen ankämpfen.

Nadine, Blog:

Hallo meine lieben Schneeflocken...

Nadine:

Mein großes Ziel ist es vor allem, klare Flächen zu haben. Also das fasziniert mich immer in Wohnungsmagazinen, wie die das schaffen, einen Tisch einfach einen Tisch sein zu lassen. Bis Morgen, tschüss, Bussi-baba.

Autorin/Sprecherin:

Ich setze mich an den Computer und spiele nochmal die Aufnahme von Niko Paech, dem Wachstumskritiker, und dem Glück ab. Moment, ich setz' die Kopfhörer auf. (Tastaturklicken),

Niko Paech:

Wenn ich weniger konsumiere, heißt das, dass ich mich auf jene Dinge, die wirklich wichtig sind, konzentriere und deren Wert, das heißt also deren Fähigkeit, mein Glück zu steigern, wird dadurch quasi erhöht.

Autorin/Sprecherin:

Jetzt such ich kurz die Stelle, wo es um Zeit geht, Moment (klickt weiter), hier:

Niko Paech:

„Es gibt keine Verrichtung einer Sache oder Handlung, keine Nutzung eines Objektes ohne eigenen Zeit-Input.“

Autorin:

Gut, das ist uns vielleicht noch bewusst, Klick-klick. (Niko Paech) „Der Tag hat nur 24 Stunden“, das auch, aber jetzt kommt's.

Er rechnet vor, was an Freizeit übrig bleibt, und die ist dann:

Niko Paech:

Die sogenannte Konsumzeit. Diese Konsumzeit ist frei disponibel und kann verteilt werden auf immer mehr Objekte. Die Sauerei ist nur, dass dann pro Objekt natürlich immer weniger Zeit übrig bleibt.

Autorin/Sprecherin:

Und wenn an Zeit *nichts* mehr übrig ist, dann...

Niko Paech:

Dann sind wir in der Tretmühle des Glücks, wie Matthias Binswanger es nennt. Wir bringen nur noch Zeit auf, um zu navigieren, um überhaupt nur noch entgegenzunehmen, was es an neuen Möglichkeiten gibt. Wir kommen nicht mehr zum Genießen.

Autorin/Sprecherin:

Hört sich nicht gut an, aber ist was dran.

Olivera:

Hantierend:... Das ist meine externe, die alte, digital muss ich auch noch ausmisten, da fehlt mir jetzt n bisschen die zeitliche Kapazität...

Wenn man überlegt, was braucht man denn tatsächlich zum Arbeiten.

Okay, ich bin Kommunikationsdesignerin und mein Job findet hauptsächlich im Rechner statt, und in letzter Zeit hab ich, wenn ich E-Mails geschrieben hab, die dann im Bett geschrieben. Und den Container, dann zieh ich mir das ran, und wenn ich mal n Stift brauch', dann is halt alles da.

(leicht selbstironisch) Die letzte Steigerung des Rollcontainers, um einen komplett mobilen Arbeitsplatz zu haben.

Autorin/Sprecherin:

...an dem sie wahlweise im Wohnzimmer, in der Küche oder im Kinderzimmer arbeitet – Olivera. Sie hat überflüssige Gegenstände ausgemistet, alle, aus jedem Winkel der Wohnung.

Olivera:

Im Vorbeigehen –Ah, entschuldige–

Ich dachte, vielleicht bist du auch enttäuscht, ach guck mal, da ist ja immer noch so viel Zeug.

Autorin/Sprecherin:

Nein, wieso denn. Es sieht aus, als wenn hier schon wenig genug wäre. – Dabei sind die Bewohner dieser Wohnung immerhin drei, Olivera, Tilman und ihr Sohn Viktor, zweieinhalb. Nichts liegt hier rum. – Nur weil *ich* da bin? Glaub' ich nicht, dies hier ist echt. – Geschmackvoll eingerichtet, hell, hohe Decken. Möbel, wenige, aber hochwertig, das größte Zimmer hat der kleine Viktor.

Olivera:

kommt heran

Und Viktor kommt da oben nämlich nicht ran, das heißt, ich hab den Laptop einfach hier, zieh ich raus, mach hier auf und arbeite los.

Autorin/Sprecherin:

Ihr rollendes Kompakt-Stehpult für die Laptoparbeiterin ist nie vollgestopft.

Schublade auf, ein Blick, ein Griff. Alles klar.

Minimalismus und Ordnung. – Olivera effektiviert sehr gern Tätigkeitsabläufe.

Olivera:

Ein gutes Beispiel ist auch Schlüssel suchen, also diese nervlichen Aufreibungen, grad morgens ist ja immer so n zeitlicher Engpass, besonders mit nem Kind. Und wenn ich mir überlege, dass ich immer noch meinen Schlüssel ne viertel Stunde suchen müsste, und der Tag schon mal so beschissen startet, und das bleibt mir jetzt alles erspart, weil, der Schlüssel hat seinen Platz. Ich setz ihm die Mütze auf,

greif nach dem Schlüssel, dann mit der anderen Hand geht die Tür auf und ich bin aus dem Haus. Das dauert Sekunden. Das ist n schöner Flow nach draußen. Und vorher war das: Okay, in der Tasche suchen, nein, in *der*, nein, in der Jacke, arrrghhh. Das ist jetzt alles weg. Das ist so entspannt.

Autorin/Sprecherin:**Minimalismus verstehen – Notiz Nummer Eins**

Ich muss dies mal eben festhalten.

