

DER MINIMALISTISCHE LEBENSSTIL

Seminarfacharbeit von

Henriette Färber

Gesine Große

Luise Krahnert

Chiara Luge

Seminarfachlehrer: Elisabeth Wedding

Außenbetreuer: PD Dr. Stephan Lorenz

Jena, den 07.10.2016

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Die Geschichte des Minimalismus (Chiara Luge).....	5
2.1	Vorbemerkung.....	5
2.2	Kynismus.....	5
2.2.1	Diogenes von Sinope.....	5
2.3	Stoa.....	6
2.3.1	Mark Aurel.....	7
2.4	Jesus als Leitbild christlicher Askese.....	8
2.4.1	Wüstenväter.....	9
2.4.2	Säulenheilige.....	10
2.4.3	Franziskus von Assisi.....	10
2.5	Hinduismus.....	11
2.5.1	Mahatma Gandhi:.....	12
2.6	Henry David Thoreau:	13
2.7	Wandervogelbewegung:.....	14
2.8	Ergebnis:.....	15
3	Der heutige Weg zum Minimalismus (Gesine Große).....	16
3.1	Vorbemerkung.....	16
3.2	Erläuterung der Vorgehensweise.....	16
3.3	Definition Minimalismus und minimalistisch leben.....	16
3.4	Rechercheergebnisse.....	17
3.4.1	Ergebnisse der Interviews mit Minimalisten	17
3.4.2	Ergebnisse der Interviews mit nicht minimalistisch lebenden Menschen.....	22
3.5	Reflexion des erarbeiteten Materials.....	24
3.5.1	Vergleich der Ergebnisse mit Textrecherche im Internet.....	25
3.6	Ergebnis.....	26
4	Die Lebenszufriedenheit von Minimalisten (Henriette Färber).....	27
4.1	Vorbemerkung.....	27
4.2	Theoretischer Rahmen.....	27
4.3	Empirischer Teil.....	28
4.3.1	Methodisches Vorgehen.....	28
4.3.2	Ergebnisdarstellung.....	29

4.4 Ergebnis.....	33
5 Die Entwicklung des Minimalismus in Zukunft (Luise Krahnert).....	35
5.1 Vorbemerkung.....	35
5.2 Die heutige Konsumgesellschaft.....	36
5.2.1 Probleme und bereits bestehende Lösungsansätze.....	36
5.2.2 Entwicklung in der Zukunft.....	37
5.3 Minimalistisch Leben – Beispiele von Modellen konsumkritisch und minimalistisch lebender Gemeinschaften, Gruppen und Personen.....	38
5.3.1 Kollaborativer Konsum	38
5.3.2 religiös motivierte „Minimalisten“.....	39
5.3.3 Aussteiger, alternative Lebensweisen.....	41
5.4 Gedankenspiel: eine minimalistische Gesellschaft als Zukunftsvision.....	43
5.5 Ergebnis.....	45
6 Fazit.....	47
Danksagung.....	48
7 Literaturverzeichnis.....	49
7.1 Buchquellen.....	49
7.2 Internetquellen.....	53
8 Anhang.....	I
8.1 Interviews.....	I
8.1.1 Interview mit Minimalist (Interview 1).....	I
8.1.2 Interview mit Minimalist (Interview 2).....	XIII
8.1.3 Interview mit Minimalist (Interview 3).....	XVII
8.1.4 Interview mit Nicht-Minimalist (Interview 4).....	XX
8.1.5 Interview mit Nicht-Minimalist (Interview 5).....	XXIV
8.2 Auswertungsmatrix am Beispiel des Interview 1.....	XXVI

1 Einleitung

Der Titel unserer Seminarfacharbeit verpflichtet uns gewissermaßen dazu, mit einer moralisch aufgeladenen Frage einzuleiten. Diese könnte zum Beispiel lauten: Wie viele Schuhe besitzen Sie? Und wie viele davon tragen Sie wirklich?

Leider mussten wir schnell feststellen, dass auch wir nicht nur sehr viele ungenutzte Dinge besitzen, sondern auch im Alltag oft unbewusst konsumieren, ohne es wirklich zu bemerken.

Diese Erkenntnis hat uns dazu motiviert, uns mit dem Thema Minimalismus zu beschäftigen und die folgende Arbeit zu verfassen.

Wir beziehen uns nicht auf gleichnamige Strömungen in Kunst, Architektur oder Musik, sondern auf einen Lebensstil, der gekennzeichnet ist durch Konsumverzicht und Reduktion des Besitzes. Da Minimalismus kein klar definierter Begriff ist, wird jede Teilarbeit diesen noch einmal für sich abgrenzen.

Wir wollen diese Lebensweise von so vielen Seiten wie möglich beleuchten und haben unsere Arbeit deswegen wie folgt gegliedert:

Im ersten Teil wird sich mit der Vergangenheit des Minimalismus beschäftigt, anschließend möchten wir auf die Philosophie hinter dem Lebensstil eingehen. Infolgedessen untersuchen wir die Lebensqualität heutiger Minimalisten. Abschließend werden wir anhand unserer gewonnenen Erkenntnisse eine Zukunftsperspektive innerhalb einer Gesellschaft erstellen, in der die minimalistische Lebensweise als Ideal gilt.

Da zum heutigen Minimalismus kaum Fachliteratur oder andere Informationsquellen verfügbar sind, möchten wir in unserer Arbeit gebündelt unsere Erkenntnisse darstellen, um über dieses Thema zu informieren.

2 Die Geschichte des Minimalismus

2.1 Vorbemerkung

Um den Minimalismus als Lebensweise in der Gegenwart zu verstehen, ist es zunächst notwendig, dessen Geschichte zu betrachten. Der Begriff Minimalismus ist recht neu und wird in der Vergangenheit als ein Aspekt der Askese (griech. askesis - Übung) sichtbar. Diese enthaltsame Lebensweise kann als Übung in Buße, Abtötung der Begierden, Besitzlosigkeit und Selbstbeherrschung angesehen werden.¹ Im Folgenden sollen philosophische und religiöse Strömungen sowie einzelne Persönlichkeiten, die durch ihre Lebensweise oder ihre Wirkung auffielen, exemplarisch genauer auf Herkunft, Motivation und Ziel des gelebten Minimalismus in Form von freiwilliger Besitzlosigkeit untersucht werden.

2.2 Kynismus

Der Kynismus war eine bedeutende philosophische Richtung der Antike. „Ausgangspunkt der kynischen Lehre ist die Überzeugung, dass die materiellen Güter (vor allem Reichtum) nicht zum Glück des Menschen beitragen, ja ihm sogar hinderlich sein können.“² Des Weiteren wird zur Bedürfnislosigkeit und Selbstgenügsamkeit angeraten. Durch eine asketische Lebensweise und die natürlichste Befriedigung seiner Bedürfnisse soll der Kyniker wahre Freiheit und Glückseligkeit erlangen. Er stellt dabei alle geltenden Konventionen oft auf provokante Weise in Frage und wendet sich von der Gesellschaft ab. Die bekanntesten Kyniker waren Antisthenes und Diogenes von Sinope.

2.2.1 Diogenes von Sinope

Diogenes von Sinope war einer der populärsten Philosophen und Kyniker der Antike, dem immer wieder sowohl Zustimmung als auch strikte Ablehnung zukamen. Er wurde besonders durch eine Tonne als Schlafplatz und seine Scharfzüngigkeit bekannt. „Die Zivilisation ablehnend, führte er ein einfaches, von spartanischer Strenge und Bedürfnislosigkeit bestimmtes Leben“³ in Athen nach dem Grundsatz: Je weniger man zum Leben braucht, umso mehr hat man vom Leben. Seiner Meinung nach verstellen Luxusgüter nur den Weg zur wahren Freiheit des Individuums.

Diogenes wurde ca. 405 v. Chr. in Sinope am Schwarzen Meer in einer reichen Familie geboren und starb 323 v. Chr. in Athen. Dort wurde Diogenes bald ein Schüler des An-

1 vgl. Dr. Eisler, Askese, in: Wörterbuch der philosophischen Begriffe, Bd. 1, Berlin 1910, S. 93

2 Dr. Preussner, A.: [http://www.philosophie-woerterbuch.de/online-woerterbuch/?title=Kyniker&tx_gbwphilosophie_main%5Baction%5D=show&tx_gbwphilosophie_main\(08.07.16\)](http://www.philosophie-woerterbuch.de/online-woerterbuch/?title=Kyniker&tx_gbwphilosophie_main%5Baction%5D=show&tx_gbwphilosophie_main(08.07.16))

3 Lang, B.: Jesus der Hund - Leben und Lehre eines jüdischen Kynikers, München 2010, S.58

tisthenes. Dieser vertrat die Ansicht, dass man „sich durch gezieltes Training dazu erziehen [muss], gegen alle Bedürfnisse mit Ausnahme der naturgegebenen Elementarbedürfnisse immun zu sein.“⁴ Jene Lehre wurde zum Schwerpunkt von Diogenes' eigener Lebenseinstellung: „Für ihn stand fest, dass, wer ein Höchstmaß an Bedürfnislosigkeit erlangt und sich von allen äußeren Zwängen freigemacht hat, glücklich sein werde.“⁵ Er entsagte allem Besitz und löste sich von der Gesellschaft; er stellte seine Bedürfnislosigkeit öffentlich wie ein herrenloser Hund (griech.: kyon - Hund) zur Schau - „ein schäbiges doppeltes Mantelstück, der Bettelsack, eine Tonne als Haus genügte dem [Philosophen] aus Sinope“⁶ zum Leben. Besitz dagegen versetzt in eine starke Abhängigkeit und Fremdbestimmung, denn diese Begierde nimmt kein Ende. Doch je weniger man sich von diesen oberflächlichen Dingen bestimmen lässt, desto stärker wächst die innere Freiheit und Selbstbestimmung. Diogenes' Lebensweise war ein „Protest gegen Gedankenlosigkeit und geistigen Einheitsstrotz, gegen Pharisäertum und verkrustetes Denken, gegen sinnentleerte Traditionen und hohle Konventionen, gegen Mitläufertum und Schablonen-Existenz.“⁷

2.3 Stoa

Die Stoa war eine der wirkungsvollsten philosophischen Schulen der Antike und des Abendlandes. Sie wurde ca. 300 v. Chr. - zeitgleich mit der epikureischen Lehre - von Zenon von Kition gegründet. Ihr Name (griech.: stoa - Säulenhalle) geht auf den öffentlichen Lehrort auf der Agora in Athen zurück. Die Stoa setzt sich aus der Lehre der Logik, Physik und Ethik zusammen. Die wichtigsten Vertreter der stoischen Philosophie sind Seneca, Epiktet und Mark Aurel.

Während die Epikureer in positive und negative Affekte schieden, waren die Stoiker der Meinung, dass alle Gemütsregungen der Glückseligkeit schaden, „weil sie sich auf das dem Menschen Fremde und Unverfügbare richten und ihn daran fesseln.“⁸ Um volle Beherrschung seiner selbst und damit wahre Seelenruhe zu erreichen, muss sich der Mensch auf das ihm Eigene beschränken und darf Affekte nicht aufkommen lassen. Das, was uns gleichgültig ist, verursacht jedoch kein unüberlegtes Handeln und damit verbundene Schäden. Aus dieser Anschauung lässt sich eine zur Glückseligkeit führende

4 Döring, K.: Die Kyniker, hg. von Höfle, V., Bamberg 2006, S. 21

5 Döring, K.: Die Kyniker, S. 22

6 Zitelmann, A.: „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ - Die vier großen Philosophen der Antike, Weinheim Basel 2007, S. 217

7 Weeber, K.-W.: Diogenes - Botschaften aus der Tonne, Darmstadt 2012, S. 25

8 Niehues-Pröbsting, H.: Die antike Philosophie - Schrift, Schule, Lebensform, Frankfurt a. M. 2004, S. 190

Lebensweise ableiten: Sie besteht aus der Entsagung auf ein Handeln aus Begierde oder Zorn und somit den Verzicht auf Luxusgüter und exzessiven Konsum⁹. Zusätzlich gehören nicht nur alle materiellen Dinge zu dem Unverfügbaren, sondern auch enge Bindungen zu Mitmenschen und Angehörigen, da diese nur zu einem unbesonnenen Verhalten führen.¹⁰ So sind sich Antisthenes und die alten Stoiker Zenon und Chrysipp einig: Die Tugend allein ist ausreichend zur Glückseligkeit. „Die „ethische“ Begründung des Glücks, die dieses nicht mehr auf den Besitz von Gütern gründet, ist der Stoa selbstverständliches sokratisch-platonisches wie aristotelisches Erbe.“¹¹ Dadurch, dass sich der Mensch von allem Fremden abgrenzt, wird er weise und autark. So muss der Stoiker zwischen äußeren Mitteln, die lebensnotwendig sind, und abträglichen, trennen. Um diese Entscheidung zu treffen, soll auf die Formel „in Übereinstimmung mit der Natur leben“ zurückgegriffen werden. Alle anderen affektiven Handlungen, wozu auch ausschweifender Konsum zählt, sollen nicht nur gemäßigt, sondern - im Gegensatz zum Kynismus, der die einfachste mögliche Befriedigung vorsieht - abgetötet werden.

2.3.1 Mark Aurel

Mark Aurel geht als Kaiser und Philosoph in die Geschichte ein. Er verkörpert in der Zeit der beginnenden Staatszersetzung des Römischen Reiches den klassischen Römer, der selbstlos eigene Interessen zurückstellt, um sich für das Gemeinwohl aufzuopfern.

Mark Aurel wurde 121 n. Chr. als Markus Annius Verus in Rom als Sohn reicher Patriazier geboren und wuchs in einer der angesehensten Familien Roms auf, die eng mit dem Kaiserhof Hadrians verbunden war. Im Jahre 161 n. Chr. wurde Mark Aurel selbst zum römischen Kaiser ernannt. In den darauffolgenden Jahren agierte er in zahlreichen Kriegszügen zur Aufrechterhaltung des Reiches als Feldherr. Des Weiteren setzte er sich intensiv mit der Philosophie auseinander und zählt zu einem der bedeutendsten Vertreter der jüngeren Stoa. Mark Aurel starb 180 n. Chr. im Heerlager bei Wien.

Der spätere Kaiser verlebte in Rom eine ruhige Jugend, fiel aber durch seine aktive Hinwendung zur Philosophie auf. So schrieb Hadrian in einem Brief an den jungen Mark Aurel über dessen Philosophiebegeisterung und asketisches Leben: „Ich habe gesehen, wie Du mit Hingabe die Schriften der Philosophen lasest, Dich mit roher Wolle kleidetest, auf dem bloßen Fußboden schiefst, wie Du Deinen zerbrechlichen Körper zu allen

9 vgl. Halbig, C.: Zur Ethik der älteren Stoa, hg. von Guckes, B., Göttingen 2004, S. 49

10 vgl. Niehues-Pröbsting, H.: Die antike Philosophie, S. 191

11 Forscher, M.: Die stoische Ethik - Über den Zusammenhang von Natur-, Sprach- und Moralphilosophie im altstoischen System, Darmstadt 1995, S. 174

Kasteiungen der Stoiker zwangst.“¹² Von früher Jugend der Philosophie zugetan, versuchte er zeitlebens, den Grundsätzen der Stoa gerecht zu werden und entsagte selbst als Kaiser Prunk und Luxus. Er war „ein feinsinniger und zarter Mensch, der sich mit Hilfe der Askese nicht „verkaisern“ [lassen] wollte.“¹³

Mark Aurels bedeutendstes schriftliches Werk sind die in altgriechisch verfassten „Selbstbetrachtungen“. Darin spiegelt sich die gesamte Lehre der Stoa wieder. Sie sind Zeugnis der ständigen Auseinandersetzung des Autors mit den Anforderungen der Reichslenkung und seiner philosophischen Lebenseinstellung.¹⁴ Zügellosigkeit, Selbstliebe, Hass und Luxus lehnte der Kaiser vollkommen ab, denn der wahre Mensch strebt nach einem einfachen Leben, ist wohlätig, gerecht und bescheiden.

2.4 Jesus als Leitbild christlicher Askese

Ob für verschiedenste Gruppen der Menschheit der Sohn Gottes, ein gekreuzigter Wanderprediger aus Galiläa, der Messias oder verhasster Erneuerer - Jesus ist wohl die wirkungsvollste Persönlichkeit auf Erden, die eine Religion reformierte und eine Weltreligion schuf: das Christentum. In der Bibel ruft Jesus die Menschen zur Nachfolge auf: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.“¹⁵ Mehrfach leitet Jesus seine Anhänger mit Regeln und Gleichnissen zu solch einer Nachfolge an. Das Hauptgebot ist dabei: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“¹⁶ Doch er äußert sich auch zu dem Thema Askese: „So auch jeder unter euch, der sich nicht lossagt von allem, was er hat, der kann nicht mein Jünger sein.“¹⁷ Wer also seinen Blick auf irdische Güter ausrichtet, kann sich nicht mehr auf Gott konzentrieren, denn „niemand kann zwei Herren dienen.“¹⁸ Des Weiteren: „Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo sie die Motten und der Rost fressen und wo die Diebe einbrechen und stehlen. Sammelt euch aber Schätze im Himmel, wo sie weder Motten noch Rost fressen.“¹⁹

Auch der Apostel Paulus beschäftigt sich mit der Entsagung. Er schreibt, dass Askese nötig ist, um Jesus zu folgen und ewiges Leben zu erhalten: „Denn wenn ihr nach dem Fleisch lebt, so werdet ihr sterben müssen; wenn ihr aber durch den Geist die Taten des

12 Monti, E.: Mark Aurel - Kaiser aus Pflicht, Regensburg 2000, S. 30

13 Christ, K.: Mark Aurel, in: Lexikon der Alten Welt, Bd. 2, Augsburg 1994, Sp. 1854

14 vgl. Dankwarth, G.: Mark Aurel - Römischer Kaiser und Philosoph, Heere 1997, S. 128

15 Joh 8,12

16 vgl. Gal 5,14

17 Lk 14,33

18 Mt 6,24

19 Mt 6,19-20

Fleisches tötet, so werdet ihr leben.“²⁰ Askese ist im christlichen Verständnis kein Mittel, um einen Vorteil oder Freiheit - so Diogenes von Sinope - zu erlangen, sondern dazu da, alle ablenkenden Faktoren auszuschalten und sich Gott zuwenden zu können.

2.4.1 Wüstenväter

Die christlichen Wüstenväter des 3. bis 6. Jh. n. Chr. lebten in strenger Askese und Einsiedlertum in den Wüsten des Nahen Ostens. „Kein Besitz, keine Gesellschaft, keine Abhängigkeit sollte sie davon ablenken, auf das eigene Herz zu hören“²¹ und ihren christlichen Glauben auf die ursprünglichste Art auszuleben. Oftmals führte dabei eine existentielle Krise oder Glaubenszweifel zu dieser radikalen Veränderung der Lebensweise, denn wer sich in die Wüste zurückzog, wurde mit seiner eigenen Schwäche konfrontiert. Im Folgenden soll die Person des Antonius aus Ägypten genauer betrachtet werden.

Antonius (der Große) wurde im Jahre 251 n. Chr. in Herakleopolis in Ägypten geboren und war somit ein Zeitzeuge der „Konstantinischen Wende“ 313 n. Chr. Sein Leben wurde von dem Bischof Athanasios von Alexandria bereits 357 erstmals in der „Vita Antonii“ festgehalten.

Antonius' Eltern waren wohlhabend und erzogen ihren Sohn von Kindheit an christlich. Dadurch kam es nie zu einer späteren radikalen Bekehrung wie bei anderen Heiligen. Bereits von klein auf wollte er sich „von der Welt fernhalten und „unverbildet“ bleiben“²². Den konsequenten Schritt zur religiös motivierten Askese vollzog er dagegen erst im Erwachsenenalter. „Askese bedeutete für Antonius zunächst: frei werden für ein gottgefälliges Leben.“²³ So gab er ca. 275 n. Chr. seinen gesamten Besitz der Dorfgemeinde und zog sich in die Wüste südlich von Kairo zurück. Dort soll er zu Beginn von Dämonen - der Unzucht, dem Schmerz und Hunger - versucht worden sein, die er jedoch durch seinen starken Gottesglauben und Seelenruhe besiegt hat.²⁴ Aus dieser Erzählung kann man schließen, dass der Einsiedler anfangs große Willens- und Glaubensstärke beweisen musste, um in Askese zu leben. Besonders wichtig war ihm das harmonische Verhältnis zu Gott und seinen Nächsten. Daher erlaubte er anderen Menschen, die ihn als äußerst gottesfürchtig und weise erachteten, ihn in der Wüste aufzusuchen

20 Röm 8,13

21 Hell, D.: Die Wüsten Vater als Therapeuten, http://www.daniel-hell.com/lp_art_wuestenv.html (21.07.16)

22 Gemeinhardt, P.: Antonius - Der erste Mönch - Leben - Lehre - Legende, München 2013, S. 36

23 Gemeinhardt, P.: Antonius - Der erste Mönch, S. 38

24 vgl. Zander, H.C.: Als die Religion noch nicht langweilig war - Die Geschichte der Wüstenväter, Köln 2004, S. 45/46

und um Rat zu bitten. „Antonius’ asketische Lebensweise [entfaltete] ungeheure Ausstrahlung und [brachte] viele dazu, „die Askese zu lieben“, ja sogar Mönchsansiedlungen in großer Zahl entstehen zu lassen.“²⁵

Antonius starb 356 n. Chr. im Alter von 105 Jahren und war im Leben sowie im Tod „ein Lehrer für viele“²⁶.

2.4.2 Säulenheilige

Eine weitere Form der Askese stellen die Säulenheiligen aus Syrien und Kleinasien im 5. nachchristlichen Jahrhundert dar. Diese besonderen Mönche - sowohl christlich als auch heidnisch - verbrachten eine große Zeit ihres Lebens stehend auf den Kapitellen von Säulen, um sich dort ungestört ihrem Gott zu widmen. Nahrung erhielten die Heiligen dabei von der Bevölkerung als Almosen über Leitern und Körbe.

Der bedeutendste christliche Säulensteher war Symeon Stylites der Ältere (ca. 390-459 n. Chr.). Nachdem er anfangs in einem syrischen Kloster gelebt hatte, wurde er ein Einsiedler und strenger Asket. „Dieser Verzicht dient einerseits dazu, den eigenen Körper und seine Begierden möglichst vollständig zu beherrschen, und will andererseits dazu beitragen, im Hinblick auf irdische Güter eine hohe Bedürfnislosigkeit zu entwickeln,“²⁷ um vollkommen in der Nachfolge Jesu zu stehen. Bald wanderten viele Gläubige zu Symeon. „Nach Theodoret war die große Zahl der Pilger die Ursache dafür, dass Symeon sich eine Säule [in Aleppo] errichten ließ, um auf ihr ungestört leben zu können.“²⁸ In so großer Höhe gab es keine materielle oder mitmenschliche Ablenkung, die ihn in seiner Meditation beeinflussen konnte. Nach anfänglicher Kritik „setzte überall eine große Bewunderung, ja Verehrung für die Säulenheiligen ein“²⁹, so dass es bis in das 10. Jahrhundert hinein zahlreiche Nachahmer des Symeon Stylites gab.

2.4.3 Franziskus von Assisi

Ein Paradebeispiel für den Minimalismus im Laufe der Geschichte stellt ebenso Franziskus von Assisi (1182-1226) dar. Als Sohn eines italienischen Kaufmannes entschied

25 Gemeinhardt, P.: Antonius - Der erste Mönch, S. 57

26 Vita Antonii 46,6 in: Bartelink, Gérard J.M.: Athanase d’Alexandrie, Vie d’Antoine, Sources chrétiennes, Paris 1994

27 Dr. Thoma, C.: Säulenheilige: Seelsorge von der Säule herab, http://www.anselm-von-canterbury-akademie.at/wp-content/uploads/2015/09/Kompetenzblatt_080_Saeulenheilige.pdf (20.07.16)

28 Lohse, B.: Religion und Kultur der alten Mittelmeerwelt in Parallelforschungen - Askese und Mönchtum in der Antike und in der Alten Kirche, Bd. 1, München 1969, S. 213

29 Lohse, B.: Askese und Mönchtum in der Antike und in der Alten Kirche, S. 214

er sich als junger Erwachsener bewusst gegen Luxus und lebte von da an in religiös motivierter Askese. Oft wird die Armut sogar als die „Braut“ des Franziskus bezeichnet. In seiner Nachfolge verkünden noch heute einige Orden seine Lehre, aber auch „Laien“ lassen sich vom Begründer der Franziskaner als Vorbild leiten.

Franziskus von Assisi wurde 1182 in Umbrien in Italien als Sohn des reichen Tuchhändlers Pietro di Bernadone geboren. Da es der Familie in finanzieller Hinsicht an nichts fehlte, verlebte Franziskus eine unbeschwertere Kindheit und Jugend. Er konnte sich teure Gewänder leisten und aufsehenerregende Feste veranstalten. Hierbei ging er recht verschwenderisch mit dem Geld seines Vaters um. Es gab für den jungen Mann eigentlich keinen bewegenden Grund, sein Konsumverhalten zu ändern und seine vorteilhafte Position aufzugeben, doch Franziskus wurde mit zwei einschneidenden Geschehnissen konfrontiert: Die einjährige Kriegsgefangenschaft 1202 in Perugia nach der Schlacht von Collestrada und mehrere Gotteserscheinungen, die ihn zu einem radikalen Bruch mit seinem bisherigen Leben veranlassten. Rotzetter drückt es so aus: „Zwanzig Jahre lang ist Franziskus also ein von der Geschichte Geprägter, bevor er selber Geschichte prägt.“³⁰ Da Franziskus nun das Vermögen seines Vaters nicht mehr für rauschende Feste, sondern für den Wiederaufbau der Kirche - sowohl Gebäude als auch Gemeinde - verwendete, entwickelte sich ein heftiger Streit in der Familie. Es kam zu der spektakulären Szene auf dem Marktplatz von Assisi, wo Franziskus seinem Vater Geld und Kleider vor die Füße warf. Dadurch verzichtete er skandalös auf Erbe und Namen und war nun besitzlos - freiwillig. Er negierte damit „radikal, was die Basis aller bürgerlichen Welten ausmacht: das Schätzesammeln, das Sparen und das Planen, den Hunger nach Einfluss und Macht, das Herrschen-wollen, das Prestigedenken.“³¹ Von nun an trug Franziskus eine einfache Kutte, lief barfuß, ernährte sich von erbetteltem Essen und schlief in Scheunen. Er löste sich von der damaligen Welt, um in der Askese ein Diener Gottes zu sein. Seiner Meinung nach war die Armut noch vor allen anderen Werten zu beachten, denn nur, wer in vollkommener materieller Armut lebt, kann laut Franziskus die anderen christlichen Tugenden richtig leben und Heil erlangen.

