

Francine Jay · Less is More

**mosaik**

### *Buch*

Wer kennt das nicht? Im Laufe der Zeit sammelt sich unnützes Zeug in der Wohnung an, und bald hat man vor lauter Staubfängern und nutzlosem Plunder kaum mehr Platz für sich selbst. Francine Jay geht dem Phänomen intelligent auf den Grund und erkundet unser zutiefst menschliches Sammelverhalten. Sie zeigt, wie wir uns von unnötigem Ballast befreien können und macht mit praktischen Anregungen und einer überzeugenden Konsumkritik Lust aufs Loslassen.

### *Autorin*

**Francine Jay**, auch bekannt als »Miss Minimalist«, ist Begründerin des Blogs [www.miss-minimalist.com](http://www.miss-minimalist.com). Auf ihrer Website bietet sie Rat an, teilt ihre Erfahrungen und diskutiert über die Freuden des minimalistischen Lebens mit einer lebhaften Community von Seelenverwandten. Francine hat bereits hunderttausenden Menschen dabei geholfen, mit der einfachen und effektiven Rationalisierungsmethode ihr Zuhause zu entrümpeln und ihr Leben zu erleichtern. Ihre Tipps wurden im Fernsehen und in vielen Zeitungen und Magazinen veröffentlicht, darunter *CNN*, *BBC*, *Today*, *The Chicago Tribune*, *The Guardian*, *The Financial Times*, *Forbes*, *The Huffington Post* und *Dr. Oz The Good Life*. Francine lebt in Portland, Oregon.

Francine Jay

Less  
is  
More

Von der Freude des Weglassens

Aus dem Amerikanischen  
von Anu Katariina Lindemann

**MOSAİK**

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2016

Copyright © 2016 Wilhelm Goldmann, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2010 der Originalausgabe: Francine Jaskiewicz  
Originaltitel: The Joy Of Less

Originalverlag: Chronicle Books, San Francisco

Umschlag: \*zeichenpool

Umschlagmotive: © shutterstock/PlusONE,  
© shutterstock/Igartist 79, © shutterstock/mtlapcevic

Redaktion: Sylvi Schlichter

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

JT · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39307-7

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

# INHALT

---

EINLEITUNG .....	11
<b>DIE PHILOSOPHIE DES MINIMALISMUS .....</b>	<b>19</b>
BETRACHTE DEINE SACHEN ALS DAS, WAS SIE SIND .....	21
DU BIST NICHT DAS, WAS DU BESITZT .....	27
WENIGER SACHEN = WENIGER STRESS .....	32
WENIGER DINGE = MEHR FREIHEIT .....	37
TRENNE DICH VON KREMPEL .....	42
SEI EIN GUTER WÄCHTER .....	48
LERNE, PLATZ ZU SCHÄTZEN .....	52
GENIESSE, OHNE ZU BESITZEN .....	57
DIE FREUDE AM GENUG .....	62
LEBE BESCHEIDEN .....	67
<b>RATIONALISIERUNG .....</b>	<b>73</b>
1. NEU BEGINNEN .....	75
2. WEGWERFEN, WÜRDIGEN ODER WEITERGEBEN .....	80
3. EINEN GRUND FÜR JEDES DING .....	86
4. ALLES AN SEINEM PLATZ .....	90
5. BEFREIE DIE OBERFLÄCHEN .....	95

## Inhalt

6. MODULE ANLEGEN .....	100
7. GRENZEN SETZEN .....	105
8. EINS REIN – EINS RAUS .....	110
9. BESCHRÄNKE DICH .....	114
10. DIE ORDNUNG ERHALTEN .....	119
<b>RAUM FÜR RAUM</b> .....	125
<b>WOHNZIMMER</b> .....	127
Entrümpeln .....	129
Eingrenzen .....	134
Erhalten .....	140
<b>SCHLAFZIMMER</b> .....	144
Entrümpeln .....	146
Eingrenzen .....	152
Erhalten .....	154
<b>KLEIDERSCHRANK</b> .....	158
Entrümpeln .....	160
Eingrenzen .....	167
Erhalten .....	172
<b>ARBEITSZIMMER</b> .....	175
Entrümpeln .....	177
Eingrenzen .....	184
Erhalten .....	187