Vorweg: Minimalismus in der Kunst bedeutet, alles wegzulassen, was überflüssig ist. Wenn du nichts mehr wegnehmen kannst, ohne dein Kunstwerk zu verschlechtern, dann ist es gut. Dann strahlt aus deinem Werk der Kern.

Autorin/Sprecherin:

Minimalismus als Lebensform verstehen

Also:

Minimalisten leben mit weniger Dingen. Dingen, die sonst gepflegt, gewartet, bezahlt und wieder entsorgt werden müssen. Warum tun sie das.

Nadine:

... um Zeit für die Dinge zu haben, die einem wichtig sind.

Olivera:

Viele abstrakte Begriffe gehen da einher wie zum Beispiel „Glücklicher sein“, „mehr Zeit haben für's Wesentliche“. Das ist alles sehr abstrakt, ich weiß, aber das ist, was

mit meiner Gefühlslage passiert ist. Von angereizt, überfordert, zu..., zu glücklich und Zeit haben.

Autorin/Sprecherin:

Minimalisten sortieren alles Überflüssige aus, den ganzen angesammelten Krempel. Clutter, sagen Amerikaner und Engländer. „Declutter your life“, „Entrümple dein Leben“, von Gegenständen und auch sonst allem, was dir Geld, Energie oder Zeit wegnimmt und dir nicht guttut. Das können auch zu viele Arbeitsstunden sein, Frustkäufe oder Unordnung.

Geräusch:

Lade

Michael:

Das Interessante ist, wir sind halt bunt gemischt. Von, ich sag mal, von 20-jährigen Studenten bis hin zu, unser Ältester in Köln ist 76 und lebt seit 23 Jahren in einem Wohnmobil. Man trifft da auf total interessante Leute.

Autorin:

Das eigene Leben von Überflüssigem befreien.

Was ist überflüssig?

Geräusch:

Bügel-Dampf-Zisch.

Autorin:

Sonntags bügeln. Fand ich schon immer, aber mache es trotzdem, warum. Warum steh ich hier als Mensch im dritten Jahrtausend und bügle ein Stück Stoff in Form einer Bluse glatt, die, sobald ich sie an habe und drei Mal den Arm bewege, schon wieder knittert? Wo ich doch immer jammere, ich hab keine Zeit.

Ich bügle ab jetzt nie wieder. Was knittert, kommt weg. Das war's.

Geräusche:

Zieht den Bügeleisenstecker aus der Steckdose.

Meereswelle ertönt.

Autorin / Sprecherin:

1990, Santa Barbara, Kalifornien – ja, da war schon mal so was zur Lebensvereinfachung, da war: Elaine St. James, um die 40, erfolgreiche Unternehmerin, Immobilieninvestment. Ihr wuchs der Alltag über den Kopf, die Hetze, die Termine. –Und das ganz ohne Internet, E-Mail und SMS–. Sie tauchte ab, dachte nach, tauchte wieder auf, trennte sich von Ballast und schrieb ein Buch dazu, Simplify your Life. Weg mit überflüssigen Dingen, unnützen Meetings, weg mit der Marotte, immer gleich das Telefon anzunehmen, nur weil es klingelt. – Ihr Ratgeber erschien 1994, ein Millionen-Bestseller. Von da an galt sie international als Wegweiserin der Vereinfachungsbewegung.

Autorin /Sprecherin:

2001 adaptierte Werner Tiki Küstenmacher den Ratgeber für den deutschen Markt mit dem Original-Titel „Simplify your Life“, ebenfalls ein Mega-Bestseller.

Geräusch:

Lade u. a.

Olivera:

hantierend

... Das sind Sachen zum Aufbrauchen. Fast leer, annähernd leer, und..., und... Es gibt ja unterschiedliche Arten des Ausmistens. Eine davon ist, alles in Kartons zu packen, und je nach Bedarf holt man sich dann in den nächsten Wochen die Sachen raus, die man auch benutzt. Zum Beispiel, ich brauch' jetzt ne Zahnbürste, die hol' ich mir jetzt raus, ich brauch' n Kissen zum Schlafen. Und was dann übrig bleibt, sind die Sachen, die man tendenziell nicht braucht. Das ist schon mal ne radikale Methode, um erstmal Platz zu schaffen und n Gefühl dafür zu bekommen, wie fühlt sich denn dieser leere Raum an. Ist ja toll, ich hab Platz, ich kann hier durchlaufen, ich kann hier n Handstand machen, ich kann meine Yogaübungen machen.

Geräusch:

Leeren Raum durchschreiten

Michael:

... puuh, was mir wirklich am schwersten gefallen ist....

Konkret bei CDs, da denkt man, ach Mensch, da weiß ich noch genau, ich bin in diesen Laden gegangen, da hängt halt irgendwas dran. Und dann denkt man sich im nächsten Moment, okay, was bedeutet mir das *heute* noch? Und ich kann dann für mich sagen, ja, eigentlich nichts mehr, und dann kann ich's weggeben, und dann bereu' ich das auch nicht mehr.

Es gibt ja dieses Buch hier von Mari Kondo, dieser Japanerin, die wird jetzt gehypt als Ausmist-Guru, und die sagt halt: Nimm's in die Hand, und dann stell' dir die Frage Liebst du das oder liebst du das nicht, und wenn nicht, dann kommt's weg.