2.5 Hinduismus

Der aus Indien stammende Hinduismus ist nach dem Christentum und dem Islam mit ca.

30 Rotzetter, A. u.a.: Franz von Assisi - Ein Anfang und was davon bleibt, Zürich 1988, S. 28

31 Reblin, K.: Franziskus von Assisi - der rebellische Bruder, Göttingen 2006, S. 38

950 Millionen Anhängern die drittgrößte Weltreligion, wobei es innerhalb dieser Gemeinschaft viele Philosophien mit unterschiedlichen Göttern gibt. Die wichtigsten Elemente des Hinduismus sind die göttliche Kraft „brahma“, die Wiedergeburt und Erlösung durch das „karma“ und das Kastensystem, das alle Menschen in unterschiedlich hoch angesehene Kasten einordnet.

Im Hinduismus versteht man unter Askese die Beherrschung des eigenen Körpers und dessen Bedürfnissen. Dabei „wird versucht, durch Verzicht oder Enthaltbarkeit jeglicher Art, z.B. durch Keuschheit, Fasten, Schweigen [oder] Besitzlosigkeit“³² Kontrolle zu erreichen. Das von Hindus dafür gebrauchte Wort ist „tapas“, das man auch mit „Tugend“ - sowohl des Körpers, der Rede als auch des Geistes - übersetzen kann. „tapas“ können gesammelt und für jeglichen Zweck wieder verbraucht werden.

In den Upanishaden, einer Sammlung der hinduistischen Schriften und Gesetze, gilt das Weiterleben als Wanderasket („sannyasin“), der weder an Ort noch Familie gebunden ist, als höchstes Ideal, das jedoch schwer zu erreichen ist³³. Mit der Askese kann der Mensch seine weltliche Bestimmung erfüllen, sich gegen Unglück wappnen und einen rechten Blick auf das Treiben der Welt erlangen³⁴. Im Bezug auf Materielles und Finanzen rät eine Lebensweisheit des Hinduismus: „Betrachte das Geld stets als einen Nachteil; fürwahr nicht die geringste Freude erwächst daraus; Besitzer von Reichtümern fürchten sich sogar vor dem eigenen Sohn.“³⁵ Übermäßiger Besitz und Konsum führen keineswegs zu Freude, sondern zu Unsicherheit, Misstrauen und Habgier.

2.5.1 Mahatma Gandhi:

Mahatma Gandhi fasziniert bis heute viele Menschen auf der ganzen Welt. Durch sein Engagement für die Unabhängigkeit Indiens und die Gleichberechtigung aller Inder erlangte er schon zu Lebzeiten große Popularität. Dabei wird besonders sein häufiger passiver Widerstand durch Fasten und Gewaltlosigkeit bewundert. Gandhi sah die freiwillig gewählte Armut als Stärke auf dem Weg zur inneren und äußeren Freiheit an.

Der indische Asket wurde 1869 als Mohandas Karamchand Gandhi in Porbandar geboren. Später nannte man ihn auch „Mahatma“, was „große Seele“ bedeutet. Er studierte Jura in London, verbrachte zwei Jahrzehnte in Südafrika, wo er begann, sich gegen die Diskriminierung der Inder einzusetzen. 1914 kehrte er nach Indien zurück, wobei dieser

32 Schneider, U.: Einführung in den Hinduismus, Darmstadt 1989, S. 65

33 vgl. Keilhauer, A.: Die Religionen Indiens Band 1 - Hinduismus, Stuttgart 1986, S. 158

34 vgl. von Brück, R. u. M.: Leben in der Kraft der Rituale, München 2011, S. 124

35 Eisig, M.: Lebensweisheiten des Hinduismus, Gütersloh 1995, S. 72

Lebensabschnitt im Hinblick auf die Askese am prägendsten ist. Im Jahre 1948 wurde Gandhi von Gegnern erschossen.

Gandhis Familie war im Handel tätig, führte dennoch ein bescheidenes und streng hinduistisches Leben. Während seines Studiums in London (1888-1891) entdeckte der junge Hindu aber auch die Lehre des Christentums für sich und verglich sie mit der Bhagavad Gita, die neben den vier Veden die zentrale Schrift des Hinduismus ist. So schrieb er später: „Dass Entsagung die höchste Form der Religion sei, sprach mich sehr an.“³⁶ Um seine ganze Kraft dem sozialen Kampf für die indische Gesellschaft widmen zu können, entschied sich Gandhi für ein Leben in Keuschheit und Besitzlosigkeit. Dazu legte er 1906 ein Gelübde der sexuellen Enthaltbarkeit und 1912 eines der Armut ab. „Gandhi glaubte, dass das Fasten wie auch andere Formen der Askese immense materielle Kräfte freisetzen kann, die positiv auf die Umgebung einwirken.“³⁷ So konnte er 1947 zu einem seiner großen Ziele mit Hilfe dieses passiven Widerstandes beitragen: die indische Unabhängigkeit.

„[Gandhi] verzichtete auf alle unnötigen Ausgaben und beschloss, durch persönliche Arbeit ein einfaches Leben ohne unnötigen Komfort und Luxus zu bestreiten.“³⁸ Keuschheit und Besitzlosigkeit waren nach Wahrheit, Gebet und Liebe für ihn die wichtigsten Regeln für die Gemeinschaft der Menschen untereinander.

2.6 Henry David Thoreau:

In seinem Werk „Walden oder Leben in den Wäldern“ aus dem Jahre 1854 wirft der amerikanische Philosoph und Romantiker Henry David Thoreau eine essentielle Frage auf: „Sollen wir uns denn immer nur bemühen, ein Mehr an irdischem Besitz zu erlangen und nicht manchmal lieber mit weniger begnügen?“³⁹

Henry David Thoreau wurde 1817 in einer aus Frankreich stammenden Auswandererfamilie geboren. Durch den Einfluss des Dichters und Philosophen Ralph Waldo Emerson zog sich Thoreau 1845 in die Wälder Massachusetts zurück, wo er autark lebte und sein Werk „Walden“ verfasste. Thoreau starb 1862 im Alter von 44 Jahren an Tuberkulose.

Thoreaus eigene Antwort auf die oben gestellte Frage: „Ein Mensch ist umso reicher, je mehr Dinge zu entbehren er sich leisten kann.“ besagt, dass der Mensch sich nur auf das

36 Gandhi, M.: Eine Autobiographie - Oder die Geschichte meiner Experimente mit der Wahrheit, Gladenbach 2005, S. 70

37 Arp, S.: Gandhi - Gandhi und der Mahatma, Berlin 2015, o. S.

38 Nayak, A.: Meister der Spiritualität - Mahatma Gandhi, Freiburg im Breisgau 2003, S. 71

39 Popović, E.: Anleitung zum Gehen, Liste überflüssiger Dinge, München 2015, o. S.

Notwendigste beschränken soll und sich darauf konzentrieren muss, was ihn vom Materiellen weg und zum Geistigen hinführt, denn erst dadurch werde er wirklich frei. Ähnliche Ansätze kann man schon bei den historischen Persönlichkeiten Diogenes und frühchristlichen Mönchen finden. Thoreau prüfte diese Antwort, indem er im Selbstversuch - in dem Buch „Walden“ genau beschrieben - zwei Jahre (1845-1847) in einem selbstgebauten Haus am Waldensee in Massachusetts verbrachte. Entschleunigt und frei von allem Überfluss „verdiente [er] zum Leben „ausschließlich durch seiner Hände Arbeit“, durch Landwirtschaft und durch Verkauf der Früchte seiner Erde.“⁴⁰ Nach dieser Zeit in der Natur kam er des Weiteren zu dem Schluss: „Den Reichtum eines Menschen kann man an den Dingen messen, die er entbehren kann, ohne seine gute Laune zu verlieren.“⁴¹

2.7 Wandervogelbewegung:

Die deutsche Wandervogelbewegung war ein 1901 in Berlin entstandener Zusammenschluss von Studenten und Schülern, die auf zahlreichen Wander- und Ferienaushflügen eine starke Gemeinschaft bildeten. Von dem Wunsch nach Natürlichkeit und Freiheit geleitet, lösten sie sich von der alten Generation, deren Normen und der fortschreitenden Industrialisierung los. Die Bewegung erreichte zum Ende des Deutschen Kaiserreichs ihren Höhepunkt mit ca. 25000 Mitgliedern, doch noch heute existieren aktive Wandervogelgruppen.

Mit Härte und Disziplin im Kaiserreich erzogen, fühlten sich gerade junge Menschen aus Städten und gutbürgerlichen Familien zu der unpolitischen und konfessionslosen Bewegung hingezogen und suchten nach Freiheit und Gleichheit. Durch die schnell voranschreitende Industrialisierung jener Zeit entwickelten sich Luxusgüter zu Statussymbolen für das einfache Bürgertum in der rationalistisch-materialistischen Gesellschaft.⁴² Dieser neuen industrialisierten Welt stellten die Jugendlichen und Studenten praktische, geistige und musische Betätigungen entgegen und folgten damit dem Ideal der Romantiker des 19. Jahrhunderts, die mit starker Naturverbundenheit den gesellschaftlichen Zwängen entfliehen wollten. Denn „Zweck dieser Vereinigung ist, in der Jugend die Wanderlust zu pflegen, (...) den Sinn für die Natur zu wecken, (...) den Willen und die Selbständigkeit der Wanderer zu stählen und allen den Schädigungen des Leibes und der

40 Popović, E.: Anleitung zum Gehen, Liste überflüssiger Dinge, o. S.

41 Siehe: <http://www.blueprints.de/zitate/tipps-grosser-denker/henry-david-thoreau-ueber-reichtum.html> (05.08.16)

42 vgl. Aufmuth, U.: Die deutsche Wandervogelbewegung unter soziologischem Aspekt, Göttingen 1979, S.236

Seele entgegen zu wirken.“⁴³ Die Jugendlichen befanden sich außerhalb des Einflusses ihrer Eltern und Erzieher und konnten sich dadurch nach ihren Idealen „selbst erziehen“.

„Der 1901 für die junge Bewegung gefundene Name „Wandervogel“ charakterisiert ihr Wesen. Sie hatte keine festen Ziele, sie hatte den Willen zum Schweifen, Schauen, Erleben und Freisein.“⁴⁴ Dabei reichten den Jugendlichen Musikinstrumente und Rucksack aus: „Man reiste unter den einfachsten Bedingungen und bemühte sich möglichst autark zu sein. So wurde häufig im Freien oder beim Bauern genächtigt und das Essen wurde selbst am offenen Feuer zubereitet.“⁴⁵ Übermäßiger Besitz enge nur die persönliche Freiheit und Freude ein.

Die Besonderheit dieser Jugendbewegung ist jedoch, dass kein Anführer oder eine hierarchische Struktur erwünscht war, sondern die Gleichheit aller. Daher ist es nicht möglich, einen besonderen Vertreter des Wandervogels vorzustellen.

2.8 Ergebnis:

Ziel des vorliegenden Teils der Arbeit war es, sich ausführlich mit Einzelpersonen und ganzen philosophischen Schulen in Bezug auf die Askese auseinanderzusetzen. Dabei ergaben sich unterschiedliche Motivationen dieser Lebensweise: Meist religiöser, philosophischer oder gesellschaftskritischer Natur, versuchte man, seinem Gott zu gefallen, ihm nahe zu sein oder aber individuelle Freiheit, Bedürfnislosigkeit und Autarkie zu erlangen. Häufig kamen die Asketen aus reichen Familienverhältnissen. Von den vorgestellten Persönlichkeiten scheiterte kein Vertreter an der gewählten Lebensweise, sondern löste sich von der Gesellschaft, stellte geltende Normen in Frage und lebte in freiwillig gewähltem Minimalismus.

43 Mogge, W.: Fokus Wandervogel, hg. von Weißler, S., Marburg 2001, S. 14

44 Schierer, H.: Der Wandervogel und die Bündischen, <http://www.zeit.de/1949/36/der-wandervogel-und-die-buendischen> (23.07.16)

45 vgl. Aufmuth, U.: Die deutsche Wandervogelbewegung, S.35

3 Der heutige Weg zum Minimalismus

3.1 Vorbemerkung

In diesem Teil der Seminarfacharbeit geht es um den einzelnen minimalistisch lebenden Menschen in unserer heutigen Gesellschaft. Setzt man sich mit dieser Thematik auseinander, stellen sich u.a. folgende Fragen:

Aus welchen Gründen haben sich diese Menschen für einen minimalistischen Lebensstil entschieden?

Wie äußert sich ihr Minimalismus, wie wird Minimalismus von den Vertretern dieser Lebenseinstellung definiert?

Gibt es einen „Hauptbeweggrund“, der sie alle miteinander verbindet?

Gibt es Übereinstimmungen in der Lebensweise dieser Menschen?

Wie alt sind Minimalisten und leben sie eher allein oder gibt es auch Familien, die minimalistisch leben?

Im Folgenden soll somit anhand der von uns geführten Interviews geklärt werden, ob es bestimmte Eigenschaften gibt, die insbesondere die von uns befragten Minimalisten haben oder ob die einzelnen Menschen sich in ihrer Auseinandersetzung mit diesem Thema doch sehr voneinander unterscheiden.

3.2 Erläuterung der Vorgehensweise

Um die eben gestellten Fragen gut beantworten zu können, werden die von uns interviewten Minimalisten und „Nicht-Minimalisten“ einzeln vorgestellt und ihr Weg zum Minimalismus geschildert. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Auseinandersetzung der Interviewpartner mit dem Minimalismusbegriff.

Anschließend werden die daraus hervorgegangenen Ergebnisse mit einer stichprobenartigen Recherche im Internet verglichen. Daraus wird eine Interpretation der Ergebnisse vorgestellt.

3.3 Definition Minimalismus und minimalistisch leben

Zunächst werden die beiden, für unsere Arbeit essentiellen Begriffe Minimalismus und *minimalistisch leben* definiert. Vorauszuschicken ist, dass beide Ausdrücke von den Verfechtern jeweils selbst sehr unterschiedlich aufgefasst werden.

Der Duden erklärt Minimalismus als Haltung, die sich auf das Wesentliche beschränkt⁴⁶.

46 Duden, Die deutsche Rechtschreibung. Mannheim²⁴ 2006, Lemma: Minimalismus, S. 690.

Für diesen Teil der Seminarfacharbeit soll der Begriff auf eine bewusste Lebenshaltung bezogen werden. Die Frage nach der persönlichen Einstellung des einzelnen dazu ist von besonderer Relevanz.

So definiere ich minimalistisch leben wie folgt: Menschen, die sich bewusst dafür entschieden haben, mit möglichst wenigen Dingen auszukommen bzw. sehr bewusst zu konsumieren, sind Minimalisten. Zudem gehe ich davon aus, dass sich Minimalisten gezielt mit diesem Thema auseinandersetzen.

Im Folgenden sollen nun die Ergebnisse der Recherche dargelegt werden.

3.4 Rechercheergebnisse

3.4.1 Ergebnisse der Interviews mit Minimalisten

In den geführten Interviews mit insgesamt drei Minimalisten wurde darauf Wert gelegt, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu befragen.

1. Interview:

Das erste Interview wurde mit einer Minimalistin geführt. Sie ist Mitte zwanzig, wohnt allein und lebt vegan und seit drei Jahren auch minimalistisch. Beruflich betätigt sie sich momentan nur auf Youtube, wo sie die vegane Ernährungsweise ihren Zuschauern näher bringt, allerdings aber auch z.B. über Minimalismus informiert.

Grund für den Wandel ihrer Ansichten war eine gewisse Unzufriedenheit:

„Ich habe mir aus eigenem Antrieb Gedanken über meinen Konsum gemacht, weil ich nicht die Befriedigung bekam, die ich mir wünschte. Später bin ich dann im Internet auf das Thema Minimalismus gestoßen.“⁴⁷

Zunächst hat sie erst einmal mit dem Aussortieren ungenutzter Dinge begonnen. Nachdem sie sich dann ausführlicher mit dem Thema auseinandergesetzt hat, wurde ihr immer klarer, was sie durch ihre minimalistische Lebensweise erreichen will. So definiert sie Minimalismus wie folgt:

„Zu Minimalismus gehört für mich ein bewusstes Konsumverhalten und zum Minimalisten macht mich, dass ich hauptsächlich das besitze, was mir einen Mehrwert in meinem Leben bringt. Außerdem, dass ich mich bewusst für Konsum entscheide, anstatt unbewusst damit emotionale Bedürfnisse zu befriedigen. Was ich mit Minimalismus erreichen möchte: Werteverlagerung ins Innere, anstatt den eigenen Wert über externe mate-

⁴⁷ vgl. Interview 3, Z. 16 ff.

rielle Dinge festzulegen. Dadurch möchte ich auch glücklicher werden.“⁴⁸

Mit der Zeit hat sich aber auch ihre Einstellung zum Minimalismus ein wenig geändert:

*„[...] ich sehe es jetzt nicht mehr so eng und weiß, dass Bedürfnisse sich ständig ändern und dass man Dinge, die man heute nicht mehr braucht, nach einer gewissen Zeit wieder besitzen möchte. Das ist jedoch vollkommen in Ordnung!“*⁴⁹

In ihrem Leben vor dem Minimalismus hat sie gern und viel konsumiert, gerade Kleidung und Kosmetik, denn:

*„[...] früher war in mir immer so eine Leere, die ich versucht habe mit Käufen zu stillen. Jetzt verspüre ich gar nicht mehr so oft den Drang, etwas zu kaufen.“*⁵⁰

Anhand dieses Interviews wurde deutlich, dass der Befragten der bewusste und hinterfragende Konsum wichtig ist. Sie definiert sich also nicht über die Dinge, die sie materiell besitzt. Immaterielle Werte sind ihr viel wichtiger.

2. Interview:

Unser zweites Interview haben wir mit einem Familienvater, der als Web Content Manager arbeitet, geführt. Im Internet bloggt er über Themen wie z.B. Nachhaltigkeit, Minimalismus und Konsum. Sein Leben führt er bereits seit 2009 in minimalistischer Art und Weise.

Obwohl er zu der damaligen Zeit als Student sowieso nicht sehr viel Geld zur freien Verfügung hatte, führte er seiner Meinung nach einen gedankenlosen Lebensstil⁵¹. Der Auslöser für den Wandel seiner Lebensweise war der Besuch bei einer Freundin, wie er beschreibt:

*„Sie hat einen sehr reduzierten Lebensstil gelebt. Ich denke, mich hat der Überblick beeindruckt, den sie über ihre Dinge hatte. Das wollte ich so für mich auch haben und dann habe ich begonnen, Sachen abzuschaffen.“*⁵²

Für ihn bedeute Minimalismus primär ein konsumkritisches Denken und Handeln⁵³.

48 Ebd., Z. 4 ff.

49 Ebd., Z. 40 ff.

50 Ebd., Z. 61 ff.

51 Interview 2, Z. 41 f.

52 Ebd. Z. 30 ff.

53 S. Z. 4 f.

Doch er stieß bereits am Anfang auf Schwierigkeiten. So reagierte sein Umfeld nicht immer verständnisvoll:

„Man hat es belächelt. Damals, vor ca. 7 Jahren, war der Begriff Minimalismus noch nicht so präsent wie heute. Mittlerweile ist er durch die Medien sehr breitgetreten worden, was ich durchaus als positiv empfinde. Eltern sowie Schwiegereltern haben in der Anfangszeit gefragt, ob sie ihre eigenen Stühle mitbringen müssen, wenn sie zu Besuch kommen.“⁵⁴

Auch jetzt mit einer Familie merkt er, dass Minimalismus seine Grenzen hat:

„Minimalismus ist nicht alles. Es gibt sehr viele Themen, die mindestens genauso, wenn nicht sogar noch wichtiger sind. Minimalismus ist eine Idee, eine andere Denke.[...] Minimalismus ist darüber hinaus für Singles sehr leicht umzusetzen. Für uns, als 5-köpfige Familie, ist es nach wie vor ein Experiment, das von meiner Frau und mir gelebt wird, das wir aber bewusst nicht versuchen, unseren Kindern überzustülpen.“⁵⁵

So stelle der Minimalismus für ihn eher ein Mittel zum Zweck dar, um beispielsweise umweltbewusster, nachhaltiger und sozial gerechter zu leben⁵⁶. Der besondere Schwerpunkt liegt auch bei ihm auf dem bewussten Umgang mit Konsum:

„Hierzu gehört für mich das Hinterfragen, ob ich eine bestimmte Sache - nehmen wir beispielsweise einen Rasenmäher - wirklich neu kaufen muss, oder ob zuvor die Möglichkeit besteht, entweder einen alten Rasenmäher zu reparieren, beim Nachbarn, gerne auch gegen Gebühr, einen auszuleihen, einen benachbarten Schüler zu fragen, ob er, gegen Gebühr oder eine Pizzaeinladung, meinen Rasen mähen würde, oder ob ich gebraucht einen bekommen kann.“⁵⁷

Und so bedeutet für ihn Minimalismus ganz konkret:

„[...] nicht nur das Reduzieren von Dingen, sondern auch das Abgewöhnen überflüssiger Verhaltensmuster, wie zum Beispiel Plastiktüten an der Kasse zu kaufen, ohne drüber nachzudenken. Stattdessen Papiertüten kaufen oder besser noch: Einen eigenen Beutel, Karton oder Kiste mitbringen. Minimalismus bedeutet auch: Verzicht auf Überfluss.“⁵⁸

54 Ebd., Z. 50 ff.

55 Ebd., Z. 59 ff.

56 S. Z. 11 ff.

57 Ebd., Z. 5 ff.

58 Ebd., Z. 5ff.

3. Interview:

Das letzte Interview haben wir mit einem allein lebenden Mann von ca. 25 Jahren geführt. Seit 2011 bloggt er mit folgender Absicht im Internet:

„Ich möchte diese Seiten nutzen, um andere an meinen Erfahrungen und Erkenntnissen im Bereich Minimalismus, vereinfachte Lebensführung und Persönlichkeitsentwicklung teilhaben zu lassen.“⁵⁹

Er lebt seit fünf Jahren minimalistisch und betätigt sich beruflich als Unternehmer.

Ich möchte dem Folgenden aber zuerst noch vorausschicken, dass dieser Befragte sich im Vergleich zu unseren anderen beiden Interviewpartnern sehr aus philosophischer Sicht dem Thema annähert und so dort auch ein Stück weiter geht als die anderen beiden.

Sein Weg zum Minimalisten war durch viele Veränderungen geprägt. Als Auslöser, sich überhaupt Gedanken zu seinem damaligen Lebensstil zu machen, nannte er uns schlicht Unzufriedenheit:

„Ich glaube, am Anfang war es für mich der Punkt: Ich habe mich nicht wohlgeföhlt, nicht gut geföhlt und alles um mich herum war so mehr dieses ..., vielleicht kennt ihr das selbst: Glücklichein wurde ein bisschen mit „man hat das“ verknüpft – ob es ein Job ist, das neueste iPhone oder was auch immer. Das war für mich der Anfang, das zu hinterfragen.“⁶⁰

Sein vorheriges Leben im Bezug auf sein Konsumverhalten würde man als „normal“ bezeichnen. Das heißt, er konsumierte nicht übermäßig viel, setzte aber die gekauften Dinge nicht zu ihrem Nutzen in Bezug. Zufällig ist er dann auf einen Artikel zu diesem Thema im Internet gestoßen und war sofort begeistert. Doch damit war sein Wandel zum Minimalisten noch lange nicht abgeschlossen.

Es folgte eine lange Zeit des Ausprobierens mit der Frage danach, was genau für ihn der passende Weg sei:

„[...] ich [...] war sehr stark darauf aus, alles auszuprobieren, was damit zu tun hatte. Also von „Ich besitze nur noch x Gegenstände.“ über „Ich ernähre mich nur noch von

⁵⁹ <http://mrminimalist.com/autorundblog> (Zugriff am 19.07.2016)

⁶⁰ vgl. Interview 1, Z. 5 ff.

Wasser.“, wobei das natürlich übertrieben ist. Aber ich wollte alles einmal ausprobieren, um zu wissen, wie es ist und dann darüber reden zu können oder mir Gedanken darüber machen zu können.“⁶¹

Doch auf seiner Suche nach diesem Weg ergaben sich auch für ihn einige Schwierigkeiten und so verlief nicht immer alles unkompliziert:

„Durch den Minimalismus habe ich auch eine wirklich fiese Zeit erlebt, eine Zeit, in der ich sehr depressiv gewesen bin. Ich glaube, wenn du anfängst, alles zu hinterfragen, kommst du irgendwann an den Punkt, an dem du wirklich keine Antworten mehr weißt und an dem du selbst die Antworten, die dir einfallen, auch wieder hinterfragst. Ich glaube, das kann ein sehr sehr schwieriger Punkt sein, das war er für mich zumindest, weil es schwierig ist, wenn du alles hinterfragst, dich auf etwas zu verlassen. Ich glaube, es kann auch gefährlich sein, wenn man so weit dahinein steigt und immer weiter sucht nach ... nennen wir es mal dem Sinn des Lebens oder wie genau du dein Leben leben willst. Dann musst du auch irgendwann an einen Punkt kommen, an dem du sagst: „In Ordnung, ich habe mich jetzt so viel mit dem Thema beschäftigt und so viele Dinge ausprobiert, es wird jetzt Zeit, dass ich mich auf ein paar gewisse Dinge festlege.“⁶²

Diesen Punkt hat er dann auch erkannt und so sei ihm immer klarer geworden, dass Minimalismus auch für ihn ein Mittel zum Zweck darstellt, sein Leben bewusst zu führen und überhaupt seinen ganz eigenen Weg zu finden, wobei er sich erstaunlicher Weise mit dem Begriff Minimalismus schwer tut:

„Dann kam dieser lange Prozess, in dem es mir weniger darum ging, wie andere Minimalismus definieren, sondern mehr darum, wie ich ihn für mich selbst definieren will. Was allerdings gleichzeitig interessant war: ich als kompletter Vollidiot nenne meinen Blog „Mr. Minimalist“, sodass jeder meinte: „Ja, du als Minimalist musst ja dann auch diese und jene Dinge tun, wenn du wirklich Minimalist sein willst.“ und als das erste Interesse von Seiten der Medien dann kam, da ging es nicht mehr um mich und was ich für mich mache, sondern auf einmal nur noch um den Typen, der für den Minimalismus stand. Das heißt alles, was jemand über Minimalismus dachte, egal auf welche Art und Weise, wurde an mir gebrochen und das war ziemlich nervig. Und deswegen, glaube ich, tue ich mich auch bis heute mit diesem Begriff schwer. „-ismus“, das klingt immer so [...] extrem und das ist nichts für mich. Ich sage nicht: „Das ist das Einzige, das

61 Ebd., Z. 149 ff.

62 Ebd., Z. 192 ff.

zählt! Danach sollte jeder leben!“, sondern ich glaube, dass es ein ziemlich guter Weg für viele Leute ist, um ein Stück weit bewusster zu werden. Denn das war es für mich, eine Art Werkzeug, keine Religion.“⁶³

Wie schon eben erwähnt, ist ihm bewusst geworden, dass Minimalismus für jeden etwas anders bedeutet.

