

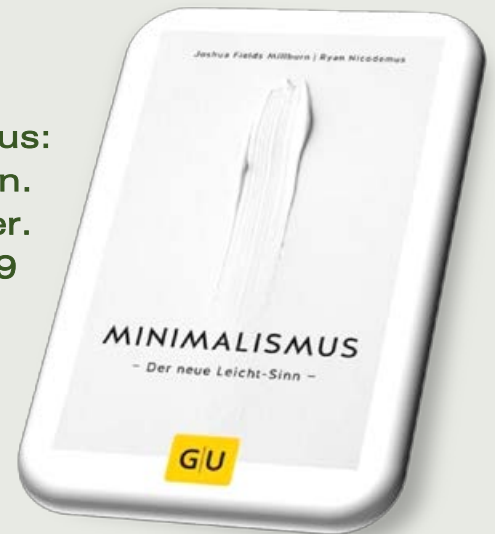
Minimalismus als Lebensstil



Jutta Seehafer



**Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus:
Minimalismus. Der neue Leicht-Sinn.
a.d. Engl. von Andrea Langer.
Gräfe und Unzer 2019 · 160 S. · 12.99
978-3-8338-6489-6 ★★★★★**



Joshua Fields Millburn und Ryan Nicodemus sind in Amerika als „the minimalists“ bekannt. Sie unterhalten einen Blog, schreiben Bücher und halten Vorträge zum Thema. Vieles davon ist im Internet nachzulesen, allerdings auf Englisch.

Joshua und Ryan, die sich von Kindheit an kennen, haben früh erkannt, dass „the American dream“, d.h. Geld nicht glücklich macht. Schon in sehr jungen Jahren hatten die beiden eine bemerkenswerte Karriere hingelegt, hart gearbeitet, viel Geld verdient und noch mehr Geld ausgegeben. Und sie waren unglücklich.

Gemeinsam haben sie überlegt, woran das liegen könnte, wie man das ändern kann. So sind sie auf den Minimalismus gekommen. Aber – zumindest in diesem Buch – halten sie sich nicht damit auf zu erklären, wie man seine Ansprüche runterschraubt, wie man Hab und Gut minimiert u.ä., sondern sie konzentrieren sich darauf, *warum* man das tun sollte. Was stattdessen kommen kann, um welche Werte es ihnen geht. Insofern führt einen der deutsche Untertitel auf die falsche Fährte, der englische lautet „Live a meaningful life“. Und genau darum geht es den beiden inzwischen Mittdreißigern, nämlich um ein sinnvolles Leben.

Es sind genau fünf Werte, die man ihrer Meinung nach pflegen sollte, möglichst in ausgewogenem Maße. Es sind Gesundheit, Beziehungen, Leidenschaften, Weiterentwicklung und soziales Engagement.

Bei „Gesundheit“ geht es um eine gesunde Lebensführung und nicht etwa darum, dass man nur bei voller Gesundheit ein sinnvolles Leben führen kann. Ernährung und Bewegung wären da vor allem zu nennen. Eigentlich halten die beiden Autoren sich zurück, konkrete Empfehlungen zu geben, weil ja nun einmal jeder Mensch verschieden ist. Auch bei der Ernährung stellen sie mehrere Ernährungsformen vor, die sinnvoll sein können. Aber bei Zucker (und allem Süßen, eingeschlossen Obst, bei dem sie zur Vorsicht raten), so gut wie allen Getränken außer Wasser und noch einigem mehr, kennen sie kein Pardon und sind erstaunlich rigide.

Unter „Beziehungen“ verstehen sie nicht etwa nur Liebesbeziehungen, sondern menschliche Beziehungen allgemein, die gepflegt werden müssen, für die Zeit da sein muss.

Auch „Leidenschaften“ ist ein missverständlicher Begriff und meint hier vor allem, dass das, womit man sein Geld verdient und womit man sich auch sonst beschäftigt, von leidenschaftlichem Interesse getragen sein, man dafür brennen sollte.



Für die „Weiterentwicklung“, also das persönliche Wachstum, sich nicht auf dem Erreichten ausruhen, sondern weiter verändern, am Ball bleiben, bringen sie das kürzeste Kapitel. Das fand ich ein wenig enttäuschend. Da wären mehr Tipps und Beispiele vielleicht ganz hilfreich gewesen.

Ohne „soziales Engagement“, also ohne etwas weiter zu geben, anderen zu helfen – und nicht etwa nur in Form einer Beratung, sondern ganz handfest zupackend – ginge es nicht.

Das ist jetzt also alles sehr kurz zusammengefasst und vielleicht zu vereinfachend. Mich haben diese fünf Werte überzeugt und nachhaltig beschäftigt. Allerdings vermisse ich „Muße“, „ökologisches Verhalten“ und vielleicht noch „politisches Engagement“.

Wenn Muße in ihrem Leben gar nicht mehr vorkommt, fürchte ich, dass die beiden jungen Männer, die (noch) keine Familienväter zu sein scheinen, mit ihrer Art, sinnvoll zu leben, auch zu einem Burnout kommen können. Sich z.B. ein Fußballspiel am Fernseher anzugucken, macht – ihrer Meinung nach – höchstens Sinn, wenn man es mit einem Freund zusammen tut, denn dann wird ja eine Beziehung gepflegt.