Geräusch:

Lade

Autorin /Sprecherin:

Neulich im Vortag von Niko Paech, da ging es um Souveränität. Die Dinge reduzieren und damit von ihnen unabhängiger werden. Em, Moment mal. (setzt Kopfhörer wieder auf wie zuvor und spielt das Audio ab)

Niko Paech:

Es geht gar nicht immer nur darum, als aufgeklärter Erdbewohner das ethisch Nötige zu tun, um den Planeten zu retten, also auf die 2,7 Tonnen CO₂ zu kommen, sondern hier tauchen Begriffe auf wie Entrümpelung, Befreiung, wie Entschleunigung, wie Zeitwohlstand oder Daseinsmächtigkeit als eine Form der Souveränität.

Souverän ist nicht der, der viel hat, sondern der, der wenig braucht und deswegen weniger erpressbar ist. Eine gewisse Lässigkeit hat.

Geräusch:

In der Stadt

Joachim:

Als ich dann merkte, dass mein Lebensbedarf, was ich zum Leben brauche, und die Leasingrate für das Auto identisch hoch waren, – ich dachte, nee, warum soll ich denn so n Quatsch machen, die Hälfte meines Einkommens für die Leasingrate eines Autos auszugeben. Seitdem hab ich kein Auto mehr, vor gut 25 Jahren.

Autorin/Sprecherin:

Dieser Mann geht durch Berlin. Viele Kilometer am Tag. Fährt S- und U-Bahn, manchmal, nur zum Spaß, bis ans Ende der Stadt, und geht zu Fuß dann zurück. Sitzt mit dem Tablet im Beta-Haus-Co-Working-Café. Weiß gekleidet. Ein Designer vielleicht. – Weiß gekleidet. Hose, Jacke, T-Shirt, weiß.

Geräusche:

Cafe

Autorin/Sprecherin:

Dieser Mann trägt *immer* Weiß.

Joachim:

Weiß einfach deshalb, weil, ich kann alles, was ich habe, zum Beispiel in die Waschmaschine stecken und brauch' nicht auf Buntwäsche oder was auch immer zu achten...

Autorin/Sprecherin:

Inmitten der anderen Cafébesucher –mit Kleinkind oder mit Laptop– die wir uns aus voluminösen Wollschlauchs wickeln, wirkt dieser Mann so leicht wie ein eben zurückgekehrter Tropenurlauber, der vergessen hat, dass hier jetzt Winter ist. –

Autorin:

Hast du eigentlich Strümpfe an?

Joachim:

Ja.

Autorin:

Die hast du jetzt auch an, okay, gut.

Joachim:

Lacht

Autorin/Sprecherin:

Joachim, Extrem-Minimalist. Hat nur noch das Allernötigste.

Joachim:

Aber was bedeutet Minimalismus, das ist ja, was ich immer gefragt werde, wie viele Dinge hast du denn? Ich hör immer bei 50 auf zu zählen. Irgendwie unter 100 sind's dann, die ich habe, aber ich zähl sie nicht mehr.

Klar, jetzt hab ich zwei Garnituren lange Unterwäsche, ich hab da so Skiunterwäsche mir besorgt, damit's warm ist. Und es gibt ne Jacke. Das ist so ein ganz besonders lustiges Teil, weil, letztes Jahr hat mich jemand gefragt, ob die von Armani ist, und da musste ich lachen, weil, die ist aus dem Handwerkermarkt, und das ist ne Arbeitsjacke für Kühlhäuser und kostet 19 Euro.

Autorin:

Nein!

Joachim:

Ja, ja, nee, gut, was bedeutet Minimalismus. Wo's mir ja drum geht, so zu leben, ist ja das, was ich dann übrig habe. Ich habe Zeit, ich habe Energie übrig. Zum Beispiel ich brauche keine Energie aufzuwenden, um Dinge zu kaufen, ich muss nicht dafür arbeiten. Ich brauche keine Energie aufzuwenden um den Raum und die Pflege bereitzustellen.

Autorin:

Wie groß ist deine Wohnung?

Joachim:

Das Zimmer....., ich glaube etwas unter 20 Quadratmeter.

Autorin:

Du hast ein Zimmer?

Joachim:

Ich hab nur ein Zimmer, ja. (kleine sprachlose Pause)
Also das Zimmer ist in einem Atelier, das zurzeit nicht benutzt wird, aber es ist rappellvoll, mit Kunst, gibt natürlich Toilette und n Bad, und ich hab ein Zimmer, das haben wir leer geräumt, damit ich da meine Hängematte aufhängen kann.

Autorin:

Das besichtigen wir nächstes Mal, wenn wir uns sehen, ne.

Joachim:

Ja, ja, okay.

Autorin/Sprecherin:

Joachim hat die Grundsicherung an den Nagel gehängt und arbeitet wieder selbständig. Wohlfühlen mit den Dingen, dazu leitet er Leute an. Er motiviert sie, ihren Träumen und Talenten nachzugehen.

Geräusche:

S-Bahn, innen

Niko Paech:

Denken wir nochmal an Griechenland...

Autorin:

Er ist wieder da, im Kopf, der Wachstumskritiker. Seit ich die S7 betreten und mich hingesetzt habe. Mit unserm Wohlstand wird's nicht ewig so weitergehn, hör' ich, als säß' ich noch immer in seinem Vortrag, weil wir uns viel zu viel schon von den Welt-Ressourcen genommen haben für unsere Selbstverwirklichung.

Niko Paech:

... je höher das Wohlstandsmodell ist, oder die Etage im Wohlstandshochhaus, um so tiefer der Fall, wenn jemand den Stecker des Betriebssystems zieht. Und das Betriebssystem ist ja die moderne Ökonomie.