„Ich glaube aber, dass es viele verschiedene Definitionen von Minimalismus gibt. Für mich persönlich ist das Thema nichts, was einmal ganz klar definiert ist, sondern letztlich ein Grundkonzept, aus dem ich mir Sachen aussuchen darf, die für mich in dem Bereich Sinn machen. Das ist auch das Schöne daran. Deswegen glaube ich, dass der Begriff für viele Leute etwas Unterschiedliches bedeuten kann.“⁶⁴

Daher würde er sich selbst auch nicht als Minimalist bezeichnen.

Für ihn persönlich bedeutet Minimalismus, die geistigen und materiellen Dinge seines Lebens nach ihrer tatsächlichen Sinnhaftigkeit zu hinterfragen. Auch zwischenmenschliche Beziehungen stellt er in Frage. So hat er dort „Menschen aussortiert“:

„Es gibt in eurem Bekanntenkreis ein paar Leute, mit denen ihr alleine zwar nichts machen würdet, aber wenn ihr in der Gruppe etwas unternimmt und die sind dabei, dann ist das schon in Ordnung. Das sind jedoch meistens die Leute, die ständig einen dummen Spruch auf Lager haben, oder die dir nicht den nötigen Respekt entgegenbringen. Das waren dann die Leute, bei denen ich gesagt habe: „Wenn der dabei ist, dann bin ich eben raus.“. Was allerdings bei weitem nicht so dramatisch war, wie es jetzt klingt.“⁶⁵

Er will Minimalismus auch nicht an der Anzahl oder überhaupt an den Dingen festmachen, die er besitzt. Ihm geht es eher darum zu fragen:

„[...] was du besitzt, warum du es besitzt und wie sehr du an diesen Sachen hängst.“⁶⁶

3.4.2 Ergebnisse der Interviews mit nicht minimalistisch lebenden Menschen

In diesem Abschnitt sollen nun zum Vergleich die Ansichten von „Nicht-Minimalisten“

63 Ebd., Z. 155 ff.

64 Ebd., Z. 19 ff.

65 Ebd., Z. 134 ff.

66 Ebd., Z. 48 f.

zum Thema Minimalismus vorgestellt werden. Dazu wurden zwei Interviews geführt.

Unser erstes Interview haben wir mit einem älteren Herren geführt.

Er berichtete uns, dass er sich über sein Konsumverhalten auch schon Gedanken gemacht hat und so würde er sein jetziges Leben als tendenziell minimalistisch beschreiben:

„Na ja, ich habe früher mitunter Sachen gekauft, die ich schon hatte, einfach, weil das Einkaufen Spaß macht. Aber im Nachgang merkt man doch, das war eigentlich nicht nötig und man ärgert sich. Insofern ist dann ein bestimmter Prozess in Gang gekommen. Weniger ist mehr, das ist schon o.k., aber dafür qualitativ hochwertig!“⁶⁷

Eine Ausnahme macht er dabei allerdings bei Sportartikeln, die ihn im Übrigen auch davon abhalten, komplett Minimalist zu werden:

„Das ist ja mein Hauptinteresse, da würde ich überhaupt nicht sparen wollen. Da hängt ja mein Lebenssinn dran.“⁶⁸

Sein Verständnis von Minimalismus gehe eher dorthin, dass man versucht, mit wenig gut auszukommen und die Beschaffung unnötiger Dinge zu vermeiden⁶⁹. Dabei sieht er die Vorteile darin, bewusst verzichten zu können und die Erkenntnis, dass es „auch ohne“ geht.

So kann er auch den Denkansatz eines minimalistisch lebenden Menschen nachvollziehen, aber diese Idee dann auch komplett umzusetzen und so zu leben, stößt bei ihm auf Widerstand:

„Mit den Radikalen habe ich es halt nicht so. Wenn man es übertreibt, dann ist ja immer die Frage, welcher Sinn des Lebens wird von diesen Individuellen denn gesehen? Da stellt sich der Außenstehende schon auch andere Fragen. Auch, ob derjenige mit dem Leben abgeschlossen hat oder einfach nicht zurecht kommt. Davon halte ich nun nichts, ehrlich gesagt. Das wäre ja auch meine Angst, komisch beäugt zu werden, man macht sich ja immer zur Zielscheibe, wenn man so aus der Reihe tanzt.“⁷⁰

Zusammenfassend kann man somit sagen, dass er Minimalismus nur mit Blick auf die materielle Seite definiert und eine minimalistische Lebensweise für zu extrem hält.

67 vgl. Interview 4 Z. 21 ff.

68 Ebd., Z. 30 f.

69 S. Z. 48 f.

70 Ebd., Z. 69 ff.

Unser zweites Interview haben wir mit einer schon sehr umweltbewusst lebenden Mutter von fünf Kindern geführt.

Ihren Lebensstil beschreibt sie folgendermaßen:

„Ich habe mich bewusst dazu entschieden, so fair wie möglich zu Menschen, Tieren und der Umwelt zu leben.“⁷¹

Und so hat sie sich auch schon oft Gedanken über ihr Konsumverhalten gemacht und versucht, dort dem minimalistischen Ideal möglichst nahe zu kommen.

Minimalismus definiert sie so:

„So wenig wie möglich materiellen Ballast ansammeln, aber immer auf Nachhaltigkeit achten. Dabei so viele Dinge wie möglich wieder verwenden bzw. anderen zum Wiederverwenden weitergeben. Zeit und Lebensenergie nur für die wesentlichen Dinge (ideell und materiell) einsetzen.“⁷²

Sie sieht die Vorteile besonders darin, sich für das Wichtige im Leben genug Zeit nehmen zu können. Doch auch sie hat Angst davor, durch den Minimalismus zum Außenseiter zu werden. Zudem ist es natürlich mit einer Familie wesentlich schwieriger, minimalistisch zu leben, aber sie versuche da, Kompromisse zu finden und bleibe an dem Thema dran⁷³.

Im Unterschied zu unserem ersten „Nicht-Minimalisten“ sieht sie also auch die immaterielle Seite des Minimalismus und weiß diese zu schätzen.

3.5 Reflexion des erarbeiteten Materials

Zuerst einmal muss ich die von mir anfangs aufgestellte Arbeitsdefinition zum Begriff *minimalistisch leben* modifizieren. Denn wie es im Besonderen unser Gesprächspartner im dritten Interview und auch die eben genannte „Nicht-Minimalistin“ angesprochen haben, gibt es auch noch die „immaterielle Seite des Minimalismus“, die ich so überhaupt noch nicht bedacht habe. Wer sich also tiefer mit dem Thema minimalistisch leben auseinandersetzt, reflektierte nicht nur über die materielle, sondern auch über die geistige Ebene dieses Themas – was dazu führte, dass „Menschen aussortiert“ oder Verhaltensmuster überdacht werden.

Des Weiteren fällt auf, dass die sog. „Nicht-Minimalisten“ sich, anders als erwartet, sehr

71 vgl. Interview 5 Z. 11 f.

72 Ebd., Z. 3 ff.

73 S. Z. 28 ff.

wohl mit dem Thema Minimalismus und minimalistisch leben auseinander gesetzt haben. Daraus kann man schlussfolgern, dass das Thema bewusste Lebensführung und konkreter minimalistisch leben momentan recht aktuell ist, was auch der Gesprächspartner im zweiten Interview anmerkte.

3.5.1 Vergleich der Ergebnisse mit Textrecherche im Internet

Zur Vertiefung der bisher gewonnenen Erkenntnisse wurde eine Stichprobe bei Google vorgenommen. Dort findet man beispielsweise viele Tipps, wie man am besten aussortiert oder man stößt auf Blogs von Minimalisten, die ihr Leben dokumentieren⁷⁴.

In Bezug auf das Alter der Minimalisten ergibt sich Folgendes: Schaut man sich im Internet ein wenig genauer Blogs an, so wird man feststellen, dass viele Minimalisten jüngere Menschen sind, die auch oft allein leben. Bei unserem Familienvater handelt es sich da schon eher um eine Ausnahme. Diese Eingrenzung in eine Personengruppe scheint leicht denk- und erklärbar, denn gerade junge Menschen machen sich natürlich Gedanken darüber, wie sie leben wollen und können natürlich auch viel schneller und unkomplizierter ihr Leben ändern als dies älteren Menschen möglich ist, die eine Familie besitzen und schon in ihren festen und erprobten Strukturen leben.

Das sieht man auch an unseren beiden letzten Interviewpartnern, die eine abgeklärtere Sicht auf ihr Leben haben. So sieht die „Nicht-Minimalistin“ natürlich viel eher die Grenzen einer solchen Lebensweise mit einer Familie.

Eine kurze Recherche im Internet zeigt bei den dort schreibenden Minimalisten, dass diese oft ähnliche Grundvoraussetzungen gemeinsam haben. Dabei ist Folgendes zu bedenken: Natürlich sind viel mehr junge Leute im Internet als Blogger aktiv als ältere. Insofern werden sicher nicht alle Personengruppen, die sich mit Minimalismus beschäftigen, abgebildet. Hinzuzufügen ist an dieser Stelle, dass auch in Zeitungen Beiträge zu finden sind und es hier oft um ältere minimalistisch lebende Menschen geht⁷⁵.

In Bezug auf die ideellen Voraussetzungen unserer Interviewpartner scheint es zumindest einige Übereinstimmungen zu geben: Ein wichtiger Grund für deren Gesinnungswandel lag z.B. in einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben. Die Suche nach alter-

74 So z.B.: <http://www.minimalismus-leben.de>
<http://www.einfachbewusst.de/2014/02/minimalistischer-leben/>
<https://utopia.de/praktische-minimalismus-tipps-3321/>
<http://www.lebeblog.de/minimalistischer-leben/>
<http://alex-rubenbauer.de/minimalismus/885/minimalistisch-leben/>

75 Vgl.: <http://www.faz.net/aktuell/stil/leib-seele/ein-neuer-lebensstil-erwaechst-der-minimalismus-13994513.html> (Zugriff am 19.07.2016)

nativen, reflektierten Lebensformen, die darauf folgende Entdeckung des Minimalismus, oft über Internetseiten oder Netzwerke, verlief bei allen sehr ähnlich.

Was die Auseinandersetzung mit dem Begriff Minimalismus betrifft, erwerben die meisten im Laufe ihrer minimalistischen Aktivitäten überhaupt erst eine konkretere Vorstellung davon, was für sie Minimalismus bedeutet. Die Gedankengänge sind dabei so unterschiedlich, dass die Definitionen von minimalistischem Leben im Detail voneinander abweichen. Manchen geht es dabei nur darum, dass sie möglichst wenig materielle Dinge besitzen, anderen geht es aber auch um einen philosophischen Ansatz. Interessant ist außerdem, dass alle drei befragten Minimalisten im Minimalismus ein Werkzeug oder ein Mittel zum Zweck sahen, bewusster mit ihrem Leben umzugehen.

3.6 Ergebnis

Minimalismus ist gegenwärtig ein bedeutsames Thema und dies auch außerhalb der eigentlichen „Minimalismus-Szene“. Es wurde in unserer Recherche deutlich, dass die Definitionen von Minimalismus und deswegen auch seine Ausprägungen sehr unterschiedlich sind. Zu bedenken ist, dass in der Öffentlichkeit vor allen Dingen junge Menschen sich zu dieser Thematik äußern, was natürlich mit den vielfältigen sozialen Netzwerken zusammenhängt. Wie allerdings auch zu sehen war, kann daraus nicht abgeleitet werden, dass sich ältere Menschen nicht ebenso mit diesem Thema auseinandersetzen und genauso Minimalismus leben.

4 Die Lebenszufriedenheit von Minimalisten

4.1 Vorbemerkung

Verfolgt man die Flut an Werbung, die uns täglich von Reklametafeln, aus Fernsehern oder unseren Smartphones entgegenströmt, so bekommt man schnell den Eindruck, als sei unsere Vorstellung von Glück vor allem mit einem verbunden: viel zu haben. Unsere Träume scheinen beherrscht von Reichtum, einem großen Besitz oder davon, uns alles kaufen zu können, was wir begehren. Glück, Freiheit und Erfüllung sind so unmittelbar verknüpft mit dem Gedanken daran, sich mehr anzueignen.

Im krassen Gegensatz dazu steht die Idee des Minimalismus. Mit dem Ziel, ein zufriedeneres Leben zu führen, entsagen seine Anhänger dem Konsum so weit wie möglich und reduzieren ihren Besitz auf ein Minimum.

Dies erscheint auf den ersten Blick paradox, und angesichts dieser Gegensätzlichkeit stellen sich folgende Fragen: Hat Minimalismus wirklich das Potential, die Lebensqualität zu steigern? Welche Vorteile kann ein minimalistischer Lebensstil für den Einzelnen mit sich bringen?

Ziel dieses Kapitels ist es, die Beziehung zwischen Konsum und Glück zu erforschen und zu untersuchen, ob weniger wirklich mehr sein kann.

Zu diesem Zweck wird diese Arbeit in den bereits bestehenden theoretischen Rahmen zu diesem Thema eingebettet. Darauf wird unsere eigene Forschungsarbeit in Form von Interviews vorgestellt und anschließend qualitativ nach Mayring ausgewertet⁷⁶, indem die Aussagen der Befragten zusammengefasst und einander gegenübergestellt werden. Abschließend werden im Fazit unsere gestellten Fragen beantwortet, wobei auch auf Fehlerschwerpunkte und Probleme im Arbeitsprozess eingegangen wird.

4.2 Theoretischer Rahmen

In der schon mehrere Dekaden andauernden und noch immer geführten Debatte um Nutzen oder Schaden des Wirtschaftswachstums hat in den letzten Jahren der Begriff „Degrowth“, zu deutsch auch „Postwachstum“, an Bedeutung gewonnen. Dabei handelt es sich um die Forderung nach wirtschaftlicher Wachstumsrücknahme und somit auch die Verringerung von Produktion und Konsum. Zu den bekanntesten Anhängern gehört z.B. der Volkswirt Niko Paech, der in seinem Buch „Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie“ eine Zukunftsperspektive ohne ansteigendes

⁷⁶ s. Anhang, Auswertungsmatrix am Beispiel des Interview 1

Bruttoinlandsprodukt zeichnet. Die Degrowth-Bewegung argumentiert, dass permanentes Wirtschaftswachstum und die damit verbundene fortlaufende Steigerung des materiellen Wohlstandes nicht nur ein utopisches Ziel sei, sondern aktuell sogar soziale und ökologische Probleme auslöse, anstatt sie zu beheben. Degrowth wendet sich auch von dem Konzept der nachhaltigen Entwicklung ab, da auch dieses eine Form von zusätzlichem Wachstum und damit keine langfristige Lösung darstelle. Die Vision einer Postwachstumsgesellschaft umfasst unter anderem eine relokalisierte Wirtschaft und Suffizienz, das Einfließen von sozialen und ökologischen Kosten in die Marktpreise sowie reduzierten materiellen Konsum.

Aus diesem Kontext entstand der noch relativ junge Begriff des Minimalismus. Er wird grob definiert als ein Lebensstil, welcher sich durch Konsumreduktion und -verzicht auf der einen Seite und Verringerung des Besitzes auf der anderen auszeichnet. Minimalisten versuchen demnach nicht nur, ihren materiellen Wohlstand nicht mehr zu steigern, sondern ihn im wahrsten Sinne des Wortes zu minimieren. Anlass zu der vorliegenden Studie war das Interesse für diese radikal erscheinende Lebensweise und damit verbunden die Motivation dazu, sie empirisch zu erfassen.

4.3 Empirischer Teil

4.3.1 Methodisches Vorgehen

Um die Lebenswelt von Minimalisten möglichst genau abbilden zu können, wurden sowohl die Ansichten von praktizierenden Minimalisten als auch die Sicht von außen, bzw. von Nicht-Minimalisten auf den Minimalismus benötigt.

Die Datenerhebung erfolgte wie schon erwähnt in Form von teilstrukturierten, nicht-standardisierten Interviews, was bedeutet, dass die Befragten zwar so frei wie möglich erzählen sollten, uns als Interviewern jedoch ein Leitfaden zur Seite lag, um sicherzustellen, dass Aussagen zu allen Aspekten von Interesse getroffen werden. Insgesamt wurden drei Interviews mit Minimalisten und zwei Interviews mit Nicht-Minimalisten durchgeführt.

Die Interviewpartner wurden mit dem Ziel ausgewählt, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu befragen, um möglichst verschiedene Sichtweisen zu dokumentieren. Die Gruppe der Minimalisten setzte sich zusammen aus einem weiblichen Single von 25 Jahren, einem allein lebenden Mann, ebenfalls Mitte 20, und einem Familienvater. Als Nicht-Minimalisten befragten wir einen Ledigen sowie eine Mutter und Familienmanagerin. Die Kontaktaufnahme erfolgte in allen Fällen per e-Mail, auch die Inter-

views wurden bis auf zwei Ausnahmen schriftlich per E-Mail geführt. Die beiden anderen Befragungen erfolgten im persönlichen Gespräch.

Unsere Fragen bezogen sich auf das Verständnis der Befragten vom Minimalismus sowie auf die Vor- und Nachteile, die aus ihrer Sicht mit diesem Lebensstil verbunden sind. Zudem erkundigten wir uns nach der Zufriedenheit der befragten Person, insbesondere im Bezug auf ihr Kaufverhalten im Alltag.

4.3.2 Ergebnisdarstellung

Die befragten Minimalisten gaben an, durch ihren Lebenswandel hin zum Minimalismus zufriedener geworden zu sein⁷⁷, wofür sie vielfältige Gründe darlegten:

Die wohl offensichtlichsten Vorteile eines reduzierten Lebensstils bestehen darin, durch geringere Ausgaben Geld zu sparen⁷⁸ und in der eigenen Wohnung über mehr Platz und Überblick⁷⁹ zu verfügen, da weniger Gegenstände Raum einnehmen. Dies habe auch einen positiven Effekt auf die Gemütsverfassung, da ein ordentlicher Wohnraum einem das Gefühl von Kontrolle gebe.⁸⁰

Zudem fördere Minimalismus das Bewusstsein für Umwelt, Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und andere Themen, die in einem konsumorientierten Lebensstil eher untergeordnete Rollen spielen würden⁸¹. Man kaufe so zwar weniger, dafür jedoch nachhaltiger.

Die Vorzüge des Minimalismus in Form eines nachhaltigeren Konsumverhaltens wurden ebenfalls von den Nicht-Minimalisten wahrgenommen. Beide sehen im Überfluss und der daraus resultierenden Verschwendung von Gütern, Nahrungsmitteln und Rohstoffen in der heutigen Gesellschaft Probleme, für die der minimalistische Lebensstil einen Lösungsansatz darstelle.⁸²

Insgesamt jedoch sahen die Nicht-Minimalisten einen reduzierten Lebensstil kritischer als die Minimalisten. Ein großer persönlicher Nachteil sei es unter anderem, durch ein selbstaufgelegtes Kaufverbot nicht mehr auf dem neuesten technischen Stand sein zu können und über nicht ausreichend Equipment für Freizeitbeschäftigungen, zum Bei-

77 vgl. Interview 1, Z. 184 f. ; Interview 2, Z. 72 f. ; Interview 3, Z.46

78 vgl. Interview 2, Z. 80 ; Interview 3, Z. 55 ff.

79 vgl. Interview 1, Z. 49 ff. ; Interview 2, Z. 80, Z. 30 ff.

80 vgl. Interview 1, Z. 52

81 vgl. Interview 2, Z. 11 ff. ; Interview 5, Z. 3 ff.

82 vgl. Interview 4, Z. 80 ff. ; Interview 5, Z. 43 ff.

spiel im sportlichen Bereich, zu verfügen.⁸³ Konsumverzicht wurde als Verlust empfunden, auch, weil das Einkaufen an sich Spaß mache.⁸⁴

„Frage: Könntest du Dir vorstellen, auch noch das Kaufen von Sportartikeln einzuschränken?“

Antwort: Nein! Das ist ja mein Hauptinteresse, da würde ich überhaupt nicht sparen wollen. Da hängt ja mein Lebenssinn dran.“⁸⁵

Das Bedürfnis nach Auswahl und Abwechslung könne demnach nicht befriedigt werden, wenn man nicht mehrere Gegenstände der selben Art besitze.

Die Minimalisten hingegen nahmen den Besitz vieler Dinge als Belastung wahr.⁸⁶ Weniger ungenutztes Eigentum bedeute weniger Verantwortung, weniger Zeitaufwand für Instandhaltung oder Aufräumen und weniger Ballast.⁸⁷ Gerade in der Phase der Umstellung zum Minimalismus habe jede weggegebene Sache zu einem Gefühl von Unbeschwertheit und befreitem Aufatmen geführt.⁸⁸

Das Interesse für das Thema Minimalismus wurde meist aus dem Gefühl heraus geboren, mit der Menge an Besitz und dem eigenen Kaufverhalten unzufrieden zu sein.⁸⁹ Minimalismus eröffne einem die Möglichkeit, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu werden und genau das zu kaufen, was den eigenen Vorstellungen entspreche.⁹⁰ So werde das Kaufen ebenfalls befriedigender.⁹¹

Der Verzicht auf unkontrolliertes Kaufen rege zudem die Kreativität an, da man gezwungen sei, nach Alternativen zu suchen. Nicht konsumieren zu müssen mache sogar Spaß und biete eine Abwechslung zu Alltagstrott.⁹²

„Diese neuen Prioritäten haben zu spannenden Entscheidungen geführt, die den Alltag schon oft ereignisreicher gestaltet haben.“⁹³

Die Lösung für Probleme nicht im Konsum zu suchen erweitere den Horizont und eröff-

83 vgl. Interview 4, Z. 42 ff., Z.48 ff.

84 vgl. Interview 4, Z. 21 f.

85 Interview 4, Z. 27 f.

86 vgl. Interview 1, Z. 49 ff. ; Interview 2, Z. 13 ff. ; Interview 3, Z. 66 f.

87 vgl. Interview 2, Z. 16 f.

88 vgl. Interview 2, Z. 15 f.

89 vgl. Interview 1, Z. 5 ff. ; Interview 3, Z. 16 ff.

90 vgl. Interview 3, Z. 46 f.

91 vgl. Interview 2, Z. 4 f.

92 vgl. Interview 2, Z. 80 ff.

93 Interview 2, Z. 74 f.

ne neue Blickwinkel, man denke reflektierter⁹⁴ und achte genauer darauf, was man sich anschaffe.⁹⁵

Minimalismus verrücke die Prioritäten und verändere die eigenen Wertevorstellungen, berichteten Minimalisten. So zähle bei der Beurteilung eines Menschen sein Charakter und sein Verhalten im Umgang mit anderen Menschen, man lege den Fokus viel mehr auf innere Werte, auch bei der Beurteilung seiner selbst.⁹⁶ Man versuche nicht mehr, sich durch Besitz zu definieren und lerne sich selbst so auch besser kennen.⁹⁷ Auch höre man auf, emotionale Bedürfnisse, wie zum Beispiel den Wunsch nach Aufmunterung oder sozialem Anschluss, durch Konsum kompensieren zu wollen.⁹⁸

Gerade diese Einstellung führt jedoch oft zu Unverständnis oder Ablehnung von außen. Die Minimalisten berichteten, dass sich in der Zeit ihres Lebenswandels viele Menschen von ihnen abwandten oder ihnen nur Unverständnis entgegen brachten.⁹⁹

Auch ein Nicht-Minimalist gab zu, Menschen mit minimalistischem Lebensstil miss-
trauisch gegenüber zu stehen. Komplett Minimalist zu sein sei zu radikal. Einer der
Gründe dafür, nicht minimalistisch zu leben, sei auch die Angst vor Ausgrenzung.¹⁰⁰

„Das wäre ja auch meine Angst, komisch beäugt zu werden, man macht sich ja immer zur Zielscheibe, wenn man so aus der Reihe tanzt.“¹⁰¹

Davon hingegen zeigten sich die Minimalisten unbeeindruckt. Ihrer Erfahrung nach wendeten sich nur Menschen ab, die einen entweder nicht vollkommen akzeptierten, einem nicht nahe standen oder nicht offen dafür waren, die Entscheidungen eines anderen für sein Leben zu verstehen.¹⁰² Wichtigen Personen wie Familie oder engen Freunden jedoch mache es meist gar nichts aus, selbst, wenn sie nichts von der minimalistischen Idee an sich hielten. Ihnen sei primär wichtig, dass derjenige, der diesen Weg für sich gewählt hat, glücklich sei.¹⁰³ Somit befreie man sich durch den Minimalismus nicht nur von materiellem Ballast, sondern auch von Kontakten, die einem nicht guttun, weil die betreffenden Personen einem nicht die nötige Achtung entgegenbringen.¹⁰⁴ Man behalte

94 vgl. Interview 2, Z. 41 ff.

95 vgl. Interview 1, Z. 245 ff. ; Interview 2, Z. 80 f. ; Interview 3, Z. 46 ff.

96 vgl. Interview 1, Z. 10 ff., Z. 24 ff. ; Interview 3, Z. 27 ff.

97 vgl. Interview 3, Z. 6 ff., Z. 48 f.

98 vgl. Interview 3, Z. 48 ff.

99 vgl. Interview 1, Z. 127 ff. ; Interview 2, Z. 50 ff.

100 vgl. Interview 4, Z. 69 ff.

101 Interview 4, Z. 74 f.

102 vgl. Interview 1, Z. 112 ff., 127 ff.

103 vgl. Interview 1, Z. 116 ff. ; Interview 3, Z. 33 f.