Aber es macht durchaus Sinn, sich mit diesen fünf Werten zu beschäftigen, sich selbst zu fragen, inwieweit man sie verwirklicht oder ob sie nicht teilweise sogar gänzlich vernachlässigt werden. Dem Thema Minimalismus kann man und muss man sich aber auch noch von anderer Seite nähern. Dazu gibt es genug Gelegenheit.

Fräulein Ordnung: Besser aufräumen, freier leben. Minimalismus für die Wohnung. Tipps. Anleitungen. Checklisten. Christian 2018 · 157 S. · 19.99 978-3-95961-190-9 ★★★★★



Natürlich hat „Fräulein Ordnung“ auch einen bürgerlichen Namen. Die dreifache Mutter aus dem Münsterland heißt Denise Colquhoun – ich wette, dass sie ihren Namen oft buchstabieren und mit vielen Nachfragen rechnen muss – und ist Aufräumcoach. Sie hat einen eigenen Blog – auf dem sich allerdings nicht alles ums Aufräumen dreht – und da nennt sie sich halt Fräulein Ordnung. Das klingt streng und ist sicher selbstironisch gemeint, denn D.C. muss in ihrem Job auf jeden Fall konsequent sein.

Nun muss man nicht Minimalist sein oder werden wollen, wenn man eine aufgeräumte, strukturierte und gut durchdachte Wohnung haben möchte. Wenn alle Gegenstände, die man hat, einen festen Platz haben und genug Stauraum vorhanden ist, dann ist aufräumen ja gar nicht so schwer – nur eben lästig. Da das aber zumeist nicht der Fall ist, sondern hierzulande (es ist auf jeden Fall



ein Luxusproblem!) die meisten Menschen viel zu viele Gegenstände und auch viel zu viel Kram haben, ist Ausmisten angesagt. Was ausgemistet wird und was bleiben darf, das muss jeder selber entscheiden, aber D.C. bietet Entscheidungshilfen und auch Zwischenlösungen an, was bedeutet, dass die Entscheidung zwar vertagt wird, aber nur bis zu einem bestimmten Termin. Überhaupt muss man sich immer wieder feste und regelmäßige Termine setzen.

Fräulein Ordnung geht mit uns durch die ganze Wohnung, nimmt sich Zimmer für Zimmer vor, auch Abstellkammern, Kellerräume und v.a. das schwierigste Thema: Kinderzimmer. Sie weiß, wo die jeweiligen Schwachstellen sind, aber eben auch wie man ihnen begegnet. Sie selbst liebt die Ordnung – und, so komisch es auch klingt, – auch die Unordnung, denn dann kann man Ordnung schaffen und das ist erleichternd und befriedigend, setzt neue Kräfte frei, bringt einen weiter.

Wie angedeutet, ist D.C. kein weltfremdes Fräulein, sondern eine gestandene Frau, die alle Knackpunkte kennt und zwar wohl nicht nur von ihrer Kundschaft. Wenn man ihr folgt (in des Wortes mehrfacher Bedeutung), dann kann es klappen. Zum Minimalismus hin wäre das immerhin der erste Schritt. Abgesehen davon, dass Ordnung halten einen immerwährenden Prozess bedeutet, müssen nicht unbedingt weitere Schritte erfolgen. Aber wenn man genau liest, also auch ein bisschen zwischen den Zeilen, dann kann man dem Buch auch weiterführende Tipps entnehmen, z.B. was das eigene Kaufverhalten und Nachhaltigkeit betrifft. Weiterführende Literatur wird allerdings nicht genannt.

Das Buch ist reich bebildert. Ob D.C. für die Auswahl und die Kommentare zu den Fotos auch verantwortlich ist, weiß ich nicht, bezweifle ich aber. Die Fotos sind schonmal insofern minimalistisch, als sie sehr zurückgenommen in der Farbgestaltung sind, vorherrschende Farben sind schwarz und weiß und evtl. noch grau. Und es fällt auf, dass es „gestellte“ Fotos sind, die auf jeden Fall keine bewohnten und belebten Räume zeigen. Das ist einerseits ein bisschen langweilig, widerspricht andererseits aber auch manchmal dem, was sie im Text empfiehlt. Am schlimmsten fand ich ein Foto von einem Schlafräum, mit folgendem Kommentar: „Ein sparsam eingerichtetes Schlafzimmer ohne störende Faktoren.“ Nun, ein störender Faktor wäre schonmal, dass der Teppich nur so dahin geworfen war und massive Wellen geschlagen hat, so dass man, abgesehen davon, ob man das attraktiv findet oder nicht, wohl kaum stolperfrei bis zum Bett kommen könnte. Und neben dem Bett lehnt ein riesiger leerer Bilderrahmen an der Wand. Dass der Wandverputz sehr schadhaf ist, wenn auch offenbar gewollt, ist auch nicht unbedingt ein Pluspunkt. Die Bildunterschriften sind allesamt etwas banal. Dass Flure die Visitenkarten der Wohnung sind und Schlafräume Oasen der Ruhe sein sollen, haben wir doch wohl alle schonmal irgendwo gehört. Also, ich fand die Fotos und das etwas aufgeblähte Layout nicht sehr hilfreich, sondern hätte lieber Vorher-Nachher-Fotos gesehen oder eben verzichtet.