## Inhalt

<b>KÜCHE UND ESSZIMMER</b> .....	191
Entrümpeln .....	192
Eingrenzen .....	199
Erhalten .....	204
<b>BADEZIMMER</b> .....	208
Entrümpeln .....	210
Eingrenzen .....	215
Erhalten .....	218
<b>LAGERRÄUME</b> .....	221
Entrümpeln .....	224
Eingrenzen .....	229
Erhalten .....	233
<b>GESCHENKE, ERB- UND ERINNERUNGSSTÜCKE</b> .....	237
Geschenke .....	237
Erbstücke .....	241
Erinnerungsstücke .....	246
<b>DIE MINIMALISTISCHE LEBENSWELT</b> .....	255
<b>MINIMALISMUS-WEGWEISER FÜR FAMILIEN</b> .....	257
Geh mit gutem Beispiel voran .....	259
Gib die Richtung vor .....	261
Führe Grenzen ein .....	264

## Inhalt

Führe Routinen ein .....	267
Stell eine »Raus-Kiste« auf .....	269
<b>FAMILIENMITGLIEDER ANLEITEN UND UNTERSTÜTZEN .....</b>	
Babys .....	272
Kleinkinder und Vorschulkinder .....	275
Ältere Kinder (sechs bis zwölf Jahre) .....	277
Teenager .....	279
Lebenspartner .....	282
<b>DAS GROSSE GANZE – MINIMALISMUS FÜR EINE BESSERE WELT .....</b>	
Werde ein »Minsument« .....	288
Leicht und frei leben .....	305
<b>SCHLUSSBEMERKUNG .....</b>	<b>309</b>
<b>DANKSAGUNG .....</b>	<b>313</b>
<b>REGISTER .....</b>	<b>315</b>



Lass los,  
so wie ein Kind, das eine Pusteblume bläst.  
In einem Hauch,  
eine ungemeine Leichtigkeit  
und grenzenlose Freude.



## EINLEITUNG

Was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass aus dir ein glücklicherer Mensch werden könnte, wenn du weniger Sachen besädest? Es hört sich ein bisschen verrückt an, oder? Das liegt daran, dass wir ständig und überall tausende von gegenteiligen Botschaften erhalten: Kaufe dies, und du wirst hübscher sein – besitze jenes, und du wirst erfolgreicher sein – schaff dir das hier an, und du wirst platzen vor Glück.

Nun ja, wir haben dies und jenes und auch noch viele andere Sachen gekauft. Wenn man also der gängigen Logik folgt, müssten wir eigentlich übergücklich sein, richtig? Für die meisten von uns lautet die Antwort auf diese Frage allerdings leider »Nein«. Nicht selten ist sogar das Gegenteil der Fall: Viele dieser Gegenstände – und ihre leeren Versprechungen – ziehen uns langsam, aber sicher das Geld aus den Taschen, den Zauber aus unseren Beziehungen und die Freude aus unserem Leben.

Ein paar ernst gemeinte Fragen möchte ich gleich zu Beginn stellen:

Schaust du dich jemals in deiner Wohnung um und betrachtest all die Gegenstände, die du gekauft, geerbt und bekommen

hast – und fühlst dich überfordert anstatt überglücklich? Ringst du mit Kreditkartenschulden und kannst dich kaum noch erinnern, wofür du eigentlich gerade abzahlst? Wünschst du dir insgeheim, dass eine Orkanböe all den Krempel aus deinem Zuhause fegen und dir damit die Möglichkeit für einen Neuanfang geben würde? Wenn das der Fall ist, dann kann es gut sein, dass ein minimalistischer Lebensstil deine Rettung ist.

Lass uns als Erstes einmal dem Begriff »Minimalismus« auf den Grund gehen. Leider hat er für viele einen einschüchternden, elitären Klang, da er häufig mit schicken Luxuslofts mit nur drei (oder weniger) sauteuren und irgendwie unbequem aussehenden Möbelstücken in Verbindung gebracht wird. Das Wort »Minimalismus« beschwört Bilder von spartanischen, kalten Innenräumen, Betonböden und glänzend weißen Flächen herauf. Es klingt furchtbar nüchtern, ernst und steril. Wie also soll es in ein Leben passen, das ausgefüllt ist mit Kindern, Haustieren, Hobbys, Wäsche, Gratiszeitungen und Werbeprospekten?

Die meisten Leute hören das Wort »Minimalismus« und denken an »leer«, ein unattraktives Wort, das in der Regel mit Verlust, Entbehrung und Mangel assoziiert wird. Aber betrachte dieses »leer« doch einmal aus einem anderen Blickwinkel. Denk darüber nach, was es wirklich ist – und auf einmal siehst du Platz. Platz! Das ist etwas, wovon wir alle mehr gebrauchen könnten! Platz in unseren Kleiderschränken, Platz in unseren Garagen, in unseren Terminkalendern, zum Nachdenken, zum Spielen, um etwas zu entwerfen und um Spaß mit

unseren Familien zu haben ... nun, *das* ist die Schönheit, die im Minimalismus steckt!