104 vgl. Interview 1, Z. 134 ff.

nur die richtigen Dinge und Personen in seinem Leben, die, die einen bereicherten bzw. die einem durch echte Sympathie verbunden seien.¹⁰⁵

Bei dem Hinterfragen von Besitz und Beziehungen höre es jedoch nicht auf, man lerne auch, fremdauferlegte Denk- und Handlungsmuster aufzubrechen.¹⁰⁶ Dies führe zur Entdeckung neuer Möglichkeiten und gebe einem das Gefühl von Selbstbestimmung.¹⁰⁷

Doch das Zweifeln hat auch seine Schattenseiten. Ein Minimalist berichtete, er sei im Prozess des Minimalisierens depressiv geworden, da er angefangen habe, alles in Frage zu stellen, und so den Halt verloren habe.¹⁰⁸

„Ich glaube, wenn du anfängst, alles zu hinterfragen, kommst du irgendwann an den Punkt, an dem du wirklich keine Antworten mehr weißt und an dem du selbst die Antworten, die dir einfallen auch wieder hinterfragst.“¹⁰⁹

Auch von außen wirkt das mit dem Minimalismus verbundene Infragestellen von allgemein anerkannten Tatsachen alarmierend. Ein Nicht-Minimalist meinte:

„Wenn man es übertreibt, dann ist ja immer die Frage, welcher Sinn des Lebens wird von diesen Individuellen denn gesehen? Da stellt sich der Außenstehende schon auch andere Fragen. Auch, ob derjenige mit dem Leben abgeschlossen hat oder einfach nicht zurecht kommt.“¹¹⁰

Tatsächlich sei es jedoch auch der Minimalismus, der einem die Möglichkeit biete, aus einem solchen Tief zu entkommen. Man bekomme durch ihn die Chance, seine eigenen Wahrheiten zu finden¹¹¹ und, indem man sich auf sie festlege, ein Leben zu führen, das den eigenen Bedürfnissen entspricht und nicht den Erwartungen eines anderen oder der Gesellschaft.¹¹² So könne man die Gründe für seine bisherige Unzufriedenheit erkennen und eliminieren.¹¹³ Indem man sich solche Konstanten setze, finde man außerdem Halt in einer Welt der unbegrenzten Möglichkeiten und die Gewissheit, Entscheidungen zu treffen, die einen auf den richtigen Weg führen.¹¹⁴

Denn Minimalismus sei viel mehr als nur Konsumverweigerung, er stelle eher den Ein-

105 vgl. Interview 1, Z. 127 ff.

106 vgl. Interview 1, Z. 24 ff. ; Interview 2, Z. 17 ff.

107 vgl. Interview 1, Z. 13 ff., Z. 19 ff., Z. 225 ff.

108 vgl. Interview 1, Z. 192 ff.

109 Interview 1, Z.197 ff.

110 Interview 4, Z. 69 ff.

111 vgl. Interview 1, Z. 200 ff.

112 vgl. Interview 1, Z. 174 ff.

113 vgl. Interview 1, Z. 184 ff.

114 vgl. Interview 1, Z. 284 ff.

stieg in ein bewussteres Leben dar.¹¹⁵ Durch die Abwendung von materiellen Werten lerne man sich selbst und seine Bedürfnisse richtig kennen.¹¹⁶ Man versuche nicht mehr, Ideale anzustreben, die nicht die eigenen seien, und höre auf, in einem Kreislauf aus Arbeit und Konsum Glück mit Geld kaufen zu wollen.¹¹⁷ Wirklich glücklich machen könne einen nicht der Besitz, sondern die richtigen Beziehungen, sinnvoll genutzte und genossene Zeit sowie sich seiner selbst bewusst zu werden.¹¹⁸

„Minimalismus im Alltag hat mir vor allen Dingen gezeigt, dass ich gar nicht so viel Geld verdienen muss, wie ich früher immer dachte. Ich weiß jetzt, was wirklich wichtig für mich ist und dass ich, um glücklich zu sein, nicht viel brauche, weil mich innere Werte glücklich machen. Daher muss ich weniger arbeiten und habe im Alltag mehr Sicherheit und keine Zukunftsangst mehr, weil ich weiß, dass ich immer auskommen werde. Früher war in mir immer so eine Leere, die ich versucht habe mit Käufen zu stillen.“¹¹⁹

Dies sei, darin stimmten die Minimalisten überein, eine erkannte Wahrheit, die man nicht vergessen oder leugnen könne, es gebe somit kein zurück zum „normalen“ Konsumverhalten.¹²⁰

4.4 Ergebnis

Stellt man die Aussagen der Befragten gegenüber, so finden sich gleichermaßen Argumente für und wider einen minimalistischen Lebensstil. Minimalismus kann viele Vorteile bergen und gerade von Seiten der Minimalisten wurde er als Weg zu einem bewussteren und damit erfüllten Leben angesehen. Er kann einem helfen, sich von Idealen und Wünschen zu lösen, die nicht den eigenen entsprechen, sich selbst und seine Bedürfnisse besser kennenzulernen und auf Basis dieser Erkenntnisse sein Leben so zu ändern, dass es einen selbst glücklich macht.

Allerdings ist die minimalistische Lebensweise nicht für jeden geeignet, da sie ebenfalls Nachteile mit sich bringt, wie zum Beispiel fehlende Auswahl. Fühlt sich ein Mensch wohl mit viel Besitz und nicht belastet, so wäre es falsch, ihm Minimalismus aufzuzwängen zu wollen.

Auch kann Minimalismus Risiken bergen, derer man sich bewusst sein muss. Insbeson-

¹¹⁵ vgl. Interview 1, Z. 9 ff., Z. 24 ff.; Interview 2, Z. 5 ff., Z. 17 ff.; Interview 3, Z. 56 ff.

¹¹⁶ vgl. Interview 1, Z. 26 ff., Z. 203 ff.; Interview 3, Z. 56 f.

¹¹⁷ vgl. Interview 1, Z. 279 ff.

¹¹⁸ vgl. Interview 1, Z. 203 ff., Z. 225 ff.

¹¹⁹ Interview 3, Z. 55 ff.

¹²⁰ vgl. Interview 1, Z. 259 ff.; Interview 2, Z. 87 f.; Interview 3, Z. 66 f.

dere, wenn man sich mit seiner philosophischen Seite beschäftigt, kann diese Denkweise sehr verunsichern und schlimmstenfalls sogar krank machen.

Zusammenfassend können wir mit den von uns gesammelten Informationen die im Vorangehenden gestellten Fragen folgend beantworten: Minimalismus hat das Potential, die Lebensqualität steigern. Dies ist jedoch nicht universell auf jeden Menschen anwendbar, da die Ansprüche an den eigenen Lebensstil von Person zu Person variieren und sich im Laufe des Lebens mehrmals ändern können. Nicht jeder kann, will oder sollte Minimalist werden. Ob Minimalismus zu einem passt, kann nur jeder Einzelne für sich selbst beurteilen.

Allgemein empfehlenswert ist jedoch, sich mit dem Thema Minimalismus auseinanderzusetzen, da er viel mehr umfasst als nur Konsumverzicht oder Reduktion des Besitzes. Minimalistische Ideen wie das Bewusstsein seiner selbst, seiner Handlungen und deren Folgen sowie der eigenen Lebensführung können wertvolle Impulse für das eigene Leben geben, selbst, wenn Minimalismus an sich nicht mit den eigenen Vorstellungen von Glück und Befriedigung kompatibel ist.

Zu beachten ist, dass aufgrund der von uns gewählten Forschungsmethode die Ergebnisse nicht von repräsentativer Natur sein können und somit nicht ohne Weiteres auf eine größere Menschengruppe übertragbar sind. Es handelt sich hierbei nicht um eine quantitative, sondern um eine qualitative Studie, die zum Ziel hat, die subjektive Sichtweise verschiedener Menschen auf das Thema Minimalismus im Kontext ihrer Lebenswelt abzubilden und zu verstehen.

Im Verlauf des Arbeitsprozesses ergaben sich für uns Probleme vor allem bei der Suche nach und der Kontaktierung von Interviewpartnern. Da uns in unserem Umfeld keine Minimalisten bekannt waren und wir auch nach längerer Recherche keine Verbindungen in unserer Nähe herstellen konnten, mussten wir auf Blogger zurückgreifen, welche sich selbst im Internet als Minimalisten präsentieren, über ihren Lebensstil berichten und somit gewissermaßen für ihn werben. So war im Vorhinein zu erwarten, von dieser Seite ausschließlich Positives über Minimalismus zu hören. Zudem war die Teilnahmebereitschaft zu einem Interview mit uns niedrig, über die Hälfte der angeschriebenen Personen reagierten nicht auf unsere Anfrage.

5 Die Entwicklung des Minimalismus in Zukunft

5.1 Vorbemerkung

Klimawandel, soziale Ungerechtigkeit, Kriege, Überproduktion und dabei entstehender Müll – Das sind nur einige der aktuellen Probleme unserer heutigen Gesellschaft. Sowohl dem Menschen als auch der Umwelt wird dabei Schaden zugefügt.

Diese Missstände entstehen aus der Lebensweise der heutigen Gesellschaften und dem Konsumverhalten in den Industrienationen.

Es gibt Menschen, die sich damit beschäftigen, Lösungsansätze für diese Probleme zu finden, u.a. Umweltschützer und Wissenschaftler, aber auch eine Gruppe, die nach minimalistischen Alternativen sucht.

Minimalismus und insbesondere minimalistisch leben kann unterschiedlich definiert und verstanden werden. Die Grundidee ist, sich von allem Überflüssigen loszusagen und „nur“ mit dem zu leben, was man zum Überleben braucht. Das ist schwierig, da es keine Regeln dafür gibt und jeder selbst entscheidet, was er „wirklich braucht“ und worauf er verzichten kann.

Beispielsweise gibt es Minimalisten, die diese Lebensweise gewählt haben, um sich von der Konsumgesellschaft loszulösen und bewusster zu leben.

In diesem Teil unserer Arbeit werde ich den Minimalismus als genau das, nämlich als Gegenbewegung zur Konsumgesellschaft, betrachten.

Ich habe mir die Frage gestellt, ob die Welt „besser“ werden würde, wenn alle Menschen minimalistisch und bewusster leben würden.

Wie würde sich die Welt entwickeln? Wäre das eine Langzeitlösung? Ließe sich dadurch eine soziale Gerechtigkeit für alle auf der Welt herstellen? Könnte man Probleme wie Klimawandel und Ressourcenknappheit verlangsamen oder gar stoppen?

Diese Fragen und noch weitere versuche ich zu beantworten.

Zuerst werde ich eine Perspektive der heutigen Konsumgesellschaft unter dem ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekt erstellen. Meine Überlegungen dazu stützen sich auf Experten, die ebenfalls Spekulationen zur Zukunft der Welt aufgestellt haben.

Anschließend stelle ich Modelle, Gemeinschaften und Menschen, die minimalistisch organisiert sind oder minimalistisch leben, vor.

Schließlich werde ich Überlegungen dazu anstellen, wie es wäre, wenn alle Menschen auf der ganzen Welt in einer minimalistisch strukturierten Gesellschaft leben würden.

Es entsteht also eine Vision eines anderen Gesellschaftsmodells. Ich betrachte auch hier wieder den ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekt.

5.2 Die heutige Konsumgesellschaft

5.2.1 Probleme und bereits bestehende Lösungsansätze¹²¹

Wir leben in einer Überflussgesellschaft: Alles ist mehr als ausreichend vorhanden und kann zu einem oft sehr geringen Preis erworben werden. Das verleitet zu einem unbewussten Konsum von Dingen, die man eigentlich nicht benötigt. Aber warum sollte man auf ein T-Shirt für nur zehn Euro oder weniger verzichten? Zu Hause hängt man es zu den übrigen über fünfzig Oberteilen in den Kleiderschrank.

Beim Einkaufen von Kleidungsstücken oder Lebensmitteln wird meist auf Funktion, Design und Preis geachtet, wobei jedoch die sozialen und ökologischen Umstände der Herstellung unserer Produkte vernachlässigt werden.

Dabei besteht jedes einzelne Stück der Ware in unseren Läden und Supermärkten auch aus Rohstoffen. Doch Ressourcen wie Erdöl, Mineralien, Wasser, genauso wie Boden zum Anbau von Getreide, Soja, Baumwolle und Holz sind nur begrenzt vorhanden und werden sich früher oder später erschöpfen. Wenn wir weiterhin so viel produzieren und verbrauchen, werden die Rohstoffe sehr schnell knapp.

In den letzten hundert Jahren hat sich die Menge an entnommenen Ressourcen veracht-facht. Heute verbraucht die Menschheit insgesamt im Jahr etwa 60 Milliarden Tonnen Materialien. Dabei sind 80 Prozent dieser Stoffe nicht erneuerbare Ressourcen.

Bei der Verarbeitung oder Umwandlung dieser Rohstoffe in Güter, die wir kaufen, wird teilweise wenig Rücksicht auf die Umwelt genommen. Das betrifft vor allem große Industrienationen wie China. Die Menge an Müll, wie zum Beispiel Öl, das in Gewässer oder auf Böden geleitet, oder CO₂, das in die Luft abgegeben wird, schädigt die Umwelt enorm.

Genauso sollte man bedenken, dass für die Herstellung von Waren meist schädliche Atomenergie oder Energie aus fossilen Brennstoffen statt erneuerbarer Sonnen- oder Windenergie genutzt wird.

¹²¹Welzer, H.+ Giesecke, D.+ Tremel, L.: FUTURZWEI Zukunftsalmanach 2015/16 – Ggeschichten vom guten Umgang mit der Welt – Schwerpunkt Material, Frankfurt a. M. Dezember 2014, S.357-366

Auch die langen Transportwege vieler Produkte werden beim Konsum kaum beachtet.

Und was ist mit den Menschen in den Entwicklungs- und Schwellenländern, die einen großen Teil unserer Kleidung nicht selten in sieben 10-Stunden-Tagen pro Woche herstellen? Sie bekommen von den zehn Euro, für die das Kleidungsstück bei uns verkauft wird, nur einen minimalen Anteil. Wie und wo das Material gewonnen, unter welchen Bedingungen die Ware hergestellt wurde und auch die spätere Entsorgung – all das wird in unserer konsumorientierten Gesellschaft voller Überfluss nicht oder zu wenig wahrgenommen, denn Alternativen gibt es: Man hat heute durchaus die Möglichkeit, fair produzierte und gehandelte Waren zu kaufen.

Allerdings bietet dieser „nachhaltige“ Konsum, laut Dana Giesecke und Luise Tremel von „FUTURZWEI“, keinen Ausweg aus dem Massenmarkt, sondern beruhigt nur das Gewissen des Käufers. Denn diese berufen sich auf den ökologisch korrekten Einkauf, konsumieren deshalb aber in der Regel nicht weniger.

5.2.2 Entwicklung in der Zukunft¹²²

Eine mögliche Zukunftsvision wäre: Im Jahr 2100 ist der Meeresspiegel circa einen Meter gestiegen, die Welt durchschnittlich um etwa vier Grad wärmer, die Bedrohung durch Flutwellen gestiegen, die Kraft von Tropenstürmen angewachsen und Hitzewellen gibt es öfter, stärker und länger. Die Weltbevölkerung ist auf über 9 Milliarden Menschen angestiegen.

In dieser stark erwärmten Welt kann man mit einer Abnahme der Lebensmittelproduktion und der Verfügbarkeit von Trinkwasser, vermehrten Extremwetterereignissen, weiteren Erosionen von Küstenland, Schwund von ganzen Inseln durch den Meeresspiegelanstieg aufgrund des Abschmelzens der Pole und dem beschleunigten Aussterben von Arten rechnen. Durch den Temperaturanstieg werden Ereignisse wie das Abschmelzen des grönländischen Eisschildes und ein Trockenschock des Amazonas–Regenwaldes immer wahrscheinlicher.

Manchmal wird der Mensch als die anpassungsfähigste Gattung überhaupt bezeichnet: Ob in der Wüste oder im Eis, er hat immer Überlebensstrategien entwickelt. Bernd Sommer und Harald Welzer stimmen dem grundsätzlich zu, setzen jedoch entgegen, dass durch das Steigen des Meeresspiegels das Festland schrumpfen und sogar komplette Inseln verschwinden könnten und es für die betroffene Bevölkerung nicht unproblematisch wäre.

¹²²Sommer, B. + Welzer, H.: Transformationsdesign – Wege in eine zukunftsfähige Moderne, München 2014, S.27-37

matisch ist, umzusiedeln.

Die globale Erderwärmung ist nur ein Beispiel der aktuellen ökologischen Krisen bzw. eine Folge der heutigen Überflussgesellschaft. Neben dem Klimawandel spielen auch die Versauerung der Meere, der Abbau der Ozonschicht, chemische Verschmutzung, der globale Frischwasserverbrauch, die Ressourcenknappheit, umweltschädliche Produktionsverfahren sowie Energiegewinnung und die soziale Ungleichheit eine Rolle für die Entwicklung des Lebens auf der Erde.

Ich könnte mir ebenfalls vorstellen, dass es vermehrt Kriege um nichterneuerbare Ressourcen und Lebensraum geben wird, da das Festland durch den steigenden Meeresspiegel schrumpft, die Weltbevölkerung jedoch immer weiter wächst.

5.3 Minimalistisch Leben – Beispiele von Modellen konsumkritisch und minimalistisch lebender Gemeinschaften, Gruppen und Personen

5.3.1 Kollaborativer Konsum ¹²³

5.3.1.1 Der Begriff

Kollaborativer Konsum, auch Collaborative Consumption oder Sharing Economy genannt, ist eine in schon vielen Bereichen vorhandene Alternative zum „normalen“ Konsumverhalten.

Die Grundidee dahinter ist das effiziente Teilen von materiellen Dingen und immateriellen Dingen, wie Zeit oder Erfahrungen, mit unseren Mitmenschen durch Tauschhandel, Leihen, Schenken oder Mieten.

5.3.1.2 Arten des kollaborativen Konsums

Es gibt zwei Formen des kollaborativen Konsums: Die eine bewegt sich auf lokaler Ebene und die andere auf digitaler.

Auf der lokalen Ebene gibt es Aktionen wie beispielsweise „Giveboxen“, die am Straßenrand stehen. Das Prinzip einer Givebox ist einfach: Geben und nehmen. Jeder kann mitmachen. Gegenstände, die nicht mehr gebraucht werden, können hier abgelegt werden. Möglicherweise findet man dort etwas, was man selbst benötigt.

Auf digitaler Ebene öffnet das Internet Zugänge zu verschiedenen Angeboten und Tauschaktionen. Beispielsweise sind eine große Auswahl an Texten, Bildern, Musik und Videos für sehr viele Menschen zugänglich. Außerdem gibt es Plattformen wie Food-

¹²³<http://kokonsum.org/was-ist-kokonsum>

<http://www.lilligreen.de/collaborative-consumption-die-wiederbelebung-der-gemeinschaft/> (3. und 4. August 2016)

oder Car-Sharing¹²⁴, die für alle zum Nutzen oder Teilen zur Verfügung stehen. Neben Nahrungsmitteln und Autos kann man im Internet beispielsweise auch Wohnungen, Bücher oder Haushaltsgegenstände finden, nutzen und teilen.

5.3.2 Religiös motivierte „Minimalisten“

5.3.2.1 Die Amish – People¹²⁵

Bereits im 18. und 19. Jahrhundert flohen einige hundert Mitglieder einer Täuferbewegung vor Verfolgungen und Kriegen in Europa nach Nordamerika. Sie nannten sich die „Amishen“, später nur noch „Amish“, nach dem Kirchenältesten Jakob Ammann.

Sie bauten kleine Bauernsiedlungen auf, verweigern den Kriegsdienst und lehnen viele neue Technologien ab. Auch gegen den von der Steuerbehörde unternommenen Eingliederungsversuch der Amish in die Sozialversicherungen wehrten sie sich erfolgreich. Die strenggläubige, täuferisch-protestantische Glaubensgemeinschaft wies nach, dass sie alle Sozialleistungen innerhalb der Gemeinden selbst organisieren konnten.

Heute leben über 250.000 Amish in den Vereinigten Staaten. Es kommen immer mehr Touristen in die Siedlungen der Amish, um deren Lebensweise kennenzulernen.

Sie begegnen Männern in dunklen Anzügen mit weißen Hemden und Hosenträgern. Die Frauen tragen lange Kleider in Farben, die die Gemeinde festgelegt hat. Schmuck ist verboten, da er zu Stolz und Neid führen könnte. Schon die Kinder, nachdem sie „trocken“ geworden sind, tragen Miniaturausgaben dieser einfachen, aber hochwertigen Kleidung. Ab der Einschulung kommen Kopfbedeckungen hinzu: Hauben oder Kopftücher für die Mädchen und helle Hüte für die Jungen. Diese werden sich aber später ändern: Weiße Hauben bei Frauen und schwarze Hüte bei Männern zeigen an, dass sie verheiratet sind. Ein verheirateter und getaufter Mann lässt sich außerdem einen Vollbart ohne Schnurrbart wachsen.

Die Kleidung wird selbst hergestellt, genauso wie alles andere – die Häuser werden selbst gebaut, die Felder bestellt und die Lebensmittel produziert. Amish sind Selbstversorger und das jeweilige Handwerk wird von Generation zu Generation weitergegeben.

Moderne Technik lehnen die Amish nicht grundsätzlich ab. Allerdings wird von Ge-

¹²⁴Carsharing ist die gemeinschaftliche, organisierte, in der Regel gebührenpflichtige Nutzung eines oder mehrerer Autos.

Das Autoteilen und Freunden, Familien + Bekannten nennt man privates Carsharing und kann informell und unkompliziert organisiert werden, während das Teilen bzw. Vermieten eines Autos an „fremde“ Personen gegen Entgelt und nach Klärung der Versicherungsformalien vonstatten geht.

¹²⁵Blume, M. : Die Amish- Ihre Geschichte, ihr Leben und ihr Erfolg, Filderstadt Juni 2013, S. 10 - 93

meinde zu Gemeinde unterschiedlich darüber entschieden, welche moderne Neuheit unter welchen Bedingungen akzeptiert wird. Dabei gibt es sehr strenge Gemeinden, die sogenannten Old Order Amish, und liberalere Gemeinden wie z.B. die Beachy Amish. Eine der deutlichsten Abgrenzungen dieser beiden Zweige betrifft die Ablehnung von Autos. In den strengeren Old Order Amish Gemeinden werden nur Pferde und „Buggys“¹²⁶ benutzt und auch in der Landwirtschaft eingesetzt, während in manchen Gemeinden Traktoren mit Holzreifen erlaubt sind. Auch der Anschluss von Stromnetzen und Telefonen ist vielerorts verboten, allerdings gibt es häufig gemeinsam genutzte Telefone im Freien und kleine Batterien.

Die Kinder der Amish gehen nicht in öffentliche Schulen, sondern in Ein-Zimmer-Schulen in der Gemeinde. Dort werden sie acht Jahre lang von einer (meist ledigen) Lehrerin unterrichtet. Themen wie Sexualkunde und die Evolutionstheorie stehen dabei jedoch nicht auf dem Lehrplan.

Ab einem Alter von 16 Jahren haben die jugendlichen Amish die Möglichkeit, die Welt „draußen“ kennenzulernen, mit Partys, Alkohol, Sex und allem anderen, was bisher nicht Teil ihres Lebens gewesen ist. Diese Zeit wird „Rumspringa“ genannt. Danach können sich die jungen Erwachsenen entscheiden, ob sie zu ihrer Gemeinde zurückkehren wollen oder nicht. Diese Entscheidung ist jedoch für immer, denn wenn sie sich für die Gemeinde entscheiden, werden sie getauft und binden sich damit an die Gemeinschaft und deren Ordnung. Ein Großteil der Jugendlichen kehrt in den Schoß der Gemeinde zurück.

5.3.2.2 Sadhus – indische Wandermönche

Sie leben ohne Ehe, Familie und Besitz, gelten als heilige Männer des Hinduismus und werden als Wander- oder Bettelmönche bezeichnet – die Sadhus. Der Name Sadhu kommt aus dem „Sanskrit“ und bedeutet so viel wie „zum Ziel gelangen“.

Bevor ihre Wanderschaft beginnt, werden die Sadhu–Novizen von Gurus im Karmayoga trainiert. Die indischen Mönche trifft man überall an, mit Stock und Essenschüssel, um ihre tägliche Nahrung zu erbetteln. Viele Hindus sehen sie als Heilige und fühlen sich aus Religiosität verpflichtet, ihnen Nahrung und Almosen zu geben.

Um das Karma zu verbessern, die Seele aus dem ewigen Kreislauf der Wiedergeburten zu befreien und den Weg in die göttliche Wirklichkeit zu finden, sind Yoga, Meditation,

¹²⁶Ein Buggy ist eine leichte, einspännige Kutsche.

Askese und Buße ein bedeutender, wichtiger und unablässiger Bestandteil im Leben der Sadhus. Viele geben sich selbstaufgelegten Folterungen und Entbehrungen hin, wie z.B. Hunger, Kälte, und dem berühmten Nagelbrett, auf das sich die Wandermönche setzen, stellen oder legen. Ein Sadhu ist dafür bekannt, dass er seinen Arm ohne Unterbrechung ausgestreckt in die Höhe hält. Mittlerweile könnte er den Arm nicht mal mehr senken, da das Gelenk quasi „eingerostet“ ist. Ein anderer Wandermönch hat sich seit Jahren weder gesetzt noch gelegt. Ihr Ziel ist es, dadurch alles Körperliche zu überwinden und dem Göttlichen näherzukommen.¹²⁷

Das typische Gewand der Sadhus ist Orange. Diese Farbe hat in Indien eine wichtige Bedeutung, denn Safran gilt als heilig und so haben sie sich Gelb, Rot und Orange dieser Pflanze als Farbe erwählt. Außerdem ist Gelb die Farbe der Erde, die Demut lehrt. Ebenfalls eine wichtige Bedeutung für alle Hindus und Sadhus hat der Fluss Ganges. Ein Bad in ihm befreit von allen Sünden.

Es gibt verschiedene Sekten: Die meisten Anhänger hat der Shivaismus. Shiva verkörpert Zerstörung und ist Teil der hinduistischen Trinität mit dem Schöpfer Brahma und dem Bewahrer Vishnu. Außerhalb dieser Trinität werden Shiva außerdem Schöpfung, Neubeginn und Erhaltung zugewiesen.¹²⁸

5.3.3 Aussteiger, alternative Lebensweisen

5.3.3.1 Raphael Fellmer und seine Familie - ein Leben ohne Geld¹²⁹

„Lebe den Wandel, den du auf Erden sehen willst.“ - Dieses Zitat von Gandhi ist für einige Zeit zu Raphael Fellers Lebensmotto geworden. Dieser lebte fünf Jahre ohne Geld, engagiert sich auf den Internetplattformen foodsharing.de und lebensmittelretten.de und die Idee des Teilens prägte ihn sehr. Er setzt sich gegen Verschwendung von Lebensmitteln und Ressourcen ein. Was bewegte ihn zu diesem Lebenswandel?

Aufgewachsen in Berlin beschäftigte ihn schon damals das große Ungleichgewicht auf der Erde, die Schere zwischen Arm und Reich. Zunächst war er der Überzeugung, dass er selbst nicht viel ausrichten könne. Erst später, als er sich tiefer gehende Gedanken zu dem Zustand der Welt machte und überdachte, was er aß, kaufte und verbrauchte, wurde Raphael Fellmer bewusst, dass er dazu beitragen konnte, die Welt nach seinen Wünschen zu gestalten.