Geräusche:

Im Fahrstuhl

Niko Paech:

Vor dieser hohen Fallhöhe kann man sich nur schützen, indem man rechtzeitig ein unteres Stockwerk bezieht, so dass man dadurch, dass man nicht so hohe Ansprüche hat, auch nicht so hart erwischt werden kann, also unabhängiger, souveräner ist.

Autorin/Sprecherin:

Minimalismus. Weniger Ballast und die *kleinere* Wohnung hätte gereicht, für weniger Miete – Zu Hause steh' ich vorm Regal, dem großen Billy voll mit Ordnern, Recherchematerial, und sag' mir, die musst du alle noch durchgehn, wenn du sie loswerden willst, wenn du Minimalistin sein willst, und dann – scannen,

Nadine:

Ja,... Nein,

Autorin/Sprecherin:

das Wichtige, und auf die Festplatte, Bücher auch, das machen Minimalisten.

Nadine:

Also gerade jetzt auch als Bloggerin oder jemand, der viele digitale Medien nutzt, merk ich dann auch, dass bei Minimalismus diese digitale Falle ist. Also wenn ich jetzt alle meine Bücher wegwerfe und alle meine CDs verschenke, dann hab ich vielleicht nur noch am Ende ein Kindle und eine große Festplatte. Aber auf dieser

Festplatte hab ich vielleicht viel mehr CDs als vorher gespeichert, und das ist ein..., quasi eine Messie-Festplatte, nur aber nach außen sieht halt nur aus wie *ein* Gegenstand. Ist halt nur viel kleiner und digitaler.

Autorin/Sprecherin:

Das Reduzieren der Dinge.

Diese mit jedem einzelnen Teil aufs Neue gestellte Frage:

Will ich das noch haben oder nicht mehr.

Olivera:

All die Sachen, die rumstehen, die man nicht benutzt, sind nicht getroffene Entscheidung.

Autorin/Sprecherin:

Ja. Und diese mit jedem Teil aufs Neue dann aber doch *getroffene* Entscheidung „Will ich oder nicht“... die ist, als würde sie dich irgendwie ‚gelenkig‘ machen im Entscheiden und weniger ängstlich für die größere Entscheidung – die größere, dich bereichernde Reduktion in deinem Leben, sozusagen, so wie bei Nadine zum Beispiel.

Nadine:

Eigentlich studier' ich ja Jus, in Deutschland sagt man Jura, also ich könnte ganz klassisch Anwältin, Richterin oder Notarin werden. Mein Ziel war halt immer, im Ausland zu arbeiten und Menschen zu helfen, und war dann auch ganz ambitioniert, war in New York bei der UNO, bin für Österreich dort aufgetreten, und hab eben auch in Kuala Lumpur bei der österreichischen Wirtschaftskammer gearbeitet. Und ich hab dann aber gemerkt, ich will nicht mein Chef werden.

Und das ist natürlich, wenn man so eine Karriere anstrebt, die vielleicht 30, 35 Jahre harte Arbeit bedeutet, irgendwie schwierig, wenn man das *jetzt* schon merkt.

In Kuala Lumpur konnt' ich weniger Sport machen. Da ist es halt nicht so üblich, dass man als Frau mit engen Klamotten, einfach mal auf der Straße laufen geht, also eine Runde joggen geht. Mir hat der Sport einfach irrsinnig gefehlt.

Und dann hat das so angefangen, in mir zu rattern: Warum mach ich nicht eigentlich DAS - Fitnesstrainerin? Diese Idee, die hab ich dann ein Jahr mit mir herumgetragen.

Und dann ist halt auch der Gedanke weggegangen vom, ja, „Man muss viel Geld verdienen, man muss einen Job mit viel Prestige haben“ und hab mich auf das konzentriert, was *ich* eigentlich möchte und halt weniger wo mich mein Umfeld vielleicht sieht, und wo sie sagen, „Ja, du könntest doch...“ und „Da würdest du so gut hinpassen“..., ja, aber... Nein, das ist halt nicht das, was *ich* möchte.

Autorin/Sprecherin:

Auch das ist Minimalismus.

Michael:

Für mich hab ich gemerkt, ich muss ein Ritual draus machen, muss, irgendwie das regelmäßige in meinem Alltag integrieren. Ich kenn das Scheitern. Ich bin bei so vielen

Dingen gescheitert, egal, ob's Gewichtverlust ist, ob's regelmäßiger Sport ist, ob's weniger Dinge online shoppen ist.

Nadine:

Ich hab dann auch, als ich zurückgekommen bin von Asien, eine Ausbildung gemacht, eben zur Trainerin.

Ich hab mit dem Sport etwas gefunden, was mich erfüllt, mit dem ich Geld verdienen kann, da hab ich wirklich das große Los gezogen.

Olivera:

Erstmal dieses Ausmisten und Platz schaffen schafft Kapazitäten, um sich mal mit sich selbst auseinander zu setzen und zu gucken, was gefällt mir denn tatsächlich. So bei jeder Neuanschaffung denkt man ja ganz genau drüber nach, man lässt sich erstmal die Zeit, diese ein, zwei Monate, die man die Sache noch nicht kauft, und merkt, ach, so wichtig ist mir die Sache gar nicht, die ich erst als so wichtig erachtet hatte.