Aber der eigentliche Text ist angenehm zu lesen und praktikabel. Und obwohl ja eigentlich jeder weiß, wie Aufräumen geht, ist es doch hilfreich, wenn einem jemand zur Seite steht, der ermutigt und auch ein bisschen antreibt und einen bei der Stange hält. Ob man dafür 19.99 € ausgeben möchte? Immerhin kriegt man drei Exemplare dieses Titels für 1 Stunde Coaching!



**Fräulein Ordnung: Besser aufräumen,
freier leben. Das 15-Minuten-Pro-Tag-
Programm. Mein Organizer. Christian 2019 ·
159 S. · 19.99 · 978-3-95961-284-5 ★★★★★**



Fräulein Ordnung alias Denise Colquhoun hat nachgelegt und zu ihrem Buch *Besser aufräumen, freier leben* einen Organizer geschrieben. Also ein kleinformatiges, abwaschbares Buch mit einer Gummihalterung, so dass man schon von weitem sieht: ein Organizer. Allerdings gibt es viel weniger freier Seiten zum selber Eintragen, als ich mir das vorgestellt habe. Und diese Seiten haben jeweils eine feste Fragestellung. Z.B., was nervt, was alles geschafft wurde, ungeliebte Projekte, was weg kann usw. Diese Fragestellungen sind – so kam es mir zumindest vor – beliebig eingestreut und könnten auch ausgetauscht werden. Sie sind durchaus nützlich, sich das Geschaffte, das was schwer fällt usw. einmal wirklich bewusst zu machen, aber unter „Organizer“ habe ich mir was anderes vorgestellt.

Fräulein Ordnung gibt uns ein ganzes Jahr Zeit, Ordnung zu schaffen und auszumisten. Für jeden Monat gibt es ein neues Projekt. Es fängt an mit dem Flur – und weil man „schon“ nach 10 Monaten auch den Keller und den Dachboden im Griff hat, geht es weiter mit lästigen Pflichten und Bekanntschaften, da werden auch Menschen „aussortiert“ und letztendlich befassen wir uns mit Geschenken und Erinnerungsstücken.

Diese Monatseinteilung sieht zwar sehr nach einer Agenda aus – und nach „sehr viel zu tun“, aber wenn ich mir meinen Flur anschau, dann kann ich mich beim besten Willen nicht einen Monat lang damit befassen, um auszumisten und aufzuräumen. Selbst bei größeren und heikleren Räumen finde ich das übertrieben. Aber gut, bindend ist das ja nicht und wer schneller fertig ist, kann sich freuen.

Die ausführlichen Tipps, Ordnung zu schaffen und zu halten, kennen wir eigentlich schon (fast) alle. Und der Organizer scheint mir keine sinnvolle Ergänzung zu sein, sondern eine Doppelung. Man braucht wirklich nicht beides! Und der Preis ist für dieses kleine Büchlein wirklich sehr hoch.

Die Fotos, die zwar „ordentliche“ Räume bzw. einzelne Bereiche zeigen, sind zwar sehr aufgeräumt, aber auch unrealistisch. Ein großes, zugegeben schönes Bücherregal enthält z.B. nur 12 Bücher – alle in der gleichen Farbe. Es ist auf dem Foto nicht genau zu erkennen, aber zu vermuten, dass sie verkehrt herum stehen und den Schnitt zeigen! Das wird zwar manchmal der optischen Ruhe wegen empfohlen, ist aber nichts für Literaturliebhaber und für eine größere Anzahl von Büchern. Ansonsten stehen in dem Regal „Stehrümchen“, lauter Vasen und Pflanzen, die dort viel zu dunkel stehen. Im Badezimmerregal sieht es ähnlich aus. Beide Fotos signalisieren: Ws muss viel Stauraum mühsam gefüllt werden. Das ist eigentlich nicht der Sinn des Buches und der Sinn von Minimalismus schon gar nicht.



**Lina Jachmann: Einfach leben. Der Praxis-Coach. Knesebeck 2019 · 144 S. · 18.00
978-3-95728-254-5 ★★★★★**



Dieses Buch hat einen gleichnamigen Vorgängerband, mit dem Untertitel „Der Guide für einen minimalistischen Lebensstil“, den ich nicht kenne. Aber um mit dem Praxis-Coach zu arbeiten, muss man diesen Vorgängerband nicht gelesen haben. Es schadet aber keineswegs, sich mit dem Thema schon ein wenig auseinandergesetzt zu haben. Und zwar nicht nach dem Motto, was ist das für ein Trend, was ist angesagt, sondern, was könnte das für mich bedeuten.

Als ich das Buch zum ersten Mal aufgeschlagen habe, habe ich gedacht: „Oh, da muss ich nicht viel lesen!“ Und in der Tat handelt es sich hier vor allem um ein Arbeitsbuch, das ich selber füllen muss/kann/darf – und zwar mit dem, was ich mir bereits erarbeitet habe. Natürlich nach den Fragestellungen, die Lina Jachmann vorgegeben hat, die aber freilassend bzw. anpassungsfähig sind, denn ich soll hier ja gerade nicht für den neuesten Trend fit gemacht werden, sondern den für mich und nur mich richtigen Lebensstil finden.