¹²⁷<https://www.youtube.com/watch?v=74S3e3dj-7Q> (13. August 2016)

¹²⁸<http://www.rajasthan-indien-reise.de/indien/manner-heilige-sadhus.html> (16. August 2016)

¹²⁹<https://www.youtube.com/watch?v=b3m0ER0txe0> (22. Juli 2016)

Raphael Fellmer entschied sich für ein Studium in den Niederlanden (Europien Studies). Dort gründete er mit zwei Freunden eine Organisation, die das Ziel hatte, anzuregen, mit unserer Welt bewusster umzugehen.

Nachdem sie nach Mexiko getrampt waren, um den Flug zu vermeiden, wurde dort die Idee geboren und erprobt, Supermärkte und Lebensmittelgeschäfte nach Ladenschluss um übriggebliebene Lebensmittel zu bitten. Raphael Fellmer wollte auch in Europa mit so wenig Geld wie möglich leben und das, was er in Mexiko angefangen hatte, fortführen. Doch was dort umsetzbar war, stieß in Deutschland auf wenige offene Ohren.

Wieder in Deutschland kam Raphael Fellmer mit seiner kleinen Familie mietfrei bei Bekannten unter, sie hatten aber nie einen festen Wohnsitz. Er holte Lebensmittel aus den Mülltonnen von Supermärkten, obwohl das nicht gern gesehen wurde. Aus diesem Grund musste Raphael Fellmer seine „Einkäufe“ nachts erledigen. Die meisten Dinge, die er fand, waren noch frisch und absolut genießbar. Vieles war noch eingepackt und unangerührt. Ihm wurde dadurch die heutige Konsum – und Überflussgesellschaft noch deutlicher vor Augen geführt.

Er kontaktierte daraufhin viele Supermärkte. Von einigen bekam er keine oder abschlägige Antworten, nur einer reagierte positiv und war bereit zu kooperieren.

Raphael Fellmer traf sich mit dem Chef der Bio-Company, der ihm gestattete, überflüssige und abgelaufene Lebensmittel zu retten, zu sortieren und zu verteilen. Bald schlossen sich dem weitere Supermärkte, eine Bäckerei und Freiwillige an.

Als die Internet-Plattform Foodsharing gegründet wurde, konnte Raphael Fellmer sich sofort damit identifizieren. Auf dieser Plattform können Lebensmittel, die übrig geblieben sind oder nicht gebraucht werden (z.B. die Reste einer Party oder um die Sachen aus dem Kühlschrank vor einem Urlaub noch loszuwerden etc.) online angeboten werden.

Raphael Fellmer hatte die Idee, die Foodsharing-Plattform an seine in Berlin initiierte Lebensmittelretter-Organisation zu koppeln. So konnten auch „gerettete“ Lebensmittel auf der Internetseite angeboten werden. Foodsharing bekam immer mehr Mitglieder und wuchs stetig.

Da es immer schwieriger wurde, ohne Geld eine Unterkunft zu finden und Fellmer seine Familie nicht mehr dieser Ungewissheit und dem Stress aussetzen wollte, beendete er seinen Geldstreik nach fünfeinhalb Jahren. Nun nutzt er Geld, wo es unbedingt nötig ist,

will aber nicht mehr besitzen oder ausgeben als unbedingt erforderlich.¹³⁰

5.3.3.2 Das Ökodorf Sieben Linden

Das seit 1997 bestehende, am Rande des Dorfes Pappau in Sachsen Anhalt gelegene Dorf Sieben Linden wird von 100 Erwachsenen und 40 Kindern bewohnt, die ihre Häuser aus Strohballen, Lehm und Holz aus dem eigenen Wald bauen und 70% ihres Bedarfs an Gemüse, Obst und Kräutern selbst erwirtschaften. Was sie nicht selbst herstellen, kaufen die Bewohner des „Öko-Dorfes“ von Bio-Betrieben oder Biogroßhändlern der Region, denn Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Teil dieser Gemeinschaft westlich von Berlin. Sie achten auf ökologische Standards, Fairness und Regionalität der Produkte. Ob Klimawandel, Wirtschaftskrisen oder Ressourcen- und Menschausbeutung - „In Sieben Linden entwickeln und erproben wir Antworten auf die drängenden Fragen unserer Zeit.“¹³¹

Das große Ziel der Dorfgemeinschaft ist es, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Das versucht sie u.a. durch möglichst geschlossene Stoff- und Energiekreisläufe, Nutzung von Baumaterialien wie Lehm, Holz und Stroh, Heizung mit Sonnenenergie und Holz aus dem nahen Wald. Strom wird durch Photovoltaikanlagen¹³² hergestellt und nutzbar gemacht.

In Sieben Linden gibt es eine Vielfalt an Weltanschauungen und Glaubensausrichtungen, jeder darf selbst entscheiden, was er glaubt. Genauso ist es mit Essgewohnheiten: In der Gemeinschafts- und Seminarküche wird vegetarisch oder vegan gekocht, aber zu Hause kann jede Familie selbst entscheiden, was auf den Tisch kommt.

Gemeinschaft spielt in Sieben Linden eine große Rolle. Trotz verschiedener Auffassungen verbindet die Bewohner das Ziel eines Lebens im Einklang mit der Erde und der Umwelt.

5.4 Gedankenspiel: eine minimalistische Gesellschaft als Zukunftsvision

Wie könnte die Zukunft aussehen, wenn alle Menschen konsumkritisch und bewusster leben würden? Eine minimalistische Zukunft? Dieses Gedankenspiel stützt sich auf eine Zukunftsvision von Harald Welzer aus dem Buch „Selbst denken – eine Anleitung zum Widerstand“¹³³. Ich habe diese Vision ausgewählt, da Welzer Aspekte von bereits bestehenden Modellen wie Giveboxen und Carsharing verwendet und weiterentwickelt, wo-

¹³⁰<http://www.raphaelfellmer.de/2015/11/20/ende-des-geldstreiks/> (25. September 2016)

¹³¹Website von Sieben Linden (<http://www.siebenlinden.de/index.php?id=25>) (12. September 2016)

¹³²Photovoltaikanlage= Anlage, die mit Solarzellen Lichtenergie in elektrische Energie umwandelt

¹³³Welzer, H.: Selbst denken – eine Anleitung zum Widerstand, Frankfurt a. M. März 2014, S.154 - 160

durch diese Zukunft möglicherweise vorstellbar erscheint.

In einer Gesellschaft, in der das Ideal gilt, so wenig wie möglich zu besitzen, würde sich die Nutzungsdauer jedes Produkts durch seinen Gebrauch erhöhen. Das könnte folgende Auswirkungen haben: Der Materialverbrauch und die Emissionsmenge halbieren sich, durch den Rückgang von Produktion wird weniger Arbeitskraft und –zeit benötigt. Aber es werden keine Arbeitsplätze abgebaut, sondern nur die Arbeitszeiten verkürzt. Auf der einen Seite würde das für die Menschen bedeuten, dass sie natürlich weniger Geld bekommen, was aber kein Problem darstellt, da insgesamt weniger konsumiert wird. Auf der anderen Seite würde ihnen durch die Kürzung der Arbeitszeiten mehr freie Zeit zur Verfügung stehen. Dadurch stellt sich ein gewisser Zeitwohlstand ein, der für andere Aktivitäten genutzt werden kann: Engagement in immateriellen Tauschbörsen, selbstorganisierter sozialer Arbeit oder in der Politik. Es gibt keine Berufspolitiker mehr, sondern nur noch politisch engagierte Menschen, die nebenberuflich oder temporär das Amt eines Politikers annehmen, was ein selbstorganisierteres Leben ermöglicht. Die Demokratie wurde also modernisiert und revitalisiert. Es gibt eine flächendeckende Versorgung mit Internetanschlüssen und die Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen etc. ist möglich.

Dadurch, dass externalisierte Kosten¹³⁴ mit in die Preise eingerechnet werden, sind viele Produkte, v.a. die mit einer langen Wertschöpfungs– und Transportkette, teurer geworden, wohingegen Produkte mit einer kurzen Wertschöpfungskette¹³⁵, die regional angebaut und produziert wurden, wesentlich günstiger sind.

Trotzdem das Kaufen von importierten Luxusartikeln möglich ist, gelten heimische Produkte als wertvoller und attraktiver. Jedoch gibt es auch industriell gefertigte Waren, die sich regional nicht sinnvoll herstellen lassen, wie z.B. Fernseher, Computer, Mobiltelefone, Elektroautos, Waschmaschinen etc.

Ressourcen verlassen den Kreislauf Produktion – Konsum – Rückführung – Produktion (Cradle to Cradle¹³⁶) nicht mehr, wodurch unnötiger Müll vermieden wird. Es werden Regionalwährungen eingeführt, die nur in begrenztem Radius gültig sind. Dadurch wer-

¹³⁴Externalisierte Kosten sind Kosten, die von Produzenten verursacht, jedoch von der Gesamtgesellschaft getragen werden.

¹³⁵Den Wertzuwachs, den ein entstehendes Produkt von Anbau bzw. Abbau des Rohstoffes über die Verarbeitung in Zulieferbetrieben bis zum Verkauf + zur Nutzung durch die EndkundInnen bezeichnet man als Wertschöpfung. Die einzelnen Schritte werden in der Wertschöpfungskette aufgezeigt.

¹³⁶→ „von Wiege zu Wiege“ → Versuch einer Imitation natürlicher Kreislaufsysteme

den die Wertschöpfungsketten verkürzt.

Durch den Produktionsrückgang muss auch weniger transportiert werden, was die nationalen und internationalen Warenströme verringert. Der noch stattfindende Transport findet entweder auf Schienen oder Flüssen und Meeren statt. Dabei werden die Schiffe hybrid mit Wasserstoff- und Brennstoffzellen¹³⁷ und mit Segelsystemen angetrieben. In den Städten ist der motorisierte Individualverkehr verschwunden, was den öffentlichen Raum rekultiviert und den Verkehrslärm durch Biolärm¹³⁸ ersetzt.

Außerdem gibt es neue Ausbildungsberufe wie Instandhalter, Reparierer, Renovierer, Re-Designer oder Provider¹³⁹. Konzepte wie Giveboxen und Carsharing sind weit verbreitet.

Diese Visionen könnte man noch ausweiten und vertiefen.

5.5 Ergebnis

Minimalismus als Gegenbewegung zur Konsumgesellschaft - Ob die Amish, indische Sadhus, Raphael Fellmer oder Sieben Linden – all diese Menschen bzw. Gemeinden leben, aus meiner Sicht, in diesem Sinne minimalistisch. Die Amish, die Traditionen bewahren wollen und technische Neuheiten ablehnen, die Sadhus, die freiwillig in Armut leben und auf Besitz verzichten, um ihre Seele zu erlösen oder Raphael Fellmer, der fünf Jahre lang mit seiner kleinen Familie ohne Geld lebte und Lebensmittel, die normalerweise von den Supermärkten weggeworfen worden wären, vor den Mülltonnen rettete, um auf die Verschwendung und den Überfluss dieser Gesellschaft hinzuweisen.

In der Vision einer minimalistischen Zukunft kann man erkennen, wie unsere Welt aussehen könnte. Was utopisch und illusorisch wirkt, ist im Grunde durch Konzepte wie Carsharing und Giveboxen ansatzweise vorhanden. Doch ist es überhaupt möglich, einmal so zu leben, wie Harald Welzer es beschreibt oder bleibt dies ein Illusion?

Ich denke, dass es schwierig umzusetzen ist, dass alle Menschen minimalistisch leben werden. Mit dem leben, was man „wirklich braucht“ - diese Formulierung ist kompliziert, da es keinen perfekten Minimalisten als Vorbild gibt, sondern jeder selbst entscheiden kann, was er wirklich braucht. Also kann jemand auch sagen, ich brauche jedes Jahr das neuste Handy. Das ist aber nicht die Idee dahinter.

Des Weiteren denke ich, dass es nicht nötig ist, auf so viel zu verzichten wie die Sadhus

137Erzeugung von Strom durch Brennstoffe über eine chemische Reaktion

138Biolärm = Geräusche der Natur

139„Versorger, Anbieter“ → meist von Internet- oder Stromversorgungsunternehmen

oder alles Moderne abzulehnen wie die Amish, denn nicht alles der heutigen Gesellschaft ist „schlecht“. Nehmen wir zum Beispiel die medizinische Versorgung. Die Amish sind nicht geimpft, aber die Forschung und der technische Fortschritt hat die Medizin schon weit gebracht und wird in der Zukunft noch viel mehr möglich machen. Ist es notwendig oder empfehlenswert, darauf zu verzichten?

Raphael Fellmer mag zwar mit seinem fünfjährigen Leben ohne Geld auf die Überfluggesellschaft hinweisen, aber seine Lebensweise ist nicht in Zukunft auf die komplette Gesellschaft übertragbar, da sie auf den Überfluss in gewisser Weise angewiesen ist. Allerdings macht sie aufmerksam und regt dazu an, etwas an dem bisherigen Konsumverhalten zu ändern.

Am realistischsten erscheint erstmal die Idee hinter dem Ökodorf Sieben Linden. Selbstversorgung, nachhaltige Stromversorgung und Baumaterialien etc. sind jedoch schwer auf die ganze Welt zu übertragen, da unter diesen Bedingungen die Organisation einer solch großen Gemeinschaft so gut wie unmöglich scheint.

Insgesamt lässt sich sagen, dass es bereits eine Vielfalt an nachhaltigen, konsumkritischen Lebensmodellen gibt und sie immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Eine Gesellschaft, die kritisch, nachhaltig und bewusst konsumiert, hätte, meiner Meinung nach, durchaus das Potential, globale Probleme wie Klimawandel und Ressourcenknappheit zu verlangsamen und die soziale Ungleichheit zu vermindern. An der weltweiten Realisierbarkeit dieses Lebensmodells zweifle ich, trotz bereits bestehender konsumkritischer Modelle, noch immer, da man, wenn es freiwillig geschehen und niemand gezwungen werden soll, immer auf Menschen trifft, denen dieser Lebensstil nicht zusagt, die nicht minimalistisch leben bzw. auf gewisse Luxusartikel verzichten wollen. Aus der Sicht von Harald Welzer würde es in einer „besseren“ Zukunft auch noch einzelne Menschen geben, die auf Luxus nicht verzichten wollen.

Ein minimalistisches Gesellschaftsmodell würde nur dann funktionieren, wenn sich alle Menschen bewusst dafür entscheiden.

6 Fazit

Nach umfassender Beschäftigung mit dem Thema kommen wir zu dem Schluss, dass Minimalismus in unterschiedlichen Ausprägungen und mit unterschiedlichen Motivationen bereits seit den Anfängen von zivilisierter Gesellschaft praktiziert wurde, in unserer Gegenwart an Bedeutung gewinnt und die Menschen auch in der Zukunft beschäftigen wird.

Wie in unseren Zwischenergebnissen bereits ersichtlich wird, umfasst der Überbegriff Minimalismus viel mehr als nur Konsumverzicht oder Besitzreduktion.

Während in der Vergangenheit der Minimalismus in Form einer asketischen Lebensweise größtenteils religiös, philosophisch und gesellschaftskritisch begründet war, zeigt sich in der Gegenwart ein auffallend neuer Antrieb, der am ehesten mit einer abgeschwächten Form der stoischen und christlichen Askese vergleichbar ist. Dieser entspringt hauptsächlich einem persönlichen, ethischen oder ökologischen Motiv.

Der minimalistische Lebensstil ist auch in der heutigen Konsumgesellschaft ein aktuelles Thema, mit dem sich viele Menschen auseinandersetzen.

Er kann, wenn er aufgezwungen oder von jemandem praktiziert wird, dessen Vorstellung von Glück nicht mit den Idealen des Minimalismus kompatibel sind, belastend sein und im schlimmsten Fall sogar krank machen. Andererseits kann er auch, freiwillig und aus Überzeugung praktiziert, den Alltag bereichern und zu einem bewussteren Lebensstil verhelfen.

Eine bewusst und nachhaltig konsumierende Gesellschaft könnte möglicherweise in Zukunft Probleme wie zum Beispiel den Klimawandel verlangsamen. Die Realisierbarkeit einer solchen Gesellschaft wirkt utopisch, aber einige Aspekte sind ansatzweise heute schon vorhanden und die Zukunft bleibt offen: Ob freiwillig oder weil es irgendwann unausweichlich ist, wird die Menschheit möglicherweise minimalistisch leben müssen.

Wir hoffen, dass Sie diese Arbeit dazu anregt, sich weiter mit dem Thema auseinanderzusetzen und eventuell auch selbst ihr Konsumverhalten zu überdenken.

Danksagung

Wir möchten die Gelegenheit nutzen, allen zu danken, die uns bei der Fertigstellung dieser Arbeit unterstützt haben.

Insbesondere gilt unser Dank unserem Außenbetreuer PD Dr. Stephan Lorenz, der uns mit fachlichen Anregungen stets beratend zur Seite gestanden hat.

Des Weiteren möchten wir unserer Seminarfachlehrerin Frau Wedding danken, welche uns mit ihren hilfreichen Anmerkungen unterstützt hat.

Außerdem danken wir unseren Interviewpartnern dafür, dass sie sich bereiterklärt haben und sich die Zeit dazu genommen haben, unsere Fragen zu beantworten.

Wir danken unseren Familien und Bekannten, die unsere Arbeit Korrektur gelesen und uns mit viel Geduld zur Seite gestanden haben.

7 Literaturverzeichnis

7.1 Buchquellen

(Autor: Titel, Verlag, Erscheinungsort Erscheinungsjahr)

Arp, S.: Gandhi - Gandhi und der Mahatma, Rowohlt Verlag, Berlin 2015

Aufmuth, U.: Die deutsche Wandervogelbewegung unter soziologischem Aspekt, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1979

Blume, M.: Die Amish – Ihre Geschichte, ihr Leben und ihr Erfolg, sciebooks Verlag, Filderstadt 2013

von Brück, R. u. M.: Leben in der Kraft der Rituale - Religion und Spiritualität in Indien, Verlag C.H. Beck, München 2011

Bartelink, Gérard J.M.: Athanase d'Alexandrie, Vie d'Antoine, Sources chrétiennes, Paris 1994

Christ, K.: Mark Aurel, in: Lexikon der Alten Welt, Bd. 2, Weltbild, Augsburg 1994

Dankwarth, G.: Mark Aurel - Römischer Kaiser und Philosoph, Wanderer Verlag, Heere 1997

Döring, K.: Die Kyniker, hg. von Hösle, V., C. C. Buchners Verlag, Bamberg 2006

Eisig, M.: Lebensweisheiten des Hinduismus, hg. von Khoury, A. T., Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1995

Dr. Eisler, Askese, in: Wörterbuch der philosophischen Begriffe, Bd. 1, E. S. Mittler & Sohn, Berlin 1910

Evangelische Kirche in Deutschland (hg.): Lutherbibel Taschenbuchausgabe ohne Apokryphen (1984), C. H. Beck Verlag, Nördlingen 2006

Forschner, M.: Die stoische Ethik - Über den Zusammenhang von Natur-, Sprach- und Moralphilosophie im altstoischen System, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1995

Gandhi, M.: Eine Autobiographie - Oder die Geschichte meiner Experimente mit der Wahrheit, Gladenbach 2005

Gemeinhardt, P.: Antonius - Der erste Mönch - Leben - Lehre - Legende, C. H. Beck Verlag, München 2013

Halbig, C.: Zur Ethik der älteren Stoa - Die stoische Affektenlehre, hg. von Guckes, B., Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2004

Keilhauer, A.: Die Religionen Indiens Band 1 - Hinduismus, Indoculture Verlag, Stuttgart 1986

Lang, B.: Jesus der Hund - Leben und Lehre eines jüdischen Kynikers, Verlag C.H. Beck, München 2010

Lohse, B.: Religion und Kultur der alten Mittelmeerwelt in Parallelforschungen - Askese und Mönchtum in der Antike und in der Alten Kirche, Bd. 1, R. Oldenbourg Verlag, München 1969

- Mogge, W.: Fokus Wandervogel, hg. von Weißler, S., Jonas Verlag, Marburg 2001
- Monti, E.: Mark Aurel - Kaiser aus Pflicht, Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 2000
- Nayak, A.: Meister der Spiritualität - Mahatma Gandhi, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2003
- Niehues-Pröbsting, H.: Die antike Philosophie - Schrift, Schule, Lebensform, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt a. M. 2004
- Popović, E.: Anleitung zum Gehen, Liste überflüssiger Dinge, Luchterhand Literaturverlag, München 2015
- Reblin, K.: Franziskus von Assisi - der rebellische Bruder, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2006
- Rotzetter, A., van Dijk, W.-C., Matura, T.: Franz von Assisi - Ein Anfang und was davon bleibt, Benziner Verlag, Zürich 1988
- Schneider, U.: Einführung in den Hinduismus, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1989
- Sommer, B., Welzer, H.: Transformationsdesign – Wege in eine zukunftsfähige Moderne, Oekom Verlag, München 2014
- Weeber, K.-W.: Diogenes - Botschaften aus der Tonne, Primus Verlag, Darmstadt 2012
- Welzer, H., Giesecke, D., Tremel, L.: Futurzwei Zukunftsalmanach 2015/16 – Geschich-

ten vom guten Umgang mit der Welt – Schwerpunkt Material, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt a. M. 2014

Welzer, H.: Selbst denken – Eine Anleitung zum Widerstand, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt a. M. 2014

Zander, H.C.: Als die Religion noch nicht langweilig war - Die Geschichte der Wüstenväter, Kiepenheuer & Witsch, Köln 2004

Zitelmann, A.: „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ - Die vier großen Philosophen der Antike, Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel 2007

7.2 Internetquellen

(Autor: Titel, Link, Datum des letzten Aufrufes)

Bauer, B.: Collaborative Consumption - Die Wiederbelebung der Gemeinschaft, <http://www.lilligreen.de/collaborative-consumption-die-wiederbelebung-der-gemeinschaft/> (04.08.16)

Hell, D.: Die Wüsten Vater als Therapeuten, http://www.danielhell.com/lp_art_wuestenv.html (21.07.16)

Fellmer, R.: Vortrag vom Leben ohne Geld, <https://www.youtube.com/watch?v=b3m0ER0txe0> (22.07.16)

Fellmer, R.: <http://www.raphaelfellmer.de/2015/11/20/ende-des-geldstreiks/> (25. September 2016)

Dr. Preussner, A.: Kyniker, http://www.philosophie-woerterbuch.de/online-woerterbuch/?title=Kyniker&tx_gbwphilosophie_main%5Baction%5D=show&tx_gbwphilosophie_main (08.07.16)

Schierer, H.: Der Wandervogel und die Bündischen, <http://www.zeit.de/1949/36/der-wandervogel-und-die-buendischen> (23.07.16)

Dr. Thoma, C.: Säulenheilige: Seelsorge von der Säule herab, http://www.anselm-von-canterbury-akademie.at/wp-content/uploads/2015/09/Kompetenzblatt_080_Saeulenheilige.pdf (20.07.16)

Autor unbekannt: Henry David Thoreau über Reichtum, <http://www.blueprints.de/zitate/tipps-grosser-denker/henry-david-thoreau-ueber-reichtum.html> (05.08.16)

Autor unbekannt: Ökodorf Sieben Linden, <http://www.siebenlinden.de/index.php?id=25> (12.09.16)

Autor unbekannt: Sadhus: Die Wandermönche, <http://www.rajasthan-indien-reise.de/indien/manner-heilige-sadhus.html> (16.08.16)

Autor unbekannt: Was ist Kokonsum, <http://kokonsum.org/was-ist-kokonsum> (04.08.16)

Autor unbekannt: <http://lexikon.martinvogel.de/provider.html> (27.9.2016)

Autor unbekannt: <http://www.natureandmore.com/antwortenkatalog-zu-was-unser-essen-wirklich-kostet/was-sind-externalisierte-kosten> (27.9.2016)

Autor unbekannt: <http://www.sprachnudel.de/woerterbuch/biol%e4rm> (27.9.2016)

Autor unbekannt: <https://www.youtube.com/watch?v=74S3e3dj-7Q> (13. August 2016)

8 Anhang

8.1 Interviews

8.1.1 Interview mit Minimalist (Interview 1)

Frage: Was gehört für Dich zum Minimalismus dazu? Was macht dich persönlich zum Minimalisten?

Antwort: Für mich persönlich? Das ist jetzt mittlerweile anders als es 2011 war, als ich mich das erste Mal damit beschäftigt habe. Ich glaube, am Anfang war es für mich der Punkt: ich habe mich nicht wohlfühlt, nicht gut gefühlt und alles um mich herum war so mehr dieses, vielleicht kennt ihr das selbst: glücklich sein wurde ein bisschen mit man hat „das“ verknüpft, ob es ein Job ist, das neueste iPhone oder was auch immer. Das war für mich der Anfang, das zu hinterfragen. Mittlerweile geht es für mich, um es ganz einfach auszudrücken, um Bewusstsein. Es geht darum, wirklich bewusst zu leben, zu fragen: „Was macht mir Spaß? Wer ist mir wichtig? Was ist mir wichtig?“ und danach auch sein Leben auszurichten. Das Ganze auch selbst zu bestimmen und nicht einfach so in der Umgebung rumzuschwirren und den Leuten nachzujagen, die einem sagen, was man tun sollte.

15

Frage: Also ist Minimalismus auch das Hinterfragen von Denkmustern, die man beigebracht bekommt?

Antwort: Für mich: ja. Ich glaube aber, dass es viele verschiedene Definitionen von Minimalismus gibt. Für mich persönlich ist das Thema nichts, was einmal ganz klar definiert ist, sondern letztlich ein Grundkonzept, aus dem ich mir Sachen aussuchen darf, die für mich in dem Bereich Sinn machen. Das ist auch das Schöne daran. Deswegen glaube ich, dass der Begriff für viele Leute etwas Unterschiedliches bedeuten kann. Letztlich aber, glaube ich, läuft es darauf hinaus, dass man sich einerseits mit sich selbst auseinandersetzt, mit dem, was man will, was man hat oder haben will und damit, wer man ist und sich andererseits danach auch ein Stück weit ausrichtet. Dazu gehört für mich eben auch, dass man, wenn man sich wirklich Zeit nimmt, sich selbst einmal kennenzulernen oder überhaupt das, was einen beschäftigt, auch Sachen hinterfragt. Wenn ich jetzt nichts hinterfrage, sondern einfach das mache, was mir Eltern, Familie, Schule

25

30 Schönes erzählen, dann weiß ich nicht, wie bewusst das am Ende ist.

Frage: Du sagtest vorhin 2011. Wann bist du denn zum ersten Mal mit dem Thema „Minimalistisch leben“ in Berührung gekommen?