Nadine:

Einfach mal Zeit um nachzudenken ohne Ablenkungen von Social Media, Internet und sonstigem, und das sage ich als Bloggerin. Und das ist glaube ich eine zentrale Geschichte von Minimalismus, dass man wieder ruhiger wird, dass man sich mehr mit sich selbst beschäftigt, mit dem, was man selbst eigentlich möchte, und, ja, auch einfach mal zu sagen: Nein danke.

Michael:

Im Moment sitz ich am Rechner, und direkt darüber ist ein leeres CD-Regal, was ich ein bisschen Zweck entfremdet habe, wo jetzt noch ein, zwei Dinge drinstehen, die ich so für den täglichen Bedarf brauche.

Sonst gibt's da noch ein Papp-Bett. Da gibt es einen Tisch, wo aktuell zwei Stühle dran stehen, und noch eine Schrankwand. Da gibt's auch noch einen Fernseher, und noch ne abgetrennte Küche, einen Flur und einen kleinen Balkon, also insgesamt 42 Quadratmeter mit einem großen Zimmer. Und also jeder, der reinkommt, sagt, es ist n bisschen..., es ist relativ aufgeräumt. Und ich empfinde das wirklich so, seitdem ich hier einiges reduziert habe, fühl' ich mich einfach freier. Es ist so n bisschen, wie wenn man in so ein leeres Hotelzimmer reinkommt.

Geräusch:

Lade

Autorin,

im Gehen:

So, jetzt hab ich's fast geschafft. Ich bin jetzt auf dem Weg zu Joachim, man hört's, mit Rollkoffer, und dann hab ich mir eben überlegt, was bring' ich denn einem Minimalisten mit, der mir erzählt hat, dass er in einem Zimmer lebt, nicht etwa in einer Wohnung, sondern in einem Zimmer, in dem er nur eine Hängematte hat. Er hat wahrscheinlich auch keine Gästetassen und sowas, also hab ich schon einen Milchkaffee getrunken, ihm hab ich einen Latte Macchiato mitgebracht und n Stück

Kuchen. Ich bin ja mal sehr gespannt. Das ist jetzt die Nummer Fünf. Er ist ja in der Nummer Vier.

Joachim:

Jetzt ist der Moment in mein Reich, meinen Raum. So, darf ich dich bitten.

Autorin:

Oh!

Joachim:

Ja, hier ändert sich der Ton sofort. Dieser riesenhohe Raum, ist also nichts drin, oder so gut wie nichts. Da gibt's die Hängematte. In der anderen Ecke liegt so ne feste Pappe, Rucksack drauf und mein Hemdenkram. Und, wenn du dich rumdrehst, dann gibt's ne Ecke, wo das Müsli und momentan nur noch eine Banane und eine Kiwi liegt, wenn ich eingekauft hab, sind's n paar mehr, und...

Autorin:

Und man muss dazu sagen, das liegt alles auf dem Boden, nicht dass jemand denkt, es gäbe hier Schränke.

Joachim:

Nein, nein, es gibt außer der Hängematte kein Möbelstück oder kein gar nichts. Ja, und's iPad und das Smartphone liegt auf so nem gelben..., Wischtuch, glaub' ich, ist das, also einfach so nem gelben Stoff.

Autorin:

Du hast zum Beispiel noch nicht mal ein Getränk. Ich seh hier keine Wasserflasche auf deinem, em, fast leeren Parkettboden, du hast auch keinen Wasserkocher, um mal eben Kaffee oder Tee zu kochen.

Joachim:

Ich trinke Wasser. Ich trinke gern Wasser, und in Berlin ist das Leitungswasser super. Wenn ich unterwegs bin, trinke ich gern Kakau.

Autorin:

Und was machst du eigentlich, wenn du Besuch bekommst?

Joachim:

Geh mit ihm ins Café.

Autorin:

Jetzt stell' ich mir vor, ich käme zu jemandem wie dir, der also gar nichts mehr hat, der wunderschönes Parkett hier hat, aber ist alles leer, keine Sitzgeräte, Sitzgelegenheiten, kein Tisch, kein gar nichts, die Wände weiß, es ist schon ein bisschen sonderlich.

Joachim:

Hmh, ja, ich kenn das. Da kommt dann immer: So kann doch nicht jeder leben. Sag ich, *will* ich doch auch gar nicht. *Ich* will ja nur so leben.

Autorin/Sprecherin:

In dem leeren Raum zu sein, fühlt sich fremd an, aber auch: *schön*. Als wären von hier alle Wege offen, so wie mit 18 die ersten eigenen 4-Wände, Bananenkiste als Tisch und so weiter.

Und Beziehung? – Zusammenziehen muss ja nicht sein. Aber zwei Wohnungen vielleicht, geht das?

Joachim:

Das geht absolut. Das ist ne Erfahrung, die ich gemacht hab. Die auch wirklich funktioniert. Es war immer ein Erlebnis, zu dem anderen zu kommen. Da dann mal diese ganz vielen Dinge zu erleben. Oder der andere sagt, ich komm mal zu dir, da ist es einfach angenehm leer.

:

Für mich ist der Nutzen, nur ein Zimmer zu mieten einfach dadrin, dass die Miete ganz klein ist. Dass ich sag, so, meine Rente mit knapp 450, das ist so mein Lebensvolumen, und für die Miete arbeite ich. Und wenn die klein ist, hab ich ne Leichtigkeit mit der Arbeit.