Ich hatte tatsächlich nicht viel zu lesen, aber das wenige hatte es in sich. L.J. definiert Minimalismus, nicht besonders wenig zu besitzen, sondern genau die richtigen Dinge im Leben zu haben und dafür dankbar zu sein. Dankbarkeit ist ein erfreulich großes Thema.

Aber auch bei Lina Jachmann geht es nicht ohne Ausmisten. Sie geht dabei nicht Zimmer für Zimmer vor, sondern gegenständlich, also z.B. Schuhe, Bücher usw. Was ich auch erfreulich finde, dass sie nicht einfach von „Entsorgen“ spricht und dabei den Mülleimer meint, sondern Möglichkeiten aufzeigt, die „freigelassenen“ Gegenstände wieder in den Kreislauf zu bringen. Verkaufen, verschenken, spenden sind Möglichkeiten, die sie nicht einfach lapidar aufzählt, sondern gute Tipps dafür gibt.

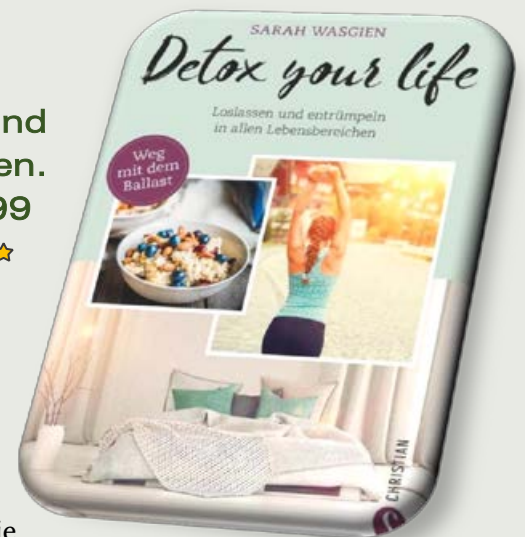
Mit dem Aufräumen ist es aber noch nicht getan, wenn das auch ein großer, wesentlicher Schritt ist. Alles weitere kann sich, muss sich aber nicht von alleine ergeben, sondern kleine Hilfestellungen in Form der richtigen Fragen können weiterführen und zu „finanzieller Klarheit“, „emotionaler Klarheit“, „besserer Kommunikation“, „besserem Zeitmanagement“, „nachhaltigerer Lebensweise“ und manchem mehr hinweisen. Ganz ohne „muss“. Es hat mir auch gefallen, dass L.J. anregt, sich zu verabreden zu Unternehmungen, die nichts kosten. Also mal nicht ins Restaurant, nicht ins Kino gehen, sondern wandern, basteln und, was mir besonders gut gefallen hat, ein Treffen in der Bibliothek. Dabei fällt das Wort „Bescheidenheit“ kein einziges Mal und alte Werte fühlen sich nicht angestaubt an, sondern hochmodern, ja der Zeit vorausweisend.



Kluge Worte von sehr unterschiedlichen, mehr oder minder berühmten Leuten, nicht immer bierernst, sondern auch mit Augenzwinkern vorgebracht. Ein gutes Beispiel dafür ist immer wieder Erich Kästner: „Denkt an das fünfte Gebot. Schlagt eure Zeit nicht tot.“

Genau, es geht beim Minimalismus um eine Maximierung eines erfüllten Lebens.

Sarah Wasgien: Detox your life. Loslassen und Entrümpeln in allen Lebensbereichen.
Christian 2018 · 190 S. · 17.99
978-3-95961-182-4 ★★★★★



Sarah Wasgien will also unser Leben entgiften. Ich gebe zu, dass es nicht der Titel war, der mich angesprochen hat, sondern der Untertitel, der viel klarer aussagt, um was es eigentlich geht. Zum Glück hält sich die Autorin mit dieser trendigen Ausdrucksweise zurück und beschränkt sie im wesentlichen auf die Überschriften. Ansonsten sind ihre Ratschläge und ihr Schreibstil erfreulich sachlich, frisch und zupackend. Insofern doppelt überraschend, als sie in ihrem Blog einst sehr esoterisch angefangen hat.

Sie unterteilt ihr Buch in drei Abschnitte. Zuerst geht es um unseren Körper, dann unser Zuhause und schlussendlich noch einen Schritt weiter, nämlich um unser soziales Leben.

Wir fangen also ganz bei uns selbst an. Unser Körper, das meint gesundes Leben und hat natürlich ganz viel mit Ernährung und mit Bewegung zu tun. Bei der Ernährung empfiehlt sie „Clean Eating“, eine Ernährungsform, die nicht allzu einengt, individuelle Entscheidungen zulässt und zudem der gemeinsame Nenner für viele andere, heutzutage propagierte Ernährungsformen ist. Und der ist das Selberkochen mit frischen, möglichst saisonalen und regionalen Zutaten, also der Verzicht auf Fastfood und Fertigprodukte. Ich gebe der Autorin recht und bin auch der Meinung, dass so gut wie jede Ernährungsumstellung positive Auswirkungen hat, weil sie besser ist als die durchschnittlichen Ernährungsgewohnheiten.