35 Antwort: Das ist ehrlich gesagt so lange her, dass ich es gar nicht mehr ganz genau weiß. Ich glaube ich habe Anfang 2011 angefangen darüber zu schreiben und ich denke so ein knappes viertel Jahr vorher angefangen.

Frage: Und ab diesem Zeitpunkt auch bewusst minimalistisch gelebt und dich als Minimalist bezeichnet?

Antwort: Da kommen wir schon zum Punkt. Bestimmt habe ich das mal gemacht, aber zu sagen: „Ich bin Minimalist“, da drücke ich mich ein bisschen drum herum. Denn wie ich gerade schon gesagt habe, heißt das für viele Leute etwas ganz anderes. In den meisten Fällen, wenn ich Interviews mit irgendwelchen Medien führe, ist die erste Frage:

45 „Du als Minimalist, wie viele Sachen besitzt du denn eigentlich?“. Das ist für mich, je mehr ich mich damit beschäftigt habe, immer unwichtiger geworden. Weil es nicht darum geht, ob du 50, 100 oder 1000 Dinge besitzt sondern eher darum, was du besitzt, warum du es besitzt und wie sehr du an diesen Sachen hängst. Deswegen, für mich minimalistisch gelebt: ja, ich habe mal angefangen auszusortieren und verschiedene Sachen wegzuschmeißen, was für mich ein erster wichtiger Schritt war, um das Gefühl zu

50 haben, mehr Kontrolle über mein Leben zu haben. Ich glaube, das war der Anfang. Da habe ich angefangen, mein Leben zu ändern und mehr oder auch bewusster zu leben, sei es im Bezug darauf, wie ich mit Menschen umgegangen bin, darauf, wie ich mit mir selbst umgegangen bin und seit dem auch, welche Sachen ich um mich herum zugelassen habe, also im Sinne davon, wie viele Dinge ich besessen habe.

55

Frage: Also war es für dich eher ein schleichender Prozess?

60 Antwort: Ich glaube ehrlich gesagt nicht, eher eine Kombination aus beidem. Ich glaube, der erste Punkt oder der erste Schritt war schon sehr einschneidend, das war eher von jetzt auf gleich. Weil ich gemerkt habe, irgendetwas stimmt für mich nicht, so bin

ich nicht glücklich, habe ich da sehr krass Sachen verändert. Aber nachdem dieser erste Schritt dann, nach vielleicht einem Monat, wenn man sich an die neuen Routinen gewöhnt hat oder andere Dinge macht, war es ein sehr schleichender Prozess, bis heute. Ich würde es damit vergleichen, wenn man isst und die Sachen mit der Zeit verdaut. Ich musste das ganze Thema ein bisschen verdauen.

Am Anfang war man auch begeistert von einem Thema, hat sich Sachen durchgelesen, Leute kennengelernt, sich mit vielen Menschen unterhalten und man hatte so viele Informationen, dass man noch gar nicht genau wusste, was man damit anfangen soll. Ich glaube durch diesen langen Prozess des Herausfindens, was für mich funktioniert und was nicht, beziehungsweise was mich überhaupt davon interessiert und was mir guttut, war es insgesamt ein langer Prozess, der das ganze noch verfeinert hat.

Frage: Wir hast du vorher gelebt und konsumiert? Hast du eher viel, „normal“ oder schon bewusst und wenig konsumiert?

Antwort: Ich war nie jemand, der jeden zweiten Tag shoppen gegangen ist, aber ansonsten würde ich sagen, dass ich jemand war, der ganz normal konsumiert hat. Ich habe mir da keine großen Gedanken drum gemacht und als es Taschengeld dann früher gab von den Eltern, dann machte es natürlich mehr Sinn, das in Tolle Spielsachen zu investieren statt zu sparen.

Frage: War die Umstellung eher schwer oder leicht zu meistern?

Antwort: Eher leicht. Ich habe das ja nicht gemacht, um mir irgendetwas zu beweisen, oder um irgendjemand anderem etwas zu beweisen. Deswegen war es für mich so: wenn ich wirklich etwas gehabt hätte, das mir sehr sehr wichtig ist, dann hätte ich das auch nicht weggeschmissen. Mir ging es nie darum, mir irgendetwas aufzuzwingen und zu sagen, dass ich die und die Sachen loswerden muss, weil es mir sonst nicht besser geht. Das gab es bei mir nicht, das hat für mich genauso wenig Sinn gemacht. Wenn ich sagen würde, ich brauche genau diese Dinge, um glücklich zu sein, nehmen wir zum Beispiel ein iPhone, einen großen Fernseher oder den und den Job, dann macht das für mich genauso wenig Sinn wie zu sagen, dass ich diese Dinge nicht besitzen darf.

Egal worum es geht, nehmen wir zum Beispiel ein iPhone: das ist für mich nicht gut

oder schlecht, ein iPhone ist für mich ein Werkzeug. Du kannst damit gute Sachen anstellen, da kannst es so nutzen, dass es für dich etwas Angenehmes ist, du kannst es aber auch in einer Art und Weise nutzen, dass du mit deinem Leben nicht mehr klar kommst und nur noch vor diesem Ding hängst. Ich habe nichts schweren Herzen weggegeben.

Frage: Wie hat denn dein Umfeld reagiert? Gab es Momente, in denen du auf Unverständnis gestoßen bist?

105 Antwort: Erst einmal: Letztendlich bist du immer noch ein Mensch, du hast deine guten und deine schlechten Tage. Und insbesondere wenn du vieles um dich herum loswirst, seien es Leute, Beziehungen oder Sachen, die dir nicht guttun, oder einfach andere Dinge machst, dann verlierst du auch, und manchmal geht es dir auch einfach dreckig, weil du so viel, was du kanntest, nicht mehr hast. Dann musst du dich einfach neu eingewöhnen und herausfinden, was du eigentlich machen willst.

110 Ich glaube, mein Umfeld war sehr geteilt. Es gab drei verschiedene Muster, die man erkennen konnte: Die einen haben überhaupt gar nicht verstanden, was das soll und dachten: „Jetzt ist der Junge abgedreht.“, da war aber auch niemand dabei, der mir besonders viel bedeutet hätte, das waren eher die Leute, mit denen ich sowieso relativ wenig zu tun hatte. Glücklicherweise haben die Menschen, mit denen ich am meisten zu tun hatte, irgendwo verstanden oder fanden es spannend und interessant. Und dann gab es eine große Gruppe in der Mitte, die das Ganze so ein bisschen belächelt haben, wenn auch nicht auf eine negative Art, sondern eher nach dem Motto: „Der ist noch jung und muss seinen Weg finden, lassen wir ihn mal.“. Gerade, wenn es um Familie ging, meine Oma zum Beispiel versteht bis heute nicht, was das soll, aber letztendlich sagt sie sich: „Solange der Junge glücklich ist, soll er machen, was er will.“. Da haben sich viele am Ende drauf geeinigt.

Frage: Hast du auch Kontakte ausgemistet?

125

Antwort: Ja, auf jeden Fall. Es gab zwar deutlich mehr Leute, die sich von mir abgewendet haben, nachdem ich erwähnt habe, dass ich Leute loswerden will, es haben sich deutlich mehr Leute auf den Schlips getreten gefühlt, als von mir beabsichtigt, aber im

Nachhinein war das gut und ich habe nur noch die Leute in meinem Leben gehabt, die mir wirklich etwas bedeutet haben. Es ging nicht darum, zu sagen: „Jeden zweiten Menschen in deinem Leben brauchst du nicht, also lass ihn in Ruhe!“, sondern eher darum, ihr kennt das sicher auch:

Es gibt in eurem Bekanntenkreis ein paar Leute, mit denen ihr alleine zwar nichts machen würdet, aber wenn ihr in der Gruppe etwas unternimmt und die sind dabei, dann ist das schon in Ordnung. Das sind jedoch meistens die Leute, die ständig einen dummen Spruch auf Lager haben, oder die die nicht den nötigen Respekt entgegenbringen. Das waren dann die Leute, bei denen ich gesagt habe: „Wenn der dabei ist, dann bin ich eben raus.“. Was allerdings bei weitem nicht so dramatisch war, wie es jetzt klingt.

Frage: Wie hat sich denn im Laufe der Zeit deine Einstellung zum Minimalismus geändert?

Antwort: Am Anfang war ich ein unglaublicher Fan, ich fand es einfach spannend und war extrem aufgeregt, als ich die ersten Leute angeschrieben und ausgefragt habe. Ich habe dann allerdings relativ schnell gemerkt: das sind auch nur Menschen, und von denen kann man sich etwas abgucken oder mit denen kann man auch nur ganz normal reden. Dann fing es an, dass ich mich damit beschäftigt habe, habe es dann eben auch ausprobiert und war sehr stark darauf aus, alles auszuprobieren, was damit zu tun hatte. Also von „Ich besitze nur noch x Gegenstände.“, über „Ich ernähre mich nur noch von Wasser“, wobei das natürlich übertrieben ist. Aber ich wollte alles einmal ausprobieren, um zu wissen, wie es ist und dann darüber reden zu können oder mir Gedanken darüber machen zu können.

Dann kam dieser lange Prozess, in dem es mir weniger darum ging, wie andere Minimalismus definieren, sondern mehr darum, wie ich ihn für mich selbst definieren will. Was allerdings gleichzeitig interessant war: ich als kompletter Vollidiot nenne meinen Blog „Mr. Minimalist“, sodass jeder meinte: „Ja, du als Minimalist musst ja dann auch diese und jene Dinge tun, wenn du wirklich Minimalist sein willst.“ und als das erste Interesse von Seiten der Medien dann kam, da ging es nicht mehr um mich und was ich für mich mache, sondern auf einmal nur noch um den Typen, der für den Minimalismus stand. Das heißt alles, was jemand über Minimalismus dachte, egal auf welche Art und Weise, wurde an mir gebrochen und das war ziemlich nervig.

Und deswegen, glaube ich, tue ich mich auch bis heute mit diesem Begriff schwer, „-ismus“, das klingt immer so in einer Ecke, so extrem und das ist nichts für mich. Ich sage nicht: „Das ist das einzige, das zählt! Danach sollte jeder leben!“ , sondern ich glaube,
 165 dass es ein ziemlich guter Weg für viele Leute ist, um ein Stück weit bewusster zu werden, denn das war es für mich, eine Art Werkzeug, keine Religion.

Man muss sich auch vorstellen: die meisten Leute, die ich kannte die ich kannte zu der Zeit, gerade auch die aus der Generation meiner Eltern ein gutes Leben damit verbanden, dass man Geld hatte, den richtigen Job und Dinge kaufen konnte. Da ich von einem
 170 ziemlich kleinen Dorf komme, war es dort wahrscheinlich auch noch ein Stück extremer. Dieser typische, letztendlich amerikanische Traum, man hat Haus, Kind, einen guten Job und kommt über die Runden, das musste man einfach haben. Und wenn ich mir jetzt vorstelle, ich bin Ende 50 und dann kommt da so ein junger Hüpfen von Anfang 20 und erzählt mir, er hätte verstanden, wie das Leben wirklich funktioniert und und ich
 175 hätte es die ganze Zeit falsch gemacht, ich glaube, ich wäre auch sehr verärgert oder zumindest würde es mich sehr viel Überwindung kosten, auf ihn einzugehen. So waren viele Leute, die mit mir konfrontiert wurden, vor den Kopf gestoßen.

Frage: Hat die das „Werkzeug Minimalismus“ genützt? Bist du zufriedener geworden?
 180

Antwort: Im Großen und Ganzen auf jeden Fall. Noch viel eher als zufriedener bin ich jedoch bewusster geworden. Das war mir auch wichtiger. Für mich ist das eher die Frage: Was ist mir persönlich wichtiger? Will ich unbewusst sein, aber glücklich, so ein bisschen dumm und glücklich? Oder will ich lieber bewusst sein, aber dafür auch in
 185 Kauf nehmen, dass es mir an manchen Tagen oder in manchen Situationen nicht so gut geht, weil ich mir weniger Sachen vormachen kann? Dann bin ich ehrlich zu mir selbst und kann auch sagen: „O.K., da hast du halt Scheiße gebaut.“ oder „Dir geht es jetzt schlecht aus diesen Gründen. Entweder du tust etwas dagegen, oder dir geht es eben so.“. Durch den Minimalismus habe ich auch eine wirklich fiese Zeit erlebt, eine Zeit, in
 190 der ich sehr depressiv gewesen bin. Ich glaube, wenn du anfängst, alles zu hinterfragen, kommst du irgendwann an den Punkt, an dem du wirklich keine Antworten mehr weißt und an dem du selbst die Antworten, die dir einfallen auch wieder hinterfragst. Ich glaube, das kann ein sehr sehr schwieriger Punkt sein, das war er für mich zumindest, weil es schwierig ist, wenn du alles hinterfragst, dich auf etwas zu verlassen. Ich glaube, es

195 kann auch gefährlich sein, wenn man so weit dahinein steigt und immer weiter sucht nach, nennen wir es mal dem Sinn des Lebens, oder wie genau du dein Leben leben willst. Dann musst du auch irgendwann an einen Punkt kommen, an dem du sagst: „In Ordnung, ich habe mich jetzt so viel mit dem Thema beschäftigt und so viele Dinge ausprobiert, es wird jetzt Zeit, dass ich mich auf ein paar gewisse Dinge festlege.“
200 Und seit ich an diesen Punkt gekommen bin, seit dem ist es deutlich besser, ich bin deutlich zufriedener und trotzdem noch sehr bewusst. Ich weiß, was mir guttut, ich weiß, was ich gerne möchte und ich weiß, wer ich sein will.

Frage: Nützt dir Minimalismus jetzt immer noch, oder bist jetzt angekommen und es ist
205 „vorbei“?

Antwort: Die Frage kann ich gar nicht wirklich beantworten. Ich glaube, am Anfang war es sehr auffällig, was genau Minimalismus ist und was nicht, denn Minimalismus war alles das, was neu war. Jetzt ist das Ganze schon so sehr Teil von mir, dass ich nicht
210 mehr genau sagen kann, das bin ich und das ist der Minimalist in mir. Wie ich schon sagte: Was ich an dem Konzept, an den Sachen, die ich so gelernt habe, oder an Philosophen, mit denen ich mich beschäftigt habe, gut fand, das habe ich über kurz oder lang übernommen und es wurde ein Teil von mir und der Philosophie, die für mich dahinter steckt. Deswegen kann ich nicht mehr genau sagen, was genau der Teil ist, den Minimalismus ausmacht, und was genau ich bin.

Ich glaube, das hat eben diesen einschneidenden Effekt gehabt, zu sagen: „Ich will jetzt bewusster sein, und ich will auch bewusster der Mensch sein, der ich gerne sein will.“, aber in der Richtung geht es einfach immer weiter. Man kommt nicht plötzlich an einem Punkt an, an dem ein großes Ziel-Schild steht und man sagt: „Hey, cool, ab jetzt muss
220 ich nichts mehr lernen und bin der Mensch, der ich sein will. Ich darf mir jetzt ein nettes Leben machen.“

Es ist eher eine Einstellung, man sagt: „Ich bin gerne bewusst.“, dann kann man dies aber auch in jeden Bereich seines Lebens mitnehmen. Sei es jetzt im Job, wenn du fragst: „Was für einen Job möchte ich machen? Was ist mir in einem Job wichtig? Will
225 ich Anerkennung? Will ich Geld? Will ich einfach nur anderen Leuten helfen? Wonach genau suche ich?“, oder auch im zwischenmenschlichen Bereich: „Was bedeutet für mich Freundschaft? Was bedeutet für mich Liebe und Beziehung? Wo will ich gerne le-

ben?“. Man macht sich einfach mehr oder andere Gedanken darüber. So hat es bei mir Sachen verändert, aber ich glaube nicht, dass das schon vorbei ist. Es ist ein laufender
 230 Prozess, der zwar nicht mehr ganz so stark ausgeprägt oder auffällig ist wie am Anfang, aber immer noch da.

Frage: Könntest du dir vorstellen, nicht mehr minimalistisch zu leben, sondern so wie früher, und normal zu konsumieren?

235

Antwort: Bei mir war es nie so, dass ich gesagt hätte: „Ich hätte jetzt so gerne dieses neue iPhone 28. Aber wenn ich mir das kaufe, bin bin ich kein Minimalist mehr.“ Ich hatte nie den Zwang, mir Dinge zu verbieten, ich musste mich eigentlich nie einschränken. Ich habe nie gesagt, ich müsste irgendwelche Anforderungen erfüllen, um ein guter
 240 Mensch zu sein, oder um derjenige zu sein, der ich bin. Ich wollte das machen, weil ich davon ausgegangen bin, dass es mir guttut.

Ich will nie nie sagen. Es kann sein, dass ich nächstes Jahr auf einmal denke, das neueste iPhone macht mich jetzt glücklich, dann kaufe ich es und stelle fest, dass es doch nicht so ist. Ehrlich gesagt kann ich mir das aber nur schwer vorstellen. Gerade weil es
 245 ein so langer Prozess ist und weil er mir so viel Gutes gebracht hat über die Jahre. Ich wüsste nicht, was mich davon abhalten sollte.

Auf der anderen Seite sagen viele Leute: „Du bist noch ledig, nicht verheiratet und hast keine Kinder, wohnst noch in einer WG oder deiner eigenen Wohnung, hast aber kein Haus.“, das ist mir aber zu materiell gedacht. Für mich macht es keinen großen Unterschied, ob ich jetzt 100 Dinge habe oder 5000, es geht mir darum, wie viele Dinge ich
 250 brauche, um die Dinge zu tun, die mir wichtig sind. Angenommen, ich hätte 23 Kinder, ich bräuchte natürlich mehr Dinge, als ich heute besitze, die hätten jedoch alle ihren Zweck. Das meine ich mit „bewusst Sachen kaufen“ und „bewusst leben“, was mir auch sehr viel wert ist. Ich glaube nicht, dass ich das irgendwann aufgeben will. Ich glaube
 255 auch nicht, dass das überhaupt funktioniert.

Es funktioniert für mich wie eine Gleichung. Früher war die: Geld plus Job gleich Glück, inzwischen nicht mehr. Jetzt habe ich gelernt, wie in der Schule: eins und eins gleich zwei. Man kann zwar versuchen wieder so zu tun, als ob eins und eins gleich vier ist, aber man schafft es eben nicht. Wenn man einmal Sachen gelernt hat, dann ist es
 260 sehr schwer, die noch einmal zu verändern.

Für mich hat die alte Gleichung nicht funktioniert, deswegen habe ich diese Änderung vorgenommen, damit ich der Mensch werde, der ich heute bin, auf diesem Weg.

Ich lasse mir dieses kleine Hintertürchen offen, indem ich sage: „Sag niemals nie!“, ich glaube aber nicht, dass ich es je benutzen werde.

265

Frage: Denkst du, dass Minimalismus für jeden Menschen adaptierbar ist? Braucht man bestimmte Voraussetzungen?

270

Antwort: Ich persönlich glaube, dass zwar nicht jede Form für jeden gut ist, und wie schon zuvor gesagt, hat es mich an Punkte getrieben, an denen ich niemanden gerne sehen will, am Ende hat das aber für mich wenig mit Minimalismus zu tun. Leute, die über mehr Bewusstsein geschrieben oder geredet haben, die gab es schon vor tausenden von Jahren. Es gehört für mich aber auf jeden Fall zum Minimalismus dazu und ich glaube, dass gerade dieses Bewusstsein, bewusst Dinge zu tun und sich bewusst zu entscheiden was man will und wer man sein will, mit wem und wie man seine Zeit verbringt, für jeden Menschen wichtig und interessant ist. Ich glaube, es hat einen Grund, dass es zum Beispiel das Wort „Midlifecrisis“ gibt. Irgendwann erkennen Menschen, dass sie zwar ihren Job gemacht haben, in der Firma aufgestiegen sind und Frau, Kind und Haus haben, aber weder wissen, wer sie wirklich sind, noch richtig glücklich sind.

275

280

Gerade in der Zeit, in der wir heute aufwachsen. Meine Großeltern hatten damals die Wahl dazwischen, Bäcker zu werden oder zur Armee zu gehen. Wir haben heute deutlich mehr Möglichkeiten, das kann sehr beflügelnd sein, du hast die Chance, das zu machen, was du willst, aber dafür musst du eben auch wirklich wissen, was du machen willst. Ansonsten hast du schnell das Gefühl, dass du nicht das Richtige machst. Ich glaube, der beste Weg, das für dich herauszufinden, ist, dich eben ganz offen und bewusst selbst zu befragen. Besonders dieser Teil von Minimalismus ist meiner Meinung nach für jeden interessant.

285

290

Fragen: Was hältst du von „Mode-Minimalisten“, die sozusagen um des Trends willen auf den Zug aufspringen?

Antwort: Ich habe wenig mit solchen Leuten zu tun. Ganz am Anfang, als ich begonnen habe darüber zu schreiben, da hab ich das nicht gemacht, weil ich dachte, dass dann in

295 einem halben Jahr das Fernsehen zu mir kommt, sondern weil ich unbedingt schreiben
 wollte, auch wenn ich keine Ahnung hatte worüber, außer für das Thema, für das ich
 eine gewisse Leidenschaft hegte. Ich war überrascht, dass es noch andere Idioten gab,
 denen es genauso ging. Am Anfang gab es noch so eine nette Community, wo man sich
 mit Leuten austauschen konnte, die über das Thema ähnlich gedacht haben wie man
 selbst und denen es um die gleichen Dinge ging. Mittlerweile gibt es recht viele, die
 300 darüber schreiben, damit auch recht bekannt geworden sind und so auch relativ einfach
 zu finden. Aber wenn man die so ein bisschen besser kennenlernt, dann fragt man sich,
 warum die das eigentlich machen. Weil sie gut im Online-Marketing sind und einen
 Weg suchen, verschiedene eBooks und Produkte zu verkaufen? Oder steckt für sie was
 anderes dahinter?

305 Ich tue mich damit sehr schwer, finde, jeder sollte irgendwie das machen, was er will
 und hat auch die Berechtigung dazu, wenn er genügend Leute findet, die ihm zuhören,
 aber das heißt nicht, dass ich das auch gut finden muss. Jeder kann Minimalismus für
 sich definieren, wie er will, und vielleicht heißt das für andere, dass man sich anstatt
 vier neuer iPhones nur noch zwei im Jahr kauft. Dann gönne ich ihm das auch, aber es
 310 ist eben nichts, womit ich persönlich etwas anfangen kann.

Ich sehe Minimalismus nicht wie eine Religion, in der jeder, der die Gebote nicht be-
 folgt, verbrannt wird, sondern als eine Idee. Es ist eine Idee, die manchen Leuten gehol-
 fen hat, und wenn sie anderen Leuten hilft finde ich das gut, wenn andere Leute sagen,
 das bringt mir gar nichts, dann kann ich das auch verstehen. Wenn dann andere Leute
 315 ihren „Minimalismus“ definieren und meinen, Minimalismus heißt, man kauft sich je-
 des Jahr ein neues eBook, dann mag das für die ja auch Sinn machen. Es kommt auf die
 Perspektiven an.

Frage: Was hältst du von Gütergemeinschaften? Gehören diese für dich zum Minimalis-
 320 mus? Wäre das etwas für dich?

Antwort: Ich finde die Idee klasse! Ich weiß zwar nicht, ob ich unbedingt jeden Tag
 meine Mikrowelle mit allen meinen Nachbarn würde teilen wollen, aber nehmen wir als
 Beispiel mal eine Bohrmaschine, eine Sache, die man vielleicht ein- bis dreimal im Jahr
 325 braucht. In dem Fall macht das, glaube ich, komplett Sinn. Solche Sachen zu verleihen,
 sei es im Haus oder unter Freunden, in irgendwelchen Online-Communities macht ein-

fach Sinn.

Aber mir geht es beim Minimalismus gar nicht darum, zu sagen, man darf sich nichts mehr kaufen, sondern nur noch Sachen leihen, die man dann auch mit allen teilen muss, 330 sondern wie gesagt: wenn jemand jeden Tag mit seiner Bohrmaschine arbeitet und sie ihm extrem wichtig ist, dann natürlich, soll er sich eine Bohrmaschine kaufen. Aber da darf man sich auch nichts vormachen und sagen: „Ich kaufe mir die jetzt und dann benutze ich sie jeden Tag!“ und am Ende benutzt man sie zweimal. Da macht es einfach mehr Sinn, wenn man sie verleiht, dann haben andere Leute auch noch etwas davon.

335

Frage: Wie, glaubst du, wird sich Minimalismus weiterentwickeln? Was würdest du dir wünschen?

Antwort: Da habe ich keine Ahnung. Ich bin niemand, der euch jetzt mit Selbstbewusstsein erzählen kann, wie es weitergeht in den nächsten Jahren. Ehrlich gesagt interessiert 340 es mich auch nicht sonderlich. Selbst der Punkt, an dem wir jetzt sind, hat meine Vorstellung davon, wo wir mal sein würden, übertroffen. Am Anfang dachte ich, das Thema wäre interessant für ungefähr zehn Leute. Tatsächlich wird aber die Quintessenz davon, von der ich gesprochen habe, für immer mehr und auch für immer jüngere Leute interessant. 345

Ich bin eher gespannt, was daraus wird. Ich glaube zwar nicht, dass der Trend in Richtung Minimalismus geht, dafür aber in Richtung Bewusstsein. In welcher Form, darüber entscheidet, glaube ich, eher ihr als ich. Am Ende würde ich mir wünschen, dass es allen gut geht. Natürlich klingt das jetzt ein bisschen lapidar, aber das ist der Grund, aus dem 350 ich es für mich gemacht habe, damit es mir besser geht und ich glücklich und zufrieden bin mit dem, was ich habe, wer ich bin und wie ich meine Zeit verbringe. Das ist etwas, was ich jedem wünschen würde, auch wenn sicher immer schlechte Tage dabei sind, Tage, an denen man schwarz sieht, aber das macht uns eben auch menschlich. Ich glaube nur, dass dieses bewusste Kaufen von Sachen und bewusste Entscheidungen zu treffen mich und die Menschen um mich herum auf lange Sicht glücklicher macht und ihrem Ziel näher bringt als einfach nur blind irgendeiner Werbung zu folgen oder dem Rat der Eltern.

Es gibt einen großen Unterschied dazwischen, dass einem nichts fehlt und dass man das hat, was man will und wirklich braucht.

360 Ich glaube, es ist ein Weg, den man sich zutrauen sollte.

8.1.2 Interview mit Minimalist (Interview 2)

Frage: Was gehört für dich zum Minimalismus dazu? Was macht dich persönlich zum Minimalisten? Verfolgst du damit ein bestimmtes Ziel?