Betrachte es also so: Ein Behälter ist am nützlichsten, wenn er leer ist. Frischen Kaffee können wir nicht genießen, wenn sich noch alter, halb eingetrockneter Satz in unseren Tassen befindet, und die Blütenpracht eines frischen Straußes können wir nicht zur Geltung bringen, wenn verwelkte Blumen die Vase füllen. Ähnlich verhält es sich, wenn unser Zuhause – die »Behälter unseres täglichen Lebens« – vor lauter Krempel überquillt und dieser ganze Kram unsere Seelen in den Hintergrund drängt. Wir haben weder Zeit noch Energie oder Platz für neue Erfahrungen. Wir fühlen uns eingeengt und gehemmt, so als ob wir uns nicht vollständig ausstrecken und ausdrücken können.

Ein Minimalist zu werden verschafft uns Kontrolle über unser Eigentum. Wir erobern unseren Platz zurück und stellen die Funktion und das Potenzial unseres Zuhauses wieder her. Wir gestalten unser Zuhause um und machen es zu einem offenen, luftigen, aufnahmefähigen Behälter für das Wesentliche in unserem Leben. Wir erklären unsere Unabhängigkeit von der Tyrannei des Krempels. Das ist ohne jeden Zweifel befreiend!

Das alles klingt toll, aber wie gelangen wir dahin? Wo fangen wir am besten an? Und inwiefern unterscheidet sich dieses Buch von all den anderen, in denen steht, wie man sein Leben besser organisiert? Nun, es geht hier nicht darum, schicke Behälter oder Lagersysteme zu kaufen, um seinen Kram irgendwo anders hin –

aus dem Blickfeld – zu verfrachten. Hier geht es darum, die Menge deiner Sachen zu *reduzieren*. Außerdem wirst du keine Testfragen beantworten, Checklisten machen oder Tabellen ausfüllen müssen – wer hat schon Zeit für so etwas? Und es wird auch nicht Dutzende von Fallbeispielen über den Ramsch anderer Leute geben, der Fokus ist einzig und allein auf *dich* gerichtet.

Wir werden gemeinsam damit beginnen, eine Minimalisten-Denkweise zu entwickeln. Aber mach dir keine Sorgen – es ist nicht schwer! Wir werden zunächst lediglich über die Vorteile eines entrümpelten Lebens nachdenken. Das wird die Motivation schaffen, die wir später brauchen, wenn wir uns mit Großmutter's altem Porzellan beschäftigen. Wir lernen, unsere Sachen als das zu sehen, was sie sind, werden jegliche Macht abschwächen, die sie noch über uns haben mögen – und die Freiheit entdecken, mit gerade so viel zu leben, wie wir eben brauchen, um unseren Bedürfnissen gerecht zu werden. Wir werden dabei sogar etwas philosophisch werden und darüber nachdenken, wie unser neu entdeckter Minimalismus unser Leben bereichern und einen positiven Wandel in der Welt herbeiführen kann.

Entrümpeln ist im Grunde genommen wie eine Diät. Wir können uns direkt in die Sache stürzen, unsere Besitztümer zählen, so wie wir auch Kalorien zählen, und »hungern«, um schnelle Resultate zu erzielen. Häufig läuft dieser Weg jedoch darauf hinaus, dass wir uns vieler Dinge beraubt fühlen, wir werden uns über kurz oder lang einem Gelage hingeben und letztendlich genau dort enden, wo wir angefangen haben. Wenn wir

wirklich dauerhaft abnehmen oder minimalisieren wollen, müssen wir aber unsere Einstellungen und unsere Gewohnheiten ändern. Eine Minimalisten-Haltung zu entwickeln wird die Art und Weise verändern, wie wir Entscheidungen über unsere Besitztümer und die Sachen, die wir in unser Leben lassen, fällen. Anstelle einer kurzfristigen Lösung wird es ein langfristiges Bemühen für eine neue, wundervolle Art zu leben sein.