In der Wohnung fängt es auch bei Sarah Wasgien mit dem Aufräumen an. Sie geht mit uns Zimmer für Zimmer durch, sogar das Auto wird berücksichtigt. Dann wird alles ausgeräumt, sauber gemacht, begutachtet, was wirklich noch gebraucht oder/und geliebt wird und alles andere wird verschenkt, verkauft, zur Not auch weggeworfen. Manche Autoren sind mit dem Wegwerfen rigoros, da fliegt gleich alles, was man selber nicht mehr braucht, in die Tonne – ohne sich Gedanken über die Folgen zu machen. Was und wie Sarah Wasgien das Entrümpeln beschreibt, ist natürlich nicht neu oder überraschend, aber wenn man zwar gutwillig, aber noch ahnungslos davor steht, seinen gesamten Haushalt minimieren und neu ordnen zu wollen, dann ist man schonmal leicht überfordert und kann jemanden gebrauchen, der einen an die Hand



nimmt und sagt, wie man am besten anfängt. Mir hat dabei ein bisschen Entscheidungshilfe gefehlt, worauf man getrost verzichten kann, auch wenn „alle anderen“ das haben.

Das „soziale Leben“ ist natürlich ein weites Feld, hat mit Beziehungen, Beruf, Stress allgemein, Perfektionismus, Neinsagen können, Kommunikation und manchem mehr zu tun. Auch mit Selbstliebe! Da muss man sich langsam durcharbeiten, kann nicht gleich zur Tat schreiten, sondern muss sich erst damit gedanklich auseinandersetzen und sich vielleicht auch noch mehr Informationen holen. Da ist weniger „Entrümpeln“ gefragt als das berühmte „Loslassen“.

Sarah Wasgien ergänzt ihr Buch durch eine ausführliche, aber nicht nie enden wollende Liste mit Literaturempfehlungen, die weiter helfen und bestimmte, vielleicht auch ein bisschen zu kurz gekommene Themen vertiefen können. Aber auch hier ist „ökologisch leben“ unterrepräsentiert.

Aber das Thema, wenn man es so weit fasst, wie Sarah Wasgien das tut, ist natürlich ein Fass ohne Boden. Ihr Buch ist auf jeden Fall ein guter Anfang, zudem angenehm lesbar und schön aufgemacht mit wohltuendem Layout und ebensolchen Fotos, auch wenn sie nicht unbedingt informativ und zielführend sind. Bücher auf der Fensterbank zu stapeln, obwohl reichlich Platz für ein entsprechendes Regal da ist, finde ich nicht sinnvoll. Auch ein (zwar breites) Bett mit 6 voluminösen Kissen, ist nicht unbedingt minimalistisch. Die verpönten und zum Glück längst ausgestorbenen „Paradekissen“ sahen zwar anders aus, hatten aber die gleiche Funktion. Und man wusste, wenn man zu Bett gehen wollte, nicht wohin damit.

Natürlich wendet sich Sarah Wasgien, die eine junge Frau ist, an ihre Altersgenossinnen und überhaupt, das fällt mir jetzt erst auf, ausschließlich an Frauen. Dabei ist Minimalismus durchaus auch ein Thema für Männer! Und für Paare sowie Familien. Und eigentlich und sogar in besonderem Maße für ältere Menschen. Da kriegt das Thema, vor allem wenn es ums Loslassen geht, nochmal eine ganz andere Dimension und würde hier sicherlich zu weit führen. Trotzdem hätte ich mich, als „ältere Person“ (gelinde gesagt) auch gerne mal angesprochen gefühlt.

Fumio Sasaki: Das kann doch weg!
Das befreiende Gefühl, mit weniger zu leben.
55 Tipps für einen minimalistischen Lebens-
stil. Integral 2018 · 255 S. · 18.00
978-3-7787-9285-8 ★★



Fumio Sasaki ist – das ahnt man schon – Japaner. Japaner sind Meister des Minimalismus, in früheren Generationen haben Japaner grundsätzlich minimalistisch gelebt. Japanisches Design zeigt das immer noch. Doch die junge Generation, zu der der knapp 40-jährige Sasaki gehört, hat sich westlich orientiert und ist in die gleichen Stolperfallen des



Konsums gefallen wie alle, die es sich leisten können – und viele, die es sich eigentlich nicht leisten können.

Sasaki beschreibt sich selbst vor seiner Umkehr und dem allmählichen Werdegang zum Minimalisten fast als Messie, der es nicht fertig brachte, einen Zettel wegzuworfen, weil sich doch jemand die Mühe gemacht hat, für ihn eine Telefonnummer aufzuschreiben. Ich glaube aber, dass er der Veranschaulichung halber übertreibt, um den Kontrast zwischen früher und heute deutlich und anderen damit Mut zu machen.