Antwort: Minimalismus bedeutet für mich primär ein konsumkritisches Denken und Handeln. Hierzu gehört für mich das Hinterfragen, ob ich eine bestimmte Sache - nehmen wir beispielsweise einen Rasenmäher - wirklich neu kaufen muss, oder ob zuvor die Möglichkeit besteht, entweder einen alten Rasenmäher zu reparieren, beim Nachbarn, gerne auch gegen Gebühr, einen auszuleihen, einen benachbarten Schüler zu fragen, ob er, gegen Gebühr oder Pizzaeinladung, meinen Rasen mähen würde, oder ob ich gebraucht einen bekommen kann. Der Minimalismus hat mir ein Tor zu anderen Themen geöffnet. Das sind beispielsweise Umweltbewusstsein, Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und so weiter, Themen, die mich immer mal wieder beschäftigen. Ein Ziel verfolge ich nicht direkt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es mir gut tut über weniger nicht genutzten Besitz zu verfügen. Jedes Teil, das ich abschaffen konnte, hat zu einem befreiteren Aufatmen geführt. Geringere Kosten, weniger administrativer Aufräumaufwand und so weiter.

Minimalismus beinhaltet für mich aber nicht nur das Reduzieren von Dingen, sondern auch das Abgewöhnen überflüssiger Verhaltensmuster wie zum Beispiel Plastiktüten an der Kasse zu kaufen, ohne drüber nachzudenken. Stattdessen Papiertüten kaufen oder besser noch: Einen eigenen Beutel, Karton oder Kiste mitbringen.

Minimalismus bedeutet auch: Verzicht auf Überfluss. Das beinhaltet für mich das Ziel, mich mit den vielen Menschen weltweit ein wenig mehr zu verbinden, die überhaupt nie die Möglichkeit bekommen werden im Überfluss zu leben.

Frage: Wann bist du zum ersten Mal mit dem Thema in Berührung gekommen? Ab welchem Zeitpunkt hast du bewusst minimalistisch gelebt? War es bis dahin eher ein schleicher Prozess oder eher eine einschneidende, radikale Entscheidung?

Antwort: Wir waren mit ein paar Leuten in der Wohnung einer Freundin zu Besuch. Sie hat einen sehr reduzierten Lebensstil gelebt. Ich denke, mich hat der Überblick beeindruckt, den sie über ihre Dinge hatte. Das wollte ich so für mich auch haben und dann

habe ich begonnen, Sachen abzuschaffen. Seitdem ist es ein fortwährender Prozess. Kein Trend, den man irgendwann wieder vernachlässigt oder durch einen anderen Trend ablöst, sondern ein Umdenkprozess.

35

Frage: Wie hast du vorher gelebt? Hast du zu exzessiv, viel oder eher schon bewusst, wenig konsumiert? War die Umstellung schwer oder leicht zu meistern?

40

Antwort: Ich war bis kurz vor diesem Zeitpunkt noch Student, also jemand mit relativ wenig finanziellen Möglichkeiten. Einen außergewöhnlich exzessiven Lebensstil hätte ich mir nicht leisten können. Aber es war ein unbewusster Lebensstil. Heute betrachte ich viele Dinge aus einem anderen Blickwinkel, von einem erweiterten Horizont aus oder einfach reflektierter. Die Umstellung war sehr einfach. Ich habe viel verkauft und mich über die Einnahmen gefreut. Ich habe viel verschenkt und mich mit den Beschenkten gefreut.

45

Frage: Wie hat dein Umfeld auf deinen Lebenswandel reagiert? Gab es Momente, in denen du auf Unverständnis gestoßen bist?

50

Antwort: Man hat es belächelt. Damals, vor ca. 7 Jahren, war der Begriff Minimalismus noch nicht so präsent wie heute. Mittlerweile ist er durch die Medien sehr breitgetreten worden, was ich durchaus als positiv empfinde. Eltern sowie Schwiegereltern haben in der Anfangszeit gefragt, ob sie ihre eigenen Stühle mitbringen müssen, wenn sie zu Besuch kommen.

55

Frage: Hat sich im Laufe der Zeit deine Einstellung zum oder deine Auffassung von Minimalismus geändert?

60

Antwort: Ja. Minimalismus ist nicht alles. Es gibt sehr viele Themen, die mindestens genauso, wenn nicht sogar noch wichtiger sind. Minimalismus ist eine Idee, eine andere Denke. Das passt nicht zu jedem und es sollte auch nicht jeder Minimalist sein. Es ist auch toll zu Leuten gehen zu können, die alles sammeln und horten. Dort kann man sich Sachen borgen, Material erfragen, Werkzeuge ausleihen und so weiter. So etwas muss es also irgendwie auch geben. Minimalismus ist darüber hinaus für Singles sehr leicht um-

65 zusetzen. Für uns, als 5-köpfige Familie, ist es nach wie vor ein Experiment, das von meiner Frau und mir gelebt wird, das wir aber bewusst nicht versuchen unseren Kindern überzustülpen.

Frage: Im Vergleich zu deinem Lebensstil vor dem Minimalismus: Bist du zufriedener
70 geworden? Kannst du dafür einen bestimmten Grund nennen?

Antwort: Hinsichtlich meines Konsumverhaltens bin ich jetzt sehr viel zufriedener mit mir. Dieser Umdenkprozess hat meine Prioritäten etwas verrückt, das ist sicherlich ein Grund. Diese neuen Prioritäten haben zu spannenden Entscheidungen geführt, die den
75 Alltag schon oft ereignisreicher gestaltet haben.

Frage: Was nützt dir der Minimalismus denn im Alltag? Kannst du konkrete Vorteile aus deinem Lebensstil ziehen?

80 Antwort: Ich spare Geld. Ich habe mehr Platz. Ich kaufe nicht immer gleich drauf los, sondern denke über Alternativen nach, was sicherlich förderlich für meine Kreativität ist.

Frage: Könntest du dir vorstellen, nicht mehr minimalistisch zu leben? Hast du es in Zu-
85 kunft vor?

Antwort: Nein. Wie schon gesagt: Ich betrachte das ganze als Umdenkprozess. Dieser hat bei mir stattgefunden und ist fest verankert.

90 Frage: Glaubst du, dass Minimalismus für jeden Menschen adaptierbar ist? Braucht man bestimmte Voraussetzungen? Was hältst du von "Mode-Minimalisten", die sozusagen um des Trends willen auf den Zug aufspringen?

Antwort: Oh, der Frage hatte ich eben schon ein wenig vorweg gegriffen. Theoretisch
95 könnte jeder Minimalist sein. Ob das gut ist und funktionieren würde ist allerdings eine andere Frage. Ich habe im Zuge des Minimalismus ausschließlich Dinge getan, die gut für mich waren. Ich hätte zum Beispiel nie meine Gitarre verkauft, ich könnte nur

schlecht auf Smartphone oder Notebook verzichten und ich liebe mein Mountainbike. Man muss sich in seinem Umfeld wohlfühlen. Würde es jemandem mental schlecht damit gehen, Dinge zu reduzieren, sollte er es unbedingt sein lassen. Minimalismus ist für mich kein Trend. Aber auch das ist sicher personenbezogen. Wer es als Trend sieht und gerne mal ausprobieren möchte... Warum nicht?

Frage: Was hältst du von Gütergemeinschaften? Gehören diese für dich zum Minimalismus? Wäre das etwas für dich?

Antwort: Ja, das Konzept des Teilens ist für mich gelebter Minimalismus. Wir leben in einer sehr dörflichen Gegend. Hier hat jeder einen Rasenmäher, mindestens zwei Autos, in jedem Haushalt mit Kindern steht ein Trampolin im Garten und so weiter. Das könnte man sehr viel sinnvoller, gemeinschaftsfördernder und sparsamer gestalten.

Frage: Wie, glaubst du, wird sich Minimalismus weiterentwickeln? Was würdest du dir wünschen?

Antwort: Die Szene der Minimalisten ist sehr klein. In der westlichen, vom Wirtschaftswachstum geprägten Konsumgesellschaft hat sie nur eine kleine Stimme. Aber sie verschafft sich mehr und mehr Gehör, nicht zuletzt durch die Medien. Wenn wir dadurch Impulse setzen und andere Menschen motivieren können bewusster, nachhaltiger, reduzierter zu leben, trägt das vielleicht dazu bei, das große Ungleichgewicht dieser Welt ein wenig mehr in Waage zu bringen.

8.1.3 Interview mit Minimalist (Interview 3)

Frage: Was gehört für Dich zum Minimalismus? Was macht dich persönlich zum Minimalisten?

Antwort: Zu Minimalismus gehört für mich ein bewusstes Konsumverhalten und zum
 5 Minimalisten macht mich, dass ich hauptsächlich das besitze, was mir einen Mehrwert
 in meinem Leben bringt. Außerdem, dass ich mich bewusst für Konsum entscheide, an-
 statt unbewusst damit emotionale Bedürfnisse zu befriedigen. Was ich mit Minimalis-
 mus erreichen möchte: Werteverlagerung ins Innere, anstatt den eigenen Wert über ex-
 terne materielle Dinge festzulegen. Dadurch möchte ich auch glücklicher werden.

10

Frage: Wann bist du zum ersten Mal mit dem Thema in Berührung gekommen? Ab wel-
 chem Zeitpunkt hast du bewusst minimalistisch gelebt? War es bis dahin ein schleichen-
 der Prozess oder eher eine einschneidende/ radikale Entscheidung?

15 Antwort: Ich habe mir aus eigenem Antrieb Gedanken über meinen Konsum gemacht,
 weil ich nicht die Befriedigung bekam, die ich mir wünschte. Später bin ich dann im In-
 ternet auf das Thema Minimalismus gestoßen. Es war demnach ein schleichender Pro-
 zess im Bezug auf das Überdenken meines Kaufverhaltens. Ich habe auch öfter ausge-
 mistet und wurde mir mit der Zeit immer klarer über meine Bedürfnisse. Das mache ich
 20 alles nun seit circa 3 Jahren.

Frage: Wie hast du vorher gelebt? Hast du exzessiv bzw. viel oder eher schon bewusst
 bzw. wenig konsumiert? War die Umstellung schwer oder leicht zu meistern?

25 Antwort: Ich habe vorher gerne und viel konsumiert, gerade Kleidung und Kosmetik.
 Die Umstellung meines Kaufverhaltens war schwer, weil ich mir nicht bewusst war,
 welche emotionalen Bedürfnisse ich mit dem Kaufdrang befriedigte. Materialistisch Mi-
 nimalisieren war dagegen sehr einfach für mich.

30 Frage: Wie hat dein Umfeld auf deinen Lebenswandel reagiert? Gab es Momente, in de-
 nen du auf Unverständnis gestoßen bist?

Antwort: Freunde und Familie standen komplett hinter mir, sie wollten einfach nur, dass ich glücklich bin, dafür bin ich auch sehr dankbar. Unverständnis gab es zum Glück nie.

35

Frage: Hat sich im Laufe der Zeit deine Einstellung zum oder deine Auffassung von Minimalismus geändert?

Antwort: Ja, ich sehe es jetzt nicht mehr so eng und weiß, dass Bedürfnisse sich ständig ändern und dass man Dinge, die man heute nicht mehr braucht, nach einer gewissen Zeit wieder besitzen möchte. Das ist jedoch vollkommen in Ordnung!

40

Frage: Im Vergleich zu deinem Lebensstil vor dem Minimalismus: Bist du zufriedener geworden? Kannst du dafür einen bestimmten Grund nennen?

Antwort: Ich bin in jedem Fall zufriedener geworden! Weil ich jetzt bewusst kaufe, anstatt einfach irgendetwas zu kaufen, das vielleicht doch nicht ganz meinen Vorstellungen entspricht. Oder auch weil ich das, was ich kaufen will, eigentlich gar nicht brauche, sondern damit nur ein emotionales Bedürfnis befriedigen möchte. Ich bin jetzt einfach viel bedachter bei meinen Käufen.

50

Frage: Was nützt dir der Minimalismus im Alltag? Kannst du konkrete Vorteile aus deinem Lebensstil ziehen?

Antwort: Minimalismus im Alltag hat mir vor allen Dingen gezeigt, dass ich gar nicht so viel Geld verdienen muss, wie ich früher immer dachte. Ich weiß jetzt, was wirklich wichtig für mich ist und dass ich, um glücklich zu sein, nicht viel brauche, weil mich innere Werte glücklich machen. Daher muss ich weniger arbeiten und habe im Alltag mehr Sicherheit und keine Zukunftsangst mehr, weil ich weiß, dass ich immer auskommen werde. Früher war in mir immer so eine Leere, die ich versucht habe mit Käufen zu stillen. Jetzt verspüre ich gar nicht mehr so oft den Drang, etwas zu kaufen.

60

Frage: Könntest du dir vorstellen nicht mehr minimalistisch zu leben? Hast du es in Zukunft vor?

65

Antwort: Da ich weiß, wie sehr einen Dinge, die man nicht braucht, belasten können, kann ich mir nicht vorstellen, diese Last wieder auf mich nehmen zu wollen.

Frage: Glaubst du, dass Minimalismus für jeden Menschen adaptierbar ist? Braucht man bestimmte Voraussetzungen? Was hältst du von "Mode-Minimalisten", die sozusagen nur um des Trends willen Minimalisten geworden sind?

Antwort: Ich denke, dass Minimalismus beziehungsweise bewusster Konsum für jeden möglich ist. Mode-Minimalisten? Ich glaube, wer einmal den Sinn dahinter verstanden hat und sich gerade auch mit seinem Kaufverhalten auseinandergesetzt hat, der möchte nicht mehr zurück. Und selbst wenn Menschen diese bewusste Verbindung nicht machen, dann erregen Sie immer noch viel Aufsehen und können andere damit inspirieren, sich selbst Minimalismus mal etwas genauer anzuschauen.

Frage: Was hältst du von Gütergemeinschaften? Gehören diese für dich zum Minimalismus? Wäre das etwas für dich?

Antwort: Ist das, wenn mehrere Menschen eine Sache gleichzeitig besitzen? Finde ich gut, klar! Nicht jeder muss alles besitzen. Manchmal reicht es, wenn man es sich teilen kann oder ausleihen kann. Ich bin auf jeden Fall dafür.

Frage: Wie, glaubst du, wird sich Minimalismus weiterentwickeln? Was würdest du dir wünschen?

Antwort: Darüber habe ich noch nie nachgedacht. Ich hoffe, dass die Qualität von materiellen Gütern wie Kleidung, Elektrogeräten etc. wieder steigt, von mir aus auch gerne gegen einen höheren Preis, aber dass Sachen einfach nicht mehr so schnell kaputt gehen.

8.1.4 Interview mit Nicht-Minimalist (Interview 4)

Frage: Was verstehst du unter einer minimalistischen Lebensweise?

Antwort: Ich könnte mir vorstellen, dass die Hauptidee ist, mit wenig gut auszukommen.

5

Frage: Und wie würdest du deinen eigenen Lebensstil, bzw. deine eigenes Konsumverhalten beschreiben?

Antwort: Es geht im Prinzip in die Richtung. Das einzige, wo ich nicht minimalistisch bin, ist Sport, sage ich mal. Ansonsten habe ich mich diszipliniert in den letzten Jahren. Ich war früher vielleicht verschwenderischer. Ja.

10

Frage: Hast du dich bewusst für dein jetziges Kaufverhalten entschieden?

Antwort: Ja, es gab natürlich verschiedene Zwänge, die mich dazu getrieben haben. Zum Beispiel um Geld zu sparen, das war ein Grund.

15

Frage: Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, dein Konsumverhalten in Richtung Minimalismus zu ändern? Du sagtest ja, du warst früher verschwenderischer.

20

Antwort: Naja, ich habe früher mitunter Sachen gekauft, die ich schon hatte, einfach auch, weil das Einkaufen Spaß macht. Aber im Nachgang merkt man doch, das war eigentlich nicht nötig und man ärgert sich. Insofern ist dann ein bestimmter Prozess in Gang gekommen.

25

Weniger ist mehr, das ist schon O.K., aber dafür qualitativ hochwertig!

Frage: Könntest du dir vorstellen, auch noch das Kaufen von Sportartikeln einzuschränken?

30

Antwort: Nein! Das ist ja mein Hauptinteresse, da würde ich überhaupt nicht sparen wollen. Da hängt ja mein Lebenssinn dran.

Frage: Welche Vor- und Nachteile siehst du denn in einem minimalistischen Leben?

35 Antwort: Ich bin ja kein Minimalist, deswegen kann ich die Frage auch nicht so richtig beantworten. Aber es stellt sich mitunter ein positives Gefühl ein, wenn man mal verzichtet. „Ach, das ging auch mal ohne“ eben. Das würde ich prinzipiell schon so sehen und das stellt da und da zufrieden, das ist so.

40 Frage: Was genau hält dich davon ab, komplett Minimalist zu werden?

Antwort: Ich brauche eben vernünftige Sportartikel, um vernünftig Sport machen zu können. Wenn ich da sparen würde, würde ich ja auf Verschleiß hinarbeiten und könnte meinen Sport dann nicht mehr ausüben. Deswegen eben.

45

Frage: Das bedeutet, Minimalismus ist für dich Verzicht, der auch „wehtut“?

Antwort: Nein, also mein Verständnis von Minimalismus geht eher dahin, Sachen zu vermeiden, ohne die man auch relativ gut auskommt. Aber wenn man das jetzt auf den Sport zurück bezieht: Wenn ich zum Beispiel sage, ich habe ein Paar Inliner, die zehn Jahre alt sind und dann muss es auch noch zehn weitere gehen, das ist nicht meine Zielstellung. Ich möchte doch immer auf dem neuesten und modernsten Stand sein, damit ich mithalten kann. In dem Sinne meine ich, dass man da am Ball bleiben muss, weil die Produkte sich ja auch jedes Jahr mehr oder weniger verbessern.

55 Das ist einfach so.

Frage: Glaubst du, dass andere Menschen aus ihrem komplett minimalistischen Leben einen Nutzen ziehen können?

60 Antwort: Also, Verschwendung ist ja generell nichts Gutes. In der gesamten Gesellschaft nicht und im privaten Bereich auch nicht. Obwohl jeder ja irgendwelche Tendenzen dahin hat, wenn es ihm einigermaßen gut geht. Aber ich kann es gut verstehen, dass es für viele Menschen schon eine interne Zielstellung ist, zumindest partiell mal eine Zeit lang. Stichwort Ramadan oder so etwas, das geht ja auch in diese Richtung und

65 wird ja auch von den Muslimen sehr nachdrücklich durchgesetzt.

Frage: Wie stehst du persönlich zu „kompletten“ Minimalisten?

Antwort: Mit den Radikalen habe ich es halt nicht so. Wenn man es übertreibt, dann ist
70 ja immer die Frage, welcher Sinn des Lebens wird von diesen Individuellen denn gesehen? Da stellt sich der Außenstehende schon auch andere Fragen. Auch, ob derjenige mit dem Leben abgeschlossen hat oder einfach nicht zurecht kommt. Davon halte ich nun nichts, ehrlich gesagt.

Das wäre ja auch meine Angst, komisch beäugt zu werden, man macht sich ja immer
75 zur Zielscheibe, wenn man so aus der Reihe tanzt.

Frage: Wie, glaubst du, wird sich der Minimalismus weiterentwickeln? Ist das eher ein kurzlebiger Trend?

Antwort: Man hat ja früher oder vor nicht allzu langer Zeit gedacht, dass die Rohstoff-
fengpässe alle dazu zwingen werden irgendwann. Aber dann geht es doch immer auf
wundersame Weise weiter. Insofern gibt es den Ausdruck gar nicht mehr so, wie ich mir
das mal vorgestellt habe. Aber es ist auch ein bisschen Jugendtrend, dass man sagt, Ver-
schwendung schadet uns, weil eben natürlich die Ressourcen verbraucht werden, unnöti-
85 gerweise, und die Umwelt zusätzlich belastet wird. Andererseits hängen natürlich Arbeitsplätze daran, das ist ja das Gegenargument, aber damit muss man nicht unbedingt kommen, wenn man die doch auch auf anderen Sektoren schaffen könnte, wenn weniger hergestellt würde, rein theoretisch.

Ob das jetzt so ein richtiger Trend ist in Deutschland oder wo auch immer, dass weiß ich
90 nicht, da habe ich mich nicht mit beschäftigt. Aber es gibt viele Menschen, die sagen, zu DDR-Zeiten hatten wir weniger und waren auch nicht unglücklich. Die Verschwendung macht eben nicht glücklich.

Solche Fragen stellen sich ja insbesondere junge Leute, und das ist auch gut so.

95 Frage: Was hältst du von Gütergemeinschaften? Gehört das für dich zum Minimalismus dazu?

100 Antwort: Da halte ich nicht viel von. Ich habe mir in diese Richtung zum Beispiel schon mal einen Gleitschirm mit zwei anderen geteilt und da gab es doch sehr viele Reibereien. Da hat sich doch lieber jeder selbst einen gekauft. Insofern klappt das im Allgemeinen nicht so einfach. Was hingegen gut funktioniert, das sind Fahrgemeinschaften, wo man zwar nicht Besitzer eines Fahrzeuges ist, aber eben die Leistung nutzt. Das, glaube ich, funktioniert eher. Besitz-sharing bringt eine ganze Menge Probleme bei den Meisten.

8.1.5 Interview mit Nicht-Minimalist (Interview 5)

Frage: Was verstehen Sie unter einer minimalistischen Lebensweise?

Antwort: So wenig wie möglich materiellen Ballast ansammeln, aber immer auf Nachhaltigkeit achten. Dabei so viele Dinge wie möglich wieder verwenden bzw. Anderen zum Wiederverwenden weitergeben. Zeit und Lebensenergie nur für die wesentlichen "Dinge", ideell und materiell, einsetzen.

Frage: Wie würden Sie Ihren eigenen Lebensstil beziehungsweise ihr eigenes Konsumverhalten beschreiben? Haben sie sich bewusst dafür entschieden?

10 Antwort: Ich habe mich bewusst dazu entschieden, so fair wie möglich zu Menschen, Tieren und der Umwelt zu leben.

Frage: Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, ihr Konsumverhalten in Richtung Minimalismus zu ändern? Wäre dies für Sie überhaupt eine Option?

15

Antwort: Ja, ich versuche dem minimalistischen Ideal in kleinen Schritten näher zu kommen.

Frage: Welche Vor- beziehungsweise Nachteile sehen Sie in einer minimalistischen Lebensweise? Was genau hält Sie davon ab, selbst Minimalist zu werden?

20

Antwort: Die Vorteile wären, dass man dann freie "Kapazitäten" im Bezug auf Energie und Gedanken für wirklich Wichtiges, wie zum Beispiel Beziehungen, Umweltschutz oder Glauben verwenden könnte.

25 Ein Nachteile könnte sein, dass ich mich eventuell vom Rest der Gesellschaft abgrenzen würde, zum Außenseiter würde.

Veränderungen sind nur schrittweise möglich. Als Mutter und "Familienmanagerin" muss ich im Alltag viele Kompromisse finden. Aber ich versuche dranzubleiben.

30 Frage: Glauben Sie, dass andere Menschen aus Minimalismus einen Nutzen ziehen kön-

nen? Was halten Sie von Minimalisten?

Antwort: Solange der Lebensstil nicht fanatisch oder intolerant wird, schätze ich Minimalismus positiv ein.

35

Frage: Glauben Sie, dass Minimalisten zufriedener leben?

Antwort: Ja, das tue ich.

40 Frage: Wie, glauben Sie, wird sich Minimalismus weiter entwickeln? Handelt es sich Ihrer Meinung nach um eine Modeerscheinung?

Antwort: Ich glaube nicht, dass es sich um eine Modeerscheinung handelt, weil diejenigen, die bewusst leben, nicht nach der "Mode" fragen. Minimalismus ist eine notwendige Entwicklung zur Erhaltung, Gesunderhaltung, der Gesellschaft. Es wird sich allerdings nur sehr langsam und in begrenztem Maße ausbreiten, denn die Menschen sind träge und das "Fleisch ist schwach".

50 Frage: Was halten Sie von Gütergemeinschaften? Gehören diese für sie zu Minimalismus? Wäre das eher etwas für Sie?

Antwort: Gütergemeinschaften halte ich für sehr sinnvoll. Ich kann mir gut vorstellen, in einer Gütergemeinschaft zu leben. Gütergemeinschaften gehören für mich zu Minimalismus, wobei die Menge der Güter in einem sinnvollen Rahmen begrenzt sein muss.