Geräusch:

Open Talk

Autorin:

Er ist dauernd unterwegs, trifft sich mit Leuten. In Berlin hat er Open Talks ins Leben gerufen –und da seh ich ihn dann auch wieder–. Er hat die Leitung abgegeben an Erik, 19.

Erik:

Hürden, die man so kennt von andern, hat Joachim gar nicht. Er war total offen und ich hatte sofort das Gefühl, da ist jemand, der könnte auch mein Alter sein, wir sind so auf einer Wellenlänge, und wir behandeln uns so.

Joachim:

Das ist ja etwas, was ich mir mit der Lebensart Minimalismus geschaffen hab, dass ich Raum und Freude und Begeisterung und Energie für die Art Unterstützung habe.

Geräusch:

Lade

Autorin/Sprecherin:

Minimalismus verstehen – Notiz Nummer Zwei:

Ausgehend von den USA und Japan streuen die Inspirationen zum „minimalist lifestyle“ via Internet in die Welt und die Wohnungen und Studentenzimmer in Singapur, Skandinavien, England, Deutschland, wo auch immer hin. An den Laptops in diesen Zimmern, in diesen reicheren Ländern, sitzen zunehmend Menschen – meist junge, aber auch ältere – die im Minimalismus für sich ein Lebensmodell sehen als Alternative zu den Zwängen der Überflussgesellschaft: Weniger besitzen, bewusst konsumieren, glücklicher sein.

Autorin:

Ist die Überforderung so groß?

Olivera:

Also je die weniger Überflüssiges in meinen Gedanken auch rumkreist, um so eher bin ich dann mal in der Lage, einfach nur ne E-Mail zu verfassen, überhaupt kein Problem.

Vorher war's dann,

– man macht sich ja so n Ding, oh, jetzt muss ich diese E-Mail formulieren, das muss ganz toll werden, und das muss jetzt überhaupt, und... aaarghhh... Und dann macht man so ne Woolke draus, aus dieser einen Aktivität, dass die einem schon...

ist nur ne E-Mail. Ich war ja genauso, mich hat vieles auch, ja, überfordert. Der Alltag hat mich überfordert.

Michael:

In Grenzen empfinde ich das so, dass man überfordert ist. Mittlerweile kann ich das sehr gut ausblenden, aber es gibt halt eine unglaubliche Anzahl von Wahlmöglichkeiten. Wenn man überlegt, man geht einkaufen und sieht halt 40 verschiedene Erdbeerjoghurts. Welcher ist der beste? Egal, ob es Lebensmittelstandards sind oder Produktionsbedingungen – es gibt glaub ich nicht *die* richtige Entscheidung, weil, sonst steht man im Supermarkt und kann eigentlich außer bei der Gemüseabteilung gar nichts mehr mitnehmen. Und selbst da, also dann Bio-Äpfel aus China sind dann vielleicht Bio, aber sind halt auch irgendwie 9000 Kilometer gereist, da ist dann der ökologische Fußabdruck wieder blöd. Ja, und dann ist man wieder beim Bauern um die Ecke, das ist aber auch blöd, denn da fährt man ja mit dem Auto hin. Und dann am Ende steht man da und denkt, okay. Ist halt schon kompliziert, wenn man sich da viele Gedanken macht. Die andere Seite ist natürlich, ganz toll, halt nicht Planwirtschaft zu haben und zu sagen, okay, es gibt halt nur diesen einen Joghurt und wenn der schlecht schmeckt, dann nimmst du halt Banane oder so.

Olivera:

Das hier ist multifunktional ohne Ende

Autorin:

Also Essig und Natron.

Olivera:

Ist alles, was man zum Putzen braucht.
So n paar Basics eben.

Olivera:

Dann bin ich nach Berlin gezogen und plötzlich hatten wir zwei Haushalte in einer Wohnung, und das war dann tatsächlich n bisschen eng. Ja, und irgendwann also, dann haste das Wochenende und dann musste saubermachen, dann willste endlich mal diese Kartons auspacken oder all die Sachen, die man halt so zu tun hat mit Dingen. Das war mir alles zu viel, also mit Arbeiten, ich hatt' da noch ne 40-Stunden-Woche. Irgendwann hab ich dann auf 32 runter reduziert. Obwohl ich kein Kind hatte und eigentlich keine weiteren Projekte am Start hatte. – Da fing's an. Nimm dir mal die Zeit das auszusortieren, runterzureduzieren, auszumisten.

Geräusch:

Lade

Nadine:

Ich glaube, so dieser Rückzug, gerade auch in dieser Zeit, wo so viele Katastrophen passieren, man möchte das gar nicht alles mitbekommen.

Ich hab auch meinen Medienkonsum sehr zurückgeschränkt, weil ich da doch ein bisschen sehr am Wasser gebaut bin.

Also ich sag jetzt nicht, dass ich komplett weltfremd bin und alle möglichen Ereignisse ausblende, ich nutze auch mein Recht zu wählen und bin da engagiert, aber ich muss mir nicht jede einzelne schlechte Nachricht durchlesen. Und das find ich auch so n bisschen Minimalismus im Alltag.