Ob das Ergebnis, also das minimalistische Leben eines Fumio Sasaki, aber viele überzeugt, bezweifle ich. Es kann auch Angst machen. Sasaki lebt nun auf kahlen 20 qm, die ihm deswegen auch schon zu viel sind. Sein letzter Umzug hat mit Einpacken, Weg- und Auspacken 1 ½ Stunden gedauert, der nächste soll noch schneller vonstatten gehen. Er warnt zwar ausdrücklich davor, aus Minimalismus einen Wettbewerb zu machen und das alte Muster – wer am meisten hat, ist der Größte – nun einfach umzukehren und den als Sieger hinzustellen, der mit am wenigsten auskommt, aber ich habe fast das Gefühl, dass er süchtig ist und gar nicht mehr aufhören kann zu vereinfachen.

Es geht ja darum, sich selber bewusst zu machen, was einem selbst wirklich wichtig ist im Leben und was man dafür braucht – im Gegensatz zu: so viel wie möglich zu besitzen. Und wenn Sasaki stolz darauf ist, kein Paketband suchen zu müssen, weil er keins besitzt, dann ist das z.B. für mich kein Vorbild, denn ich brauche und verbrauche Paketband und muss immer rechtzeitig für Nachschub sorgen.

Was mir auch nicht gefällt, ist die Behauptung, dass die meisten Anschaffungen nur gemacht würden, um anderen Menschen damit zu imponieren und sich in ein bestimmtes Image zu geben. Natürlich gibt es sowas wie Statussymbole, die vielleicht dank der minimalistischen Bewegung allmählich an Kraft verlieren, aber die meisten Gegenstände kauft „man“ (ich z.B.) doch wohl aus der spontanen Überzeugung heraus, dass sie einem entweder nützlich sind oder einen besonders erfreuen. Dass alle diese vermeintlich nützlichen Gegenstände Platz, Pflege und Gedanken brauchen und dass die Freude an einem neuen Gegenstand oft sehr schnell verblasst und dass es auch ausgesprochene Fehlkäufe gibt, ist natürlich nicht von der Hand zu weisen..

Sasaki empfiehlt sich nicht nur selbst als Vorbild, sondern er verehrt Steve Jobs und erwähnt ihn immer wieder, vor allem als Vorbild, sich selbst eine Art Uniform zu schaffen, also mit sehr wenigen Kleidungsstücken, die alle miteinander kombinierbar sind, auszukommen. (Wieso man allerdings mit nur ganz wenigen Kleidungsstücken seltener waschen muss, leuchtet mir nicht ein.) Und sein Bildmaterial zeigt nicht nur seine Wohnung, sondern auch die von anderen japanischen Minimalisten. Da sind vor allem – zugegeben, schöne und gut gepflegte – Holzfußböden zu sehen und weiße Wände. In einem Raum dominiert ein großer Fernseher auf einem ansonsten leeren Regal, in einem anderen sitzt ein junger Mann auf seiner zusammengerollten Matte und hat eine Videobrille auf, mit der Horrorfilme besonders gruselig seien! Ein weißer Kleiderschrank zeigt auch in geöffnetem Zustand die Farbe weiß, sodass „nichts ins Auge sticht“. Überhaupt ist die gesamte Farbgebung, ob für die Innenräume oder die Kleidung, mehr als zurückhaltend, also



weiß, schwarz, grau und in Holztönen. Einen so knallgelben Pouf wie auf dem Titelbild, würde Sasaki demnach gar nicht ertragen.

Interessant fand ich allerdings die Ausstattung eines minimalistischen Globetrotters, die natürlich sehr durchdacht, gut mit Technik und hochwertigen Utensilien ausgestattet ist.

Mein persönliches Fazit: Sasaki schüttet das Kind mit dem Bade aus, dennoch sind seine Ausführungen, also seine 55 Tipps und weitere Ratschläge sowie viele Begründungen, warum Minimalismus glücklich macht und was dann kommen kann, dennoch bedenkenswert und können einem durchaus helfen, sein eigenes Vorgehen beim „Ausmisten“, seinen eigenen, vereinfachten Lebensstil zu finden.

**Nicole Dau: Glück ist in der kleinsten Hütte.
Unser Traum vom Tiny House. Piper 2019
223 S. · 15.00 · 978-3-492-06159-9 ★★★★★**



Nicole Dau hat es geschafft! Wovon andere nur träumen und sich die schönen Bildchen und Filmchen im Internet anschauen, das haben sie und ihr Mann verwirklicht. Sie leben nun in einem ehemaligen Bauwagen aus der DDR auf 25 qm. Sie haben den Bauwagen selber umgebaut und z.B. ein Schlafloft aufgesetzt und wohnen jetzt im Wendland auf einem Hof.

Ein Tiny House ist nämlich eine Sache und der Platz, wo sie es hinstellen dürfen, eine andere, und manches Vorhaben ist genau an diesem Problem schon gescheitert. Die Vorschriften sind da in Deutschland eng und streng.

Natürlich kann man sich ein Tiny House bauen lassen oder einfach bestellen. Wenn man genug Geld hat und wenn es nicht zu dem erstrebten Lebensziel gehört, so viel wie möglich selber zu machen. Übrigens sind Tiny Houses im Vergleich zu „normalen“ Häusern außerordentlich teuer, also nicht unbedingt eine Alternative, um den exorbitanten Mieten zumindest in den Großstädten aus dem Wege zu gehen. Letzteres genügt als Motivation ohnehin nicht.