Nach unserem mentalen Warm-up wirst du die Rationalisierungsmethode erlernen – die Top Ten der effektivsten Techniken, um ein entrümpeltes Zuhause zu schaffen und diesen Zustand aufrechtzuerhalten. Damit beginnt die Sache langsam Spaß zu machen! Wir werden einen Neuanfang für jede Schublade, jeden Kleiderschrank und jeden Raum vornehmen und sicherstellen, dass jeder Gegenstand, den wir besitzen, einen positiven Beitrag zu unserem Haushalt beisteuert. Jedem Objekt werden wir einen angemessenen Platz geben und Grenzen setzen, um alles unter Kontrolle zu halten. Wir werden kontinuierlich die Menge unserer Sachen reduzieren und nach und nach wirkungsvolle Systeme entwickeln, um sicherzustellen, dass sich in Zukunft nicht wieder ein Haufen Krimskrams anhäuft. Bewaffnet mit diesen Techniken werden wir das Gerümpel ein für alle Mal in Schach halten! Versprochen.

Jeder Bereich im Haus birgt spezielle Herausforderungen, daher werden wir in einem eigenen Abschnitt dieses Buches Raum für Raum in Angriff nehmen. Einen nach dem anderen. Wir starten im Wohnzimmer und erschaffen einen flexiblen, dynamischen Raum, in dem wir unseren Freizeitaktivitäten nachgehen können.

Wir erörtern den Vorzug jedes einzelnen Möbelstücks und denken darüber nach, was wir mit all den Büchern, Gesellschaftsspielen und Bastelsachen anstellen können. Dann rücken wir ins Schlafzimmer vor, wo wir alles Überflüssige beseitigen, um eine friedliche Oase für unsere angespannten Seelen zu erschaffen. Unser Ziel: ein übersichtlicher, entrümpelter Raum, der uns beruhigt und uns Erholung verschafft.

Da so viele von uns unter ihren vollgestopften Kleiderschränken leiden, wird es ein ganzes Kapitel geben, das sich mit diesem Problem beschäftigt. Wenn wir dann so richtig in Schwung sind, werden wir die Papierstapel in unseren Arbeitszimmern in Angriff nehmen und diese von einer uferlosen Flut zu einem Rinnsal schmälern. Unsere minimalistische Verschönerung wird selbst den chaotischsten Arbeitsplatz bändigen.

Als Nächstes nehmen wir unsere Küchen ins Visier. Wir werden unsere Kochtöpfe, Pfannen und Geschirr reduzieren und dabei feststellen, wie saubere Arbeitsflächen und einfaches Kochgeschirr unsere Arbeit in der Küche optimieren können. Danach legen wir einen Stopp im Badezimmer ein und sortieren dort Sachen aus, um eine schickere, Spa-ähnliche Atmosphäre zu erschaffen. Wir werden sogar unsere Körperpflegeroutinen vereinfachen, sodass wir uns zukünftig mit einer sehr überschaubaren Menge an Utensilien pflegen und herausputzen können.

Natürlich dürfen wir unsere Keller, Dachböden, Lagerschränke und Garagen nicht vergessen. Die Dinge, die hier lagern, mögen zwar aus unserem Blickfeld verschwunden sein, aber mit Sicherheit nicht aus unseren Köpfen. Nachdem wir uns zusammen