8.2 Auswertungsmatrix am Beispiel des Interview 1

Inter- view/ Zeile	Paraphrase	Generalisierung	Reduktion (nur Relevantes)
I1/ 4 - 9	Grund für Hinwendung zum Minimalismus: sich nicht wohl fühlen Glück im Umfeld definiert durch Besitz/ haben, fühlt sich falsch an	Beschäftigung mit Minimalismus durch Hinterfragen gängiger Vorstellungen von Glück	Motivation: Hinterfragen gängiger Vorstellungen von Glück
I1/ 9 - 14	Minimalismus ist bewusst leben, d.h. fragen, was Spaß macht, wer wichtig und was wichtig ist danach sein Leben ausrichten, selbst bestimmen, nicht gedankenlos anderen nachfolgen	bewusst leben: → Prioritäten/ Bedürfnisse erkennen, Leben danach ausrichten → Selbstbestimmung, eigenen Weg finden	Grundgedanke: bewusst leben
I1/ 19 - 24	Viele verschiedene Definitionen von Minimalismus, Begriff nicht klar definiert Grundkonzept, aus dem man sich auswählen kann, was zu einem passt Begriff kann für verschiedene Leute Verschiedenes bedeuten	Definition von Minimalismus variiert von Mensch zu Mensch, Grundgedanke, den jeder für sich selbst interpretieren kann	

I1/ 24 - 30	Schlussendlich: mit sich selbst auseinandersetzen, mit dem, was man will/ hat/ haben will und wer man ist und sein Leben danach ausrichten Zeit nehmen, sich selbst kennenzulernen, Sachen hinterfragen ohne zu hinterfragen Eltern/Familie/Schule glauben ist nicht sehr bewusst	Mit sich selbst, seinem Besitz und seinen Wünschen auseinandersetzen Leben danach ausrichten hinterfragen anstatt blind zu folgen	Grundgedanke: auseinandersetzen mit sich selbst, seinem Besitz und seinen Wünschen Leben danach ausrichten hinterfragen
I1/ 35 - 37	2011 angefangen über Minimalismus zu schreiben, ca. drei Monate vorher erste Berührung mit dem Thema	Seit über fünf Jahren Beschäftigung mit dem	
I1/ 42 - 49	Drückt sich darum, zu sagen: „Ich bin Minimalist“, weil dies für viele Leute etwas anderes heißt erste Frage, die ihm in Interviews gestellt wird, ist meistens nach der Anzahl der Sachen, die er besitzt, dies ist jedoch, je mehr er sich damit beschäftigt hat, immer unwichtiger geworden es geht nicht darum, viele Dinge man besitzt, sondern darum, warum und wie sehr man an den Sachen hängt	Bezeichnung als Minimalist unangenehm, weil Begriff einengend wirkt nicht Anzahl der Dinge ist entscheidend, sondern warum man sie besitzt und ob man sie braucht	Besitz: nicht Anzahl der Dinge ist entscheidend, sondern warum man sie besitzt und ob man sie braucht

I1/ 49-57	<p>Beginn minimalistisch leben, d.h. aussortieren, Sachen wegwerfen → erster Schritt zum Gefühl hin, wieder Kontrolle über Leben zu haben</p> <p>bewusster leben, im Bezug auf Umgang mit Menschen und sich selbst, darauf, wie viele Dinge er um sich zugelassen hat/ besessen hat</p>	<p>Minimalisieren gab Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben, dazu zählte bewusster Umgang mit Menschen und Gegenständen</p>	<p>Wirkung: Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben</p>
I1/ 60 - 68	<p>Erster Schritt einschneidend, da er gemerkt hat, irgendetwas stimmt für ihn nicht, er ist so nicht glücklich, hat drastisch Sachen verändert</p> <p>danach, nach ca. einem Monat, als er sich an Routinen gewöhnt hat/ andere Dinge machte, sehr schleichender Prozess, bis heute anhaltend</p> <p>musste das Thema verdauen</p>	<p>Wandel anfangs einschneidend, da nicht zufrieden/ glücklich</p> <p>nach erstem Schritt schleichender Prozess</p>	<p>Motivation: Unzufriedenheit/ unglücklich sein</p>
I1/ 69 - 74	<p>Anfangs begeistert von dem Thema, Sachen gelesen, Leute kennengelernt, mit vielen Menschen unterhalten</p> <p>so viele Informationen gesammelt, dass er nicht wusste, was damit anzufangen</p> <p>langer Prozess des Herausfindens, was funktioniert und was nicht, was interessiert, was guttut, hat das alles verfeinert</p>	<p>Anfangs begeistertes Interesse zu viele Informationen, um sie verarbeiten zu können</p> <p>langer Prozess des Herausfindens</p>	

I1/ 79 - 83	War nie jemand, der jeden Tag „shoppen“ ging, eher normal konsumierend, keine großen Gedanken darum gemacht früher machte es mehr Sinn, Taschengeld von den Eltern für Spielsachen auszugeben als zu sparen	Vorher normal konsumierend, weder exzessiv noch ungewöhnlich sparsam	
I1/ 87-95	Umstellung eher leicht zu meistern, da nicht gemacht, um sich selbst oder jemand anderem etwas zu beweisen → hätte er etwas gehabt, das ihm sehr wichtig gewesen wäre, hätte er es nicht weggeschmissen es ging nicht darum, sich etwas aufzuzwingen und sich zu zwingen, Sachen wegzuwerfen, weil es einem sonst nicht besser ginge macht genauso wenig Sinn, wie zu sagen, man brauche bestimmte Dinge, um glücklich zu sein	Umstellung aus Überzeugung, daher einfach Minimalismus/ Reduzieren darf nicht aufgezwungen werden, da sonst sinnlos	Motivation: Umstellung macht nur Sinn, wenn aus Überzeugung heraus vorgenommen
I1/ 96 - 101	Beispiel iPhone: nicht gut oder schlecht, sondern Werkzeug man kann damit gute Sachen tun, sodass es etwas Angenehmes ist man kann es aber auch so nutzen, dass man davon abhängig wird und unfähig, ohne es zu leben hat nichts schweren Herzens weggegeben	Besitz als Werkzeug kann gut oder schlecht gebraucht werden	

I1/ 106 - 111	Man ist immer noch ein Mensch, d.h. Man hat seine guten und schlechten Tage insbesondere, wenn man Menschen, Beziehungen oder Sachen loswird, die einem nicht guttun, dann verliert man auch manchmal geht es einem schlecht, weil man vieles, was man kannte, nun nicht mehr hat → man muss sich neu eingewöhnen und herausfinden, was man eigentlich will	Immer noch schlechte Tage, man verliert auch, wenn man Dinge/ Menschen loswird, die einem nicht guttun Unwohlsein durch Verlust von Vertrautem Eingewöhnung nötig	Wirkung: Unwohlsein durch Verlust von Vertrautem
I1/ 112 - 123	Umfeld war dreigeteilt: die einen brachten nur Unverständnis entgegen, dachten, er sei verrückt geworden, allerdings niemand, der ihm viel bedeutet hätte/ mit dem er viel Zeit verbracht hätte Menschen, mit denen er am meisten zu tun gehabt hat, haben es in gewisser Weise verstanden/ fanden es spannend oder interessant große Gruppe dazwischen, hat das ganze eher belächelt, der Meinung, er sei noch jung und müsse seinen Weg finden besonders Familie, Beispiel Großmutter, versteht zwar den Sinn dahinter nicht, sagt sich jedoch, solange er glücklich ist, soll er machen, darauf wurde sich von	Manche brachten nur Unverständnis entgegen engere Kontakte zeigten Verständnis, Interesse andere belächelten eher gutmütig	Wirkung: Manche brachten nur Unverständnis entgegen engere Kontakte zeigten Verständnis, Interesse andere belächelten eher gutmütig

	vielen geeinigt		
I1/ 127 - 140	<p>Hat auch Kontakte ausgemistet, es gab jedoch mehr Menschen, die sich von ihm abgewendet haben, als er ankündigte, er wolle Leute loswerden</p> <p>es haben sich mehr Menschen angegriffen gefühlt als beabsichtigt im Nachhinein gut, hat nur noch die Leute in seinem Leben gehabt, die ihm wirklich etwas bedeutet haben es ging nicht darum, sich zu sagen, jeden zweiten Menschen in seinem Leben brauche man nicht, sondern darum, Menschen, mit denen man nur in einer Gruppe zusammen etwas unternehmen würde und die immer einen dummen Spruch auf Lager haben/ einem nicht den nötigen Respekt entgegenbringen, nicht mehr zu sehen</p> <p>war nicht so dramatisch, wie es klingt</p>	<p>Menschen wendeten sich aufgrund Ankündigung, Kontakte zu reduzieren, ab</p> <p>Folge: nur noch richtige Menschen im Leben</p>	<p>Wirkung:</p> <p>Menschen wendeten sich aufgrund Ankündigung, Kontakte zu reduzieren, ab betrifft weniger wichtige/ enge Kontakte</p>
I1/ 145 - 154	<p>Anfänge großer Fan, fand es extrem spannend, war extrem aufgeregt, als er die ersten Menschen kontaktiert hat</p> <p>hat dann schnell gemerkt, dass es ganz normale Menschen sind, von denen man etwas abschauen kann, mit denen man sich ganz normal unterhalten kann</p>	<p>Anfangs sehr aufgeregt, danach etwas ruhiger</p> <p>Experimentierphase</p>	

	<p>hat darauf angefangen, sich damit zu beschäftigen und alles auszuprobieren („nur noch x Gegenstände besitzen“ bis „nur noch von Wasser ernähren“)</p> <p>wollte alles ausprobieren, um zu erfahren, wie es ist, um dann darüber reden zu können/ sich Gedanken darüber machen zu können</p>		
I1/ 155 - 157	<p>Danach langer Prozess, in dem es weniger darum ging, wie andere Minimalismus definieren und mehr darum, wie er selbst es tut</p>	<p>Danach eigene Definition finden</p>	
I1/ 158 - 164	<p>Gleichzeitig interessant: er nennt seinen Blog „Mr. Minimalist“, sodass jeder meinte, er müsse nun bestimmte Dinge tun, wenn er wirklich Minimalist sein wolle</p> <p>als Interesse von Seiten der Medien aufkam, ging es nicht mehr um ihn, sondern nur noch um den Menschen, der für den Minimalismus stand</p> <p>alles, was je über Minimalismus geäußert wurde, wurde auf ihn projiziert, ziemlich nervig</p>	<p>Wurde aufgrund seiner Betitelung „Minimalist“ nur auf Minimalisten reduziert</p> <p>alles zum Thema wurde auf ihn projiziert</p>	

<p>II/ 165 - 169</p>	<p>Tut sich deswegen schwer mit dem Begriff „-ismus“ klingt immer radikal, ist nichts für ihn glaubt nicht daran, dass das das einzige ist, das zählt und wonach jeder leben sollte, sondern daran, dass es ein guter Weg für viele Menschen sein kann, um ein Stück bewusster zu werden, das war es für ihn, eine Werkzeug, keine Religion</p>	<p>„-ismus“ klingt zu radikal/ zu absolut Minimalismus nicht das non plus ultra, jedoch guter Weg zu mehr Bewusstsein eher Werkzeug</p>	<p>Grundgedanke: Werkzeug für mehr Bewusstsein</p>
<p>II/ 170 - 180</p>	<p>Die meisten Leute, die er zu der Zeit kannte, besonders aus der Generation seiner Eltern, verbanden ein gutes Leben damit, viel Geld zu haben, den richtigen Job, sich Dinge kaufen zu können, kam aus einem kleinen Dorf, deswegen vielleicht extremer dort typischer, letztendlich amerikanischer Traum war absolut kann sich jedoch vorstellen, wenn er 50 wäre und ein 20jähriger erzählte ihm, er habe sein Leben lang falsch gelebt, würde er sehr verärgert sein oder nicht schnell bereit, auf ihn einzugehen viele Leute, die mit ihm konfrontiert wurden, fühlten sich vor den Kopf gestoßen</p>	<p>Glück früher verbunden mit Besitz viele Leute, die mit Minimalismus konfrontiert werden, fühlen sich vor den Kopf gestoßen</p>	

I1/ 184 - 192	<p>Im großen und ganzen zufriedener geworden, eher als zufriedener jedoch bewusster, war für ihn auch wichtiger</p> <p>eher die Frage: Unbewusst (dumm) sein und glücklich, oder bewusst sein und in Kauf nehmen, dass es einem an bestimmten Tagen/ in bestimmten Situationen nicht so gut geht, weil man sich weniger vormachen kann?</p> <p>Ist dann ehrlich zu sich selbst und kann auch sagen, dass er etwas falsch gemacht hat, oder, dass es ihm aus bestimmten Gründen schlecht geht, dass er nun entweder etwas dagegen unternimmt, oder dass es dann eben so ist</p>	<p>Zufriedener geworden, jedoch eher bewusster</p> <p>Wahl zwischen unbewusst und glücklich oder bewusst und nicht immer glücklich, da ehrlich zu sich selbst</p>	<p>Zufriedenheit: zufriedener geworden, jedoch eher bewusster bewusst bedeutet auch nicht immer glücklich, da ehrlich zu sich selbst</p>
I1/ 192 - 200	<p>Hat durch den Minimalismus wirklich schlimme Zeit erlebt, in der er sehr depressiv gewesen ist</p> <p>glaubt, wenn man anfängt, alles zu hinterfragen, kommt man irgendwann an einen Punkt, an dem man keine Antworten mehr weiß/ an dem man selbst die Antworten, die einem einfallen, wieder hinterfragt</p> <p>kann ein sehr schwieriger Punkt sein, war es für ihn, weil es schwierig ist, sich auf etwas verlassen zu können, wenn man alles hinterfragt</p>	<p>Durch Minimalismus depressiv geworden durch existenzielle Zweifel</p> <p>Halt verloren kann gefährlich sein, wenn man zu hartnäckig nach Antworten sucht</p>	<p>Wirkung: durch Minimalismus depressiv geworden durch existenzielle Zweifel, Halt verloren</p>

	glaubt, es kann auch gefährlich sein, wenn man so tief darin eintaucht und immer weiter sucht nach dem Sinn des Lebens/ wie genau man sein Leben führen will		
I1/ 200 - 205	Man muss aber auch wieder an einem Punkt ankommen, in dem man sagt, dass man sich nun so viel mit dem Thema beschäftigt hat und so viele Dinge ausprobiert hat, dass es nun Zeit wird, sich auf bestimmte Dinge festzulegen seit er an diesen Punkt gekommen ist, geht es ihm deutlich besser, ist deutlich zufriedener und trotzdem bewusst, weiß, was ihm guttut/ was er gerne möchte/ wer er sein will	Danach Punkt, an dem man sich Konstanten setzt darauf Besserung, zufriedener und trotzdem bewusst	Wirkung: danach Punkt, an dem man sich Konstanten setzt darauf Besserung, zufriedener und trotzdem bewusst
I1/ 210 - 213	Kann nicht wirklich sagen, ob Minimalismus ihn weiterentwickelt oder ob er angekommen ist anfangs war es sehr auffällig, was Minimalismus war: alles Neue, nun ist das ganze schon so Teil von ihm, dass er nicht mehr trennen kann zwischen sich und dem Minimalisten in ihm	Kann nicht sagen, ob Prozess weiterläuft anfangs einfach zu unterscheiden zwischen Minimalismus und sich selbst	Wirkung: Minimalismus wurde Teil von ihm

I1/ 213 - 218	Hat über kurz oder lang übernommen, was er an dem Konzept, an den Sachen, die er gelernt hat, an Philosophen gut fand dies wurde zum Teil von ihm und der Philosophie, die für ihn dahinter steht kann deswegen nicht mehr genau ausmachen, welcher der Teil ist, den der Minimalismus ausmacht und welcher er selbst ist	Hat übernommen, was für ihn passte Minimalismus wurde Teil von ihm	
I1/ 219 - 224	Glaubt, es hat diesen einschneidenden Effekt gehabt, zu beschließen, bewusster zu sein und bewusster der Mensch zu sein, der er sein will in diese Richtung geht es immer weiter, man kommt nicht plötzlich an einem Ziel an und stellt fest, dass man nichts mehr lernen muss, nun der Mensch ist, der man sein will und sich nun ein nettes Leben machen kann	Entscheidung für Bewusstsein hatte einschneidenden Effekt fortlaufender Prozess	Wirkung: Entscheidung für Bewusstsein hatte einschneidenden Effekt
I1/ 225 - 231	Es ist eher die Einstellung, gerne bewusst zu sein, man kann dies folglich auch in jeden Bereich seines Lebens mitnehmen	Einstellung, die in jeden Lebensbereich übertragen werden kann	

	<p>z.B. im Job, man kann sich fragen, was man für einen Job machen will, was einen in einem Job wichtig ist, ob man Anerkennung/ Geld/ einfach nur anderen Menschen helfen will, wonach genau man sucht</p> <p>oder auch im zwischenmenschlichen Bereich kann man fragen, was einem Freundschaft, Liebe und Beziehung bedeutet, wo man gerne leben möchte</p> <p>man macht sich mehr oder andere Gedanken darüber</p>		
I1/ 231 - 234	<p>Hat so bei ihm Sachen verändert, er glaubt jedoch nicht, dass dies schon vorbei ist</p> <p>laufender Prozess, der nun nicht mehr so stark ausgeprägt oder auffällig ist wie anfangs, jedoch immer noch da</p>	Fortlaufender Prozess	
I1/ 239 - 244	<p>Hat sich nie gesagt, er hätte gerne dieses iPhone 26, ist jedoch kein Minimalist mehr, wenn er sich es kauft</p>	Nie unter Zwang, sich Dinge verbieten zu müssen, um Minimalist zu sein	Grundgedanke: nie unter Zwang, sich Dinge verbieten zu müssen, um Minimalist zu sein

	hatte nie den Zwang, sich Dinge zu verbieten, musste sich eigentlich nie einschränken, hat sich nie gesagt, er müsse bestimmte Anforderungen erfüllen, um ein guter Mensch zu sein/ derjenige zu sein, der er ist, hat es gemacht, weil er davon ausgegangen ist, dass es ihm guttut		
I1/ 245 - 249	Will nie nie sagen, es kann sein, dass er nächstes Jahr denkt, des neue iPhone würde ihn glücklich machen, es sich kauft und feststellt, dass es nicht so ist, kann sich das jedoch, gerade weil es so ein langer Prozess ist und ihm so viel Gutes gebracht hat, schlecht vorstellen, wüsste nicht, was ihn davon abbringen sollte	Möglich, dass er seine Einstellung wieder ändert, jedoch schwer vorstellbar Prozess hat ihm viel Gutes gebracht, kein Grund, dies zu ändern	Wirkung: Prozess hat ihm viel Gutes gebracht kein Grund, etwas zu ändern
I1/ 250 - 258	Andererseits heißt es, er sei noch ledig, kinderlos und habe kein Haus, dies ist ihm aber zu materiell gedacht	Nicht Anzahl entscheidend, sondern, dass man hat, was man braucht	Besitz: nicht Anzahl der Dinge entscheidend, sondern, dass man hat, was man braucht

	<p>es macht für ihn keinen großen Unterschied, ob er 100 Dinge hat oder 5000, es geht darum, wie viele er braucht, um zu tun, was ihm wichtig ist</p> <p>hätte er 23 Kinder, bräuchte er auch mehr Dinge, diese hätten jedoch alle ihren Zweck, das meint er mit „bewusst leben/ Sachen kaufen“, was ihm auch wichtig ist</p> <p>glaubt nicht, dass er dies je aufgeben will oder dass es überhaupt funktionieren würde</p>	<p>Minimalismus aufzugeben wird nicht nötig sein, würde wahrscheinlich auch nicht funktionieren</p>	<p>Zufriedenheit: Minimalismus aufzugeben wird nicht nötig sein, würde wahrscheinlich auch nicht funktionieren</p>
<p>I1/ 258 - 263</p>	<p>Funktioniert für ihn wie eine Gleichung, früher: Geld plus Job gleich Glück, nun nicht mehr, hat nun gelernt, wie in der Schule $1 + 1 = 2$</p> <p>man kann zwar versuchen, so zu tun, als sei $1 + 1 = 4$, schafft es jedoch nicht, hat man einmal etwas gelernt, ist es schwer, dies noch einmal zu ändern</p>	<p>Veränderung im Denken/ Lernprozess, kann nicht rückgängig gemacht werden</p>	<p>Wirkung: Veränderung im Denken/ Lernprozess, kann nicht rückgängig gemacht werden</p>
<p>I1/ 264 - 267</p>	<p>Alte Gleichung hat für ihn nicht funktioniert, ha deswegen diese Änderung vorgenommen, um der Mensch zu werden, der er heute ist, auf diesem Weg</p> <p>lässt sich Hintertürchen offen, indem er sagt: „Sag niemals nie“, glaubt jedoch nicht daran, es benutzen</p>		

I1/ 272 - 274	Glaubt, dass nicht jede Form des Minimalismus für jeden gut ist, er hat ihn an Punkte getrieben, an denen er niemanden gerne sehen möchte, dies hat jedoch letztendlich wenig mit Minimalismus zu tun	Minimalismus nicht für jeden gleichermaßen geeignet	Zufriedenheit: Minimalismus nicht für jeden gleichermaßen geeignet
I1/ 274 - 279	Menschen, die über mehr Bewusstsein schrieben/ sprachen gab es schon vor tausenden von Jahren, es gehört für ihn jedoch zu Minimalismus dazu glaubt, dass gerade dieses Bewusstsein/ bewusst Dinge zu tun/ bewusst dafür entscheiden, was man will/ wer man sein will/ mit wem und wie man seine Zeit verbringt, für jeden Menschen wichtig und interessant ist	Bewusstsein schon seit langer Zeit Thema für jeden Menschen interessant	
I1/ 279 - 284	Glaubt, dass es einen Grund für die Existenz z.B. des Wortes „Midlifecrisis“ gibt: Menschen erkennen, dass sie zwar ihren Job gemacht haben, in der Firma aufgestiegen sind und Haus, Frau und Kind haben, aber weder glücklich sind noch wissen, wer sie wirklich sind, besonders in unserer Zeit	Orientierungslosigkeit nach Erreichen vermeintlicher Ziele Grund für „Midlifecrisis“	

<p>I1/ 284 - 291</p>	<p>Großeltern hatten Wahl dazwischen, Bäcker zu werden oder zur Armee zu gehen wir haben heute deutlich mehr Möglichkeiten, das kann beflügelnd sein, man hat die Chance, zu machen was man will, muss dafür aber wissen, was man will, man hat sonst schnell das Gefühl, nicht das Richtige zu machen glaubt, der beste Weg, dies für sich herauszufinden, ist sich selbst offen und bewusst zu befragen, besonders dieser Teil von Minimalismus für jeden interessant</p>	<p>Heutzutage nahezu unbegrenzte Möglichkeiten um diese nutzen zu können, ist Bewusstsein seiner selbst und seiner Wünsche nötig</p>	<p>Motivation: heutzutage nahezu unbegrenzte Möglichkeiten um diese nutzen zu können, ist Bewusstsein seiner selbst und seiner Wünsche nötig</p>
<p>I1/ 296 - 303</p>	<p>Hat wenig mit „Mode- Minimalisten“ zu tun hat, als er angefangen hat darüber zu schreiben, dies nicht gemacht, weil er dachte, das Fernsehen käme dann in einem halben Jahr zu ihm, sondern weil er schreiben wollte, auch wenn er nicht wusste worüber, außer für das Thema, für das er gewisse Leidenschaft hegte, war überrascht, dass es noch Andere gab, denen es genauso ging anfangs war es eine nette Community, in der man sich mit Gleichgesinnten austauschen konnte</p>	<p>Anfangs nur kleine Gruppe von Interessierten</p>	

I1/ 303 - 308	mittlerweile gibt es viele, die darüber schreiben, damit bekannt geworden sind und somit relativ einfach zu finden lernt man diejenigen besser kennen, fragt man sich, warum sie es eigentlich machen, um Produkte zu verkaufen oder weil für sie etwas anderes dahinter steckt	Mittlerweile ist das Thema populär geworden, zieht Viele an auch Menschen, die anscheinend damit Profit damit generieren wollen	
I1/ 309 - 314	Tut sich damit schwer, findet, jeder sollte machen, was er will und hat seine Berechtigung dazu, wenn er genug Menschen findet, die ihm zuhören, dies heißt jedoch nicht, dass er er gut finden muss jeder kann Minimalismus für sich definieren, wie er will, was vielleicht für andere heißt, zwei statt vier iPhones im Jahr zu kaufen, gönnt ihm das dann auch, ist trotzdem nichts, womit er etwas anfangen kann	Jeder kann Minimalismus für sich selbst definieren	
I1/ 315 - 321	Sieht Minimalismus nicht wie eine Religion, in der jeder, der Gebote nicht verfolgt, verbrannt wird, sondern als Idee, die manchen Leuten geholfen hat wenn sie Menschen hilft, findet er das gut, wenn Andere sagen, es würde ihnen nichts bringen, kann er das auch verstehen definieren Andere ihren Minimalismus so definieren, dass	Keine Religion, keine festen Regeln vom Einzelnen abhängig, gut, wenn nützlich	Grundgedanke: keine Religion, keine festen Regeln muss vom Einzelnen für sich selbst definiert werden

	sie sich jedes Jahr ein neues eBook kaufen, mag es für sie auch Sinn machen, es kommt auf die Perspektive an		
I1/ 326 - 331	Findet Idee von Gütergemeinschaften sehr gut, weiß zwar nicht, ob er alltäglich seine Mikrowelle mit allen seinen Nachbarn würde teilen wollen, macht jedoch bei nur ein- bis zweimal im Jahr benutzten Dingen, wie z.B. einer Bohrmaschine, Sinn, sie zu verleihen	Gütergemeinschaften bei selten genutzten Dingen sinnvoll	
I1/ 332 - 338	Es geht ihm bei Minimalismus nicht darum, nur noch zu leihen und mit allen anderen teilen, anstatt zu kaufen, sondern wenn jemand z. B. Jeden Tag eine Bohrmaschine braucht, soll er sich eine kaufen man darf sich jedoch nichts vormachen und meinen, man würde etwas jeden Tag benutzen, es jedoch am Ende nur zweimal tut, dann macht es mehr Sinn, es zu verleihen, so haben auch andere etwas davon	Nicht radikaler Konsumverzicht, sondern bewusster Konsum, Ehrlichkeit zu sich selbst	Grundgedanke: Nicht radikaler Konsumverzicht, sondern bewusster Konsum
I1/ 343 - 349	ist niemand, der mit Selbstbewusstsein sagen könnte, wie sich Minimalismus weiterentwickeln wird, interessiert ihn auch nicht sehr jetziger Standpunkt hat seine früheren Erwartungen übertroffen,	Zukunft des Minimalismus ungewiss interessiert jedoch immer mehr und immer jüngere Leute	

	<p>anfangs dachte er, das Thema sei für ca. zehn Leute interessant</p> <p>Quintessenz interessiert mehr und immer jüngere Menschen</p>		
<p>II/ 350 - 364</p>	<p>Ist gespannt, was daraus wird, glaubt, dass der Trend eher in Richtung Bewusstsein geht als in Richtung Minimalismus, in welcher Form, darüber entscheiden eher wir als er</p> <p>würde sich wünschen, dass es allen gut geht, es ist der Grund, aus dem er es gemacht hat, dass es ihm besser geht und er glücklich ist mit dem, was er hat/ wer er ist und mit wem er seine Zeit verbringt</p> <p>würde es jedem wünschen, auch, wenn es immer schlechte Tage gibt, an denen man schwarz sieht, das ist es, was uns menschlich macht</p> <p>glaubt, dass bewusst kaufen und entscheiden sich selbst und die Menschen in seiner Umgebung auf Dauer glücklicher macht und dem Ziel näher bringt als blind Werbung oder Rat der Eltern zu folgen</p> <p>es gibt großen Unterschied dazwischen, ob einem nichts fehlt und ob man das hat, was man wirklich braucht</p> <p>glaubt, es ist ein Weg, den man sich zutrauen sollte</p>	<p>Trend geht in Richtung Bewusstsein</p> <p>Wunsch, dass es jedem gut geht</p> <p>Bewusstsein kann auf Dauer glücklicher machen als blind zu folgen</p> <p>großer Unterschied dazwischen, ob einem nichts fehlt oder ob man das hat, was man wirklich braucht</p> <p>ratsam</p>	<p>Zufriedenheit:</p> <p>Bewusstsein kann auf Dauer glücklicher machen als blind zu folgen</p> <p>Besitz: großer Unterschied dazwischen, ob einem nichts fehlt oder ob man das hat, was man wirklich braucht</p>

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erklären wir an Eides statt, dass wir die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel genutzt haben. Alle Stellen unserer Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinn nach anderen Werken entnommen sind, haben wir in jedem Fall unter Angabe der Quelle als Entlehnung kenntlich gemacht. Die vorliegende Arbeit hat in dieser oder einer ähnlichen Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen.

Jena, den 06.10.2016

Henriette Färber

Gesine Große

Chiara Luge

Luise Krahnert