Michael:

Der Tod meines Vaters hat mich einfach wahnsinnig bewegt, weil er viel zu früh gestorben ist, vor Erreichen des Rentenalters, und ich hab einfach gesehen, er war wirklich das Arbeitstier, er hat viele Stunden gearbeitet, mehr wie diese Standard 40-Stunden-Woche, und er hat wirklich die Familie ernährt und hat wahnsinnig viel geholfen, und natürlich auch das Geld dann verdient. Und dann war einfach der Punkt, dass ich für mich gesehen hab, okay, du möchtest einfach nicht zu viel tun. Ich hab mich für mich bewusst damit auseinander gesetzt, dass dieses Leben einfach endlich ist und dass man nur eine gewisse Resource an Zeit hat, und für mich kam einfach der Schluss raus, ich möchte nicht zu viel Stress haben, und ich möchte meine privaten Freiheiten haben, und wenn ich merke, dass es ein Zuviel gibt, dann muss ich priorisieren.

Olivera:

Geschenke sind natürlich ein Riesenthema, wenn man Kinder hat. Wenn er dann jetzt im Berg von dreißig Kuscheltieren sitzt, obwohl er keine Kuscheltiere mag, hilft ihm das ja auch nicht weiter.

Wohnzimmer hast du schon gesehen (geht rechts rüber)–

Autorin/Sprecherin:

Olivera führt mich weiter durch die Wohnung. Auf dem Flur zwischen Küche und Kinderzimmer hinter ihr gehend denke ich kurz, Minimalismus als Single, das ist das *eine*, aber als Eltern von Kleinkindern? – Und sofort denk' ich im Klischee, die armen Kinder, nur noch drei Spielsachen, keine Vielfalt, kein Chaos, um sich darin zu tummeln. Doch dann geht die Tür auf.

Olivera:

Das ist quasi sein Kinderzimmer, ich weiß, das ist sehr groß, aber soll er doch Platz haben.

Autorin/Sprecherin:

Spielzeugmangel? Oh nein. Der kleine Viktor lebt in Fülle. Und auch kein Teil käme hinter Viktors Rücken im Ausmist-Übereifer leichtfertig abhandeln.

Olivera:

Also okay, mein Verstand sagt mir, er mag nur zwei Kuscheltiere, das sind seine Lieblingskuscheltiere, darauf besteht er. Die anderen interessieren ihn nicht. Mist' ich jetzt die ändern alle aus? Oder lass ich noch n paar da, so als Backup? Obwohl ich natürlich weiß, er *mag* die auch nicht. Oder er mag nur die zwei *wirklich*.

Er steht total auf Autos und alles was Räder hat.

:

(zieht die Lade auf) Bauklötze –haben ihn noch nie wirklich interessiert – aber wir haben Bauklötze *da* (schiebt Lade zu) –

Ich möchte auf gar keinen Fall ihm meine Lebenseinstellung aufzwingen, sondern, dass man so ne gewisse Mindestbasis hat, um Kind sein zu können. Die Welt ist vielfältig, was meinst du, dieses Kind, das muss ja auch in dieser Welt aufwachsen, und man muss ihm ja auch beibringen, so kannst du damit umgehen.

Informationsüberfluss, ja, dann schalt' ich morgens nicht als erstes mein E-Mail-Postfach ein, Facebook, Twitter und weiß ich nicht was. Du hast Einfluss, du kannst das auch erst nachmittags einschalten.

Michael:

Es sind so n paar wenige Dinge, die werde ich auf jeden Fall behalten. Es gibt eine Seite, die mein Vater mir aufgeschrieben hat, die ich bekommen hab, nachdem er gestorben ist, das ist was, das werde ich niemals weggeben.

Und, also es gibt halt Dinge, die ich praktisch jeden Tag nutze, mein Smartphone oder den Laptop. Es ermöglicht mir halt Kommunikations und ersetzt ein paar Geräte, die man früher separat hatte. Ich möchte auch immer n paar Boxen haben, ich hör' wahnsinnig gerne Musik, oder n guten Kopfhörer.

Michael:

So richtig schwer sind ja die Sachen, an denen so n Stückchen Identität hängt. Zum Beispiel während ich beim Sicherheitsrat gearbeitet hab in New York, da hatte ich halt so einen Ausweis, Nadine Pober, United Nations. Und das war für mich natürlich ganz viel Prestige, und dieser Paß hatte natürlich nur ein Gültigkeitsdatum während meines Praktikums. Und da hab ich gemerkt, das ist für mich ganz schwierig, mich davon zu trennen, weil's eben auch so ein Stück weit Identität ist und was ich schon mal geleistet habe, aber, andererseits, *in mir* kann mir das keiner wegnehmen. Und ich glaube, dass ist halt ganz schwierig, dass man dort hinkommt, dass man weiß, man selbst ist gut genug. Man muss das nicht nach außen tragen mit einem Ausweis oder mit etwas, was nach außen ruft: Hallo hier bin ich, das hab ich geschafft. Und dieser Prozess, der ist glaub ich viel schwieriger als jetzt einfach nur sagen, okay,

das brauch ich nicht mehr. Und ich – ich hab ein Foto davon gemacht und hab ihn weggeworfen. Und vielleicht, irgendwann kann ich mich dann auch von diesem Foto, was jetzt in meiner Festplatte schwirrt, trennen.

Olivera:

hantierend Wir sind dadurch, dass das Wochenende ein bisschen sehr voll war, aus der Taktung.

–Ich muss mal durch –.

Also ich hab n neues Projekt, um den Alltag n bisschen zu vereinfachen, dass man Lebensmittel an einem Tag vorbereitet und schon mal Gemüse und Obst schnibbelt, um es dann die nächsten zwei, drei Tage essen zu können, ohne jetzt jedes Mal das Schneidbrett rauszuholen und das Messer, und so kann ich alles runter schnibbeln und hab dann 1 x die Geschirrspülmaschine, wenn's hoch kommt, voll, und... Sonntagvormittag bin ich dann am Schnibbeln.