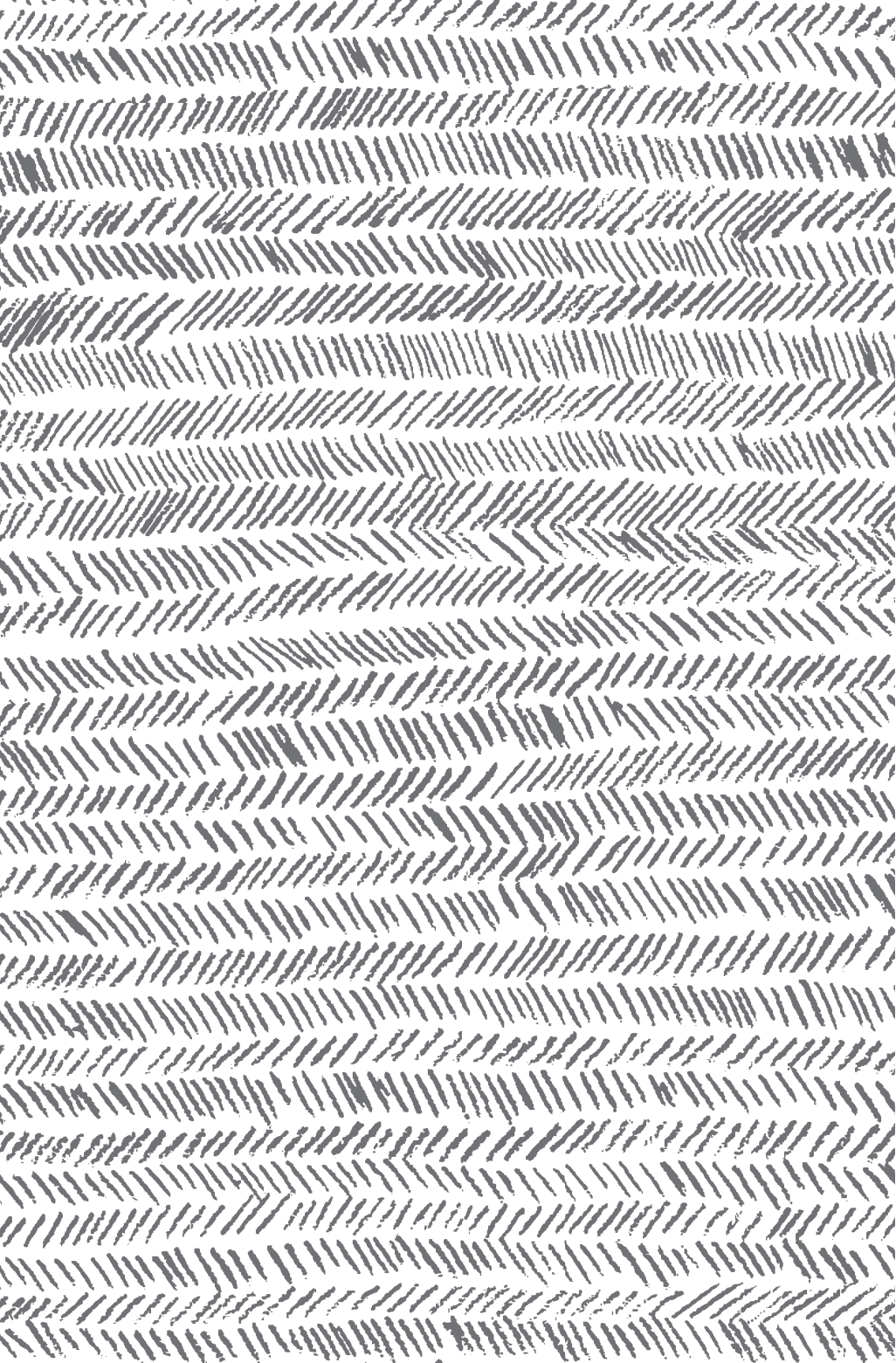


um diese Räume gekümmert haben, wird es kein Versteck für Krempel mehr geben. Wir beschäftigen uns ebenfalls mit Geschenken, Erbstücken und Souvenirs, werden dabei erkennen, wie sich diese Kleinigkeiten in unser Leben schleichen und einige kreative Methoden entwickeln, um mit ihnen umzugehen.

Aber was ist mit den Menschen, mit denen wir unser Zuhause teilen? Sie sind für den ganzen angesammelten Krempel ganz sicher genauso verantwortlich wie wir. Wir werden Wege finden, um Familienmitglieder und Mitbewohner zu Partnern im Entrümpelungsprozess zu machen. Ob du nun in Babykram, Spielsachen oder Teenager-Ramsch ertrinkst, in diesem Buch findest du Rat für jede Altersgruppe. Wir werden sogar Methoden erlernen, um einen widerwilligen Gatten oder Partner anzuleiten, mit uns gemeinsam den Weg des Minimalismus zu beschreiten.

Zuletzt erörtern wir, wie uns unser Dasein als Minimalist zu besseren Bewohnern dieses Planeten macht und dabei hilft, ihn für zukünftige Generationen zu bewahren. Wir werden die Auswirkungen unserer Kaufentscheidungen auf andere Menschen und die Umwelt betrachten und erfahren, welchen weitreichenden Nutzen die gesamte Welt davon hat, wenn wir mit wenig und in Würde leben. Wir erkennen, wie die Platzeinsparung in unseren Kleiderschränken dabei helfen kann, die Welt zu retten.

Bist du bereit, dem Gerümpel, Krempel und Krimskrams ein für alle Mal den Garaus zu machen? Blättere diese Seite um für eine erste Dosis minimalistischer Philosophie. In wenigen Minuten bist du dann schon unterwegs zu einem einfacheren, kompakteren und gelasseneren Leben.





DIE PHILOSOPHIE  
DES MINIMALISMUS

*Stell dir vor, du bist ein Heerführer, der in die Schlacht zieht, oder ein Sportler vor einem großen Wettkampf: Um die beste Leistung zu erzielen, musst du dich erst mental auf die vor dir