Nicole Dau und ihr Mann, wohnhaft in Hamburg, wo sie auch arbeiteten, hatten kein Geld, aber genug Motivationen. Dahin mussten sie allerdings erstmal kommen! Und sich einig werden. Nicole lässt uns an diesem Weg dahin lebhaft Anteil haben. Ihr Buch ist kein Sachbuch, keine Anleitung „Wie baue ich mir ein Tiny House“, sondern ein typischer Erfahrungsbericht. Sie erzählt viel, was nicht unmittelbar zum Thema Tiny House gehört, aber mittelbar dann eben doch. Wenn man zu zweit (die drei Meerschweinchen mal nicht mitgerechnet) auf so engem Raum leben will – man muss sich schonmal aneinander vorbeiquetschen oder zur Not auch mal vor die Tür treten, damit der Partner ungehindert hin- und herflitzen kann –, muss man schon eine so stimmige und innige Beziehung haben, wie es Nicole von sich und ihrem Mann erzählt. Und es



müssen auch die ganzen Gegenargumente, Bedenken und „Warnungen“ auf den Tisch, denn wenn man allzu blauäugig an die Sache herangeht, kann es ein böses Erwachen geben. Es ist nun mal nicht jedermanns Sache, denn es geht nicht nur um günstiges Wohnen, sondern um einen ganz besonderen Lebensstil. Der muss allerdings nicht kompromisslos sein, sondern man darf ruhig die Vorteile vom Stadt- und vom Landleben genießen.

Nicole und ihr Mann arbeiten immer noch in Hamburg, allerdings nur noch stundenweise. Die 25 qm müssen also auch noch für ein „Homeoffice“ erhalten.

Der Bauwagen hat natürlich Geld gekostet, aber das Material für den Um- und Ausbau hat das Paar im wesentlichen „getrüffelt“. Das ist ihr Ausdruck für das Suchen underspähnen von Möglichkeiten, umsonst an Material zu kommen, es sich also schenken zu lassen. Da muss man schon eine besondere Nase für haben, eben wie Trüffelschweine. Aber diese Art von Beschaffung kostet nochmal extra Kraft und Zeit und man muss improvisieren können und darf nicht zu perfektionistisch sein. Nicole und ihr Mann haben das gelernt und sind demnach nun glücklich über ihr kleines Heim in schöner Umgebung und igeln sich nicht nur ein, sondern treten auch vor die Haustür (nicht nur, um dem anderen kurzfristig mehr Platz zu ermöglichen!) und erleben Wetter, Pflanzen und Tiere auf ganz neue Art und Weise. Ein Garten ist auch in Planung; bislang hatten die Hühner was dagegen und pickten und scharften alles auf. Es ist nicht alles nur Glückseligkeit! Das Leben ist mühsamer, weniger bequem, aber auch weniger gedankenlos und selbstverständlich.

Wer dieses Buch gelesen hat, der weiß dann zwar nicht „alles“, aber wahrscheinlich doch so viel, ob diese Art zu leben für ihn in Frage kommt oder doch lieber nicht. Es gibt Vorher- und-Nachher Fotos, die auch zu dieser Erkenntnisfindung beitragen.

Für mich würde ich sagen, gerne mal ein paar Wochen lang im Sommer ...

**Julia Seidl: Kleines Zuhause. Große Freiheit.
Erfüllt leben auf weniger Raum. 10 Porträts
minimalistischer Lebensmodelle. Fotos von
Stefan Rosenboom. Ludwig 2019 · 192 S.
20.00 · 978-3-453-28112-7 ★★★★★**



Die Münchner Journalistin Julia Seidl hat sich nach eigenen Angaben „immer wieder mit Menschen beschäftigt, die im landläufigen Sinne arm sind, extrem wenig Dinge besitzen oder auf besonders kleiner Fläche wohnen“. Dabei geht es ihr ganz offensichtlich weniger um diese kleinen Behausungen als um die Menschen und ihre Lebensentwürfe. Zehn solcher Menschen – aber es sind nicht alle alleinstehend – stellt sie uns vor. Sie und der Fotograf Rosenboom haben diese



Menschen besucht und sie nicht wie üblich „interviewt“, sondern sich ganz auf sie eingelassen und sie auf sehr einfühlsame und auch ehrliche Weise dargestellt. Mit „ehrlich“ meine ich, dass Julia Seidl nichts beschönigt, und, wenn sie etwas nicht versteht, also nicht nachvollziehen kann, dann sagt sie das auch, aber ohne die betreffende Person abzuwerten. Diese Wertschätzung und das echte Interesse spürt man in jeder Zeile und das ist, zusammen mit ihrem ebenfalls gar nicht oberflächlichen Schreibstil sehr angenehm zu lesen. Ich habe es sozusagen in einem Rutsch getan und hätte gerne weiter gemacht.

Die Menschen, die sie vorstellt mitsamt ihren ungewöhnlichen Behausungen, sind sehr unterschiedlich – und ihre Geschichte, die dahinter steht, ebenso. Ich selbst kann aber besser auf die „tiny houses“ – sage ich jetzt mal so zusammenfassend – eingehen und lasse sie ihre Bewohner repräsentieren.