Autorin/Sprecherin:

... sinnvoller als sonntags Blusen zu bügeln. – Logistikmanagement, um den Alltag zu organisieren. Ich glaube aber, der Minimalismus muss achtgeben, nicht der Praktikant der Selbstoptierung zu werden.

Olivera:

Willst ne Gurke? Die ist ziemlich gut.

Autorin:

Die ist gut?

Olivera:

Die ist gut.

Autorin/Sprecherin:

... vor drei Tagen geschnibbelt, immer noch taufriech –

dank der Tupper-Dose.

Autorin:

... Als wir im Haus des Geldes waren...

Joachim:

Ach so, hmhm,...

Autorin:

... da hast du mir erzählt, du hast mal ganz anders gelebt.

Joachim:

Ja, anders gelebt als jetzt, aber auch anders schon gelebt als die meisten im gleichen Alter gelebt haben. Ich hab meinen ersten 6-Zylinder-BMW gekauft mit zwei Monatseinkommen, bar bezahlt.

Autorin:

Wie alt warst du da?

Joachim:

Unter 30. 26, 27, so um den Dreh. Also von der Relation – das Auto hat auch damals nur 12000 Mark gekostet. Nur: ich hab 60 bis 80 Stunden die Woche gearbeitet, weil, es ist oft passiert, dass ich halt morgens um vier aufgestanden bin und ich um acht in Hamburg sein wollte, und deshalb, je schneller ich fahren konnte desto später konnt' ich aufstehen, also.... –

Dann kam ein großer Knall, 1980, Familien-Crash, Firmen-Crash, alles zusammen, wir hatten auch 10 oder 12 Mitarbeiter, also, ich hab Maschinen gebaut, zwei Patente gehabt, ich hab bis nach Saudi-Arabien, Kuwait, in den Yemen geliefert damals, Maschinen, also in Kooperationen mit anderen Unternehmen. Aber der Crash hat dann alles..., hatte für mich aber auch die Chance, Befreiungsschlag, also, puhhh, und Neuanfang.

Geräusche:

Lade

Nadine:

Ich hab jetzt nur noch vier Prüfungen in meinem Studium, da ist mein Minimalismusgedanke noch nicht ganz angekommen, das möchte ich auf jeden Fall fertig machen, obwohl ich mich langfristig in dem Bereich nicht sehe.

Geräusche:

Lade

Olivera:

Ja –

Jetzt kommt ja Kind Nummer Zwei und jetzt stell ich Sachen, grad im Moment auch noch mal um, die den Alltag noch kompakter machen, und ich dann weniger Zeit für überflüssige Sachen verwende und mehr Zeit dann für die Familie haben kann, also in dem Fall fürs zweite Kind.

Michael:

Man kann zwangsläufig einfach nur zu dem Schluss kommen: Ich bin nicht das, was ich besitze.

Was ich bin, das sind so mehr Eigenschaften. Ich kann n guter Freund sein, ich kann gut zuhören, ich kann da und da helfen, ich interessier' mich für das und das Gebiet. Das ist das, was ich bei diesen Stammtischen erlebe, dass halt Leute über sich sprechen. Es geht halt nicht darum, wie können wir zusammen irgendwie arbeiten und da was Produktives schaffen, was am Ende Geld bringt, sondern es geht darum, wie geht's dir denn so als Mensch.

Joachim:

Dinge seh ich ja als zwei Sachen an. Einmal das materielle Ding, und einmal im Sinne von ‚mach-dein-Ding‘, ‚geh deinen Weg‘. Deshalb in ich ja nicht ohne Dinge, weil, hinter diesen wenig Gegenständen hab ich ja immer noch *das ‚Ding‘*, mein

Leben. Mein Leben, meinen Tag, wie bin ich, mit mir. Ich erleb ja, wenn ich mit *mir* gut bin, spiegelt das sofort nach außen. Die Menschen sind sofort angenehm mit mir, dass so Empathie entstehen kann und Gespräche länger dauern, als sie wollten oder sonst irgendwas.

– legt sich in die Hängematte–.

Hängematte ist doch was Feines. Haaaah.

Absage:

Brauch' ich nicht

Minimalismus als Lebensform

Ein Feature von Regina Burbach

mit:

Joachim Klöckner

Michael Klumb

Erik Koszuta

Nadine Pober

Olivera Svrzic

und

Zitaten von Niko Paech

Regie

und Realisation:

Regina Burbach

Redaktion:

Walter Filz

Produktion:

Südwestrundfunk 2016

(Diese Daten möchten bitte angefügt werden für HörerInnen

als weiterführende Infos zur minimalistischen Lebensart.)

Nadine Pober bloggt auf

http:
[//thenadwork.com/](http://thenadwork.com/)

Michael Klumb bloggt auf
<http://www.minimalismus-leben.de/>

Joachim Klöckner bloggt auf

https:
[//ello.co/feelfine](https://ello.co/feelfine)

Die Daten der Minimalismus-Stammtische bundesweit

sind zu erfahren unter:

http:
[//www.minimalismus-stammtisch.de/](http://www.minimalismus-stammtisch.de/)

Olivera Svrzic organisiert den Minimalisten-Stammtisch in Berlin

olivera.s@gmx.de

Konferenzen unter:

http:
[//www.minimal-kon.de/](http://www.minimal-kon.de/)