Ein tiny house, so wie man es sich wie im Buche vorstellt und das sich auch tatsächlich auf dem Titelbild dieses Buches im schönsten Sonnenschein präsentiert, ist genau diese kleine Holzhütte. Dabei ist sie andererseits am wenigsten repräsentativ, denn sie wird nicht dauerhaft bewohnt, sondern dient als Ferienwohnung und für Auszeiten. Julia Seidl hat ein paar Tage zur Probe gewohnt, aber das ist natürlich etwas ganz anderes als dauerhaft. Im Urlaub lebt man ohnehin reduziert und lernt mehr oder weniger nur die Schokoladenseiten kennen. Und trotzdem berichtet Julia Seidl von einem qualmenden und Alarm auslösenden Holzofen, eingefrorenem Abwasser und etwas zu wenig Komfort. Dabei ist dieses Häuschen ein Luxusmodell, das auch einen stolzen Preis hatte. Bedenkt man dann noch, dass es kaum Gelegenheiten (bzw. Erlaubnisse) gibt, solch ein fahrbares Haus aufzustellen, merkt man, dass es nicht so einfach ist, auf diese Weise Geld zu sparen, den exorbitanten Mieten ein Schnippchen zu schlagen.

Eine Handwerkerin, die auch schonmal 600 qm bewohnt hat, lebt nun in einem Schiffscontainer auf 28 qm. Der musste natürlich erst bewohnbar gemacht werden. Ebenso wie eine ehemalige Scheune, die immer noch sehr an eine Scheune erinnert.

Richtig schick und neu sozusagen perfekt ist dagegen ein Fertighaus, ein Modulhaus mit 46 qm. Ein 85 qm großes sogenanntes Kleinbauernhaus, das von einer Malermeisterin in jahrelanger liebevoller Arbeit restauriert worden ist, würde ich nun wirklich, trotz des Namens Kleinbauernhaus, nicht mehr als „tiny“ bezeichnen, ein 75 qm großes Austragshaus, das zudem ganz neu und tatsächlich auf das Grundstück der Kinder und Enkel gesetzt worden ist, ebenso wenig. Auch die Fotos zeigen da nichts von Enge oder getricksten Einbauten, sondern eine ganz normale, großzügig eingerichtete Wohnung.

Nicht normal dagegen, sondern – ehrlich gesagt – eine Frechheit, sind die 7 qm großen bzw. kleinen Wohnwürfel, die einfach Container sind und an Studenten vermietet werden, die sich dann allerdings dort so wenig wie möglich aufhalten, an den Wochenende lieber nach Hause fahren, wo sie auch noch ihre Besitztümer im Hotel Mama haben.

Es geht aber noch kleiner, nämlich 6 qm auf einem Kastenwagen, der keine feste Adresse hat, sondern seinem Besitzer wirklich Mobilität schenkt. Der Zimmermann, der dort wohnt, allerdings noch seine Werkstatt als Ausweichadresse hat, tut das zwar freiwillig, aber es gibt sicherlich nicht viele Menschen, die ihm das nachmachen möchten.



Eine Lifthütte und ein Holzhäuschen auf grüner Wiese komplettieren diese zehn Lebensentwürfe, und wer zunächst für tiny houses geschwärmt und sie romantisch gefunden hat, der kommt doch schwer ins Grübeln.

Faszinierend finde ich dieses Thema aber immer noch. Und das Einzige, das ich an diesem wunderbaren Buch zu bemängeln habe, ist, dass ich gerne mehr Bildmaterial gehabt hätte, das die Inneneinrichtung der Häuschen im Detail gezeigt hätte – am liebsten mit Grundrissen. Die sind nun mal (fast) eine Manie von mir, aber sie sind ja wirklich aufschlussreich. Und das besondere an tiny houses sind ja die individuellen, trickreichen Einbauten, die Platzangebot schaffen.

Also, im Urlaub würde ich schon gerne mal in einem *tiny house* wohnen.....

Wir haben gelesen:

(1) Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus: Minimalismus. Der neue Leicht-Sinn. Gräfe und Unzer 2019	1
(2) Fräulein Ordnung: Besser aufräumen, freier leben. Minimalismus für die Wohnung. Tipps. Anleitungen. Checklisten. Christian 2018	2
(3) Fräulein Ordnung: Besser aufräumen, freier leben. Das 15-Minuten-Pro-Tag- Programm. Mein Organizer. Christian 2019	4
(4) Lina Jachmann: Einfach leben. Der Praxis-Coach. Knesebeck 2019	5
(5) Sarah Wasgien: Detox your life. Loslassen und Entrümpeln in allen Lebensbereichen. Christian 2018	6
(6) Fumio Sasaki: Das kann doch weg! Das befreiende Gefühl, mit weniger zu leben. 55 Tipps für einen minimalistischen Lebensstil. Integral 2018	7
(7) Nicole Dau: Glück ist in der kleinsten Hütte. Unser Traum vom Tiny House. Piper 2019	9
(8) Julia Seidl: Kleines Zuhause. Große Freiheit. Erfüllt leben auf weniger Raum. 10 Porträts minimalistischer Lebensmodelle. Ludwig 2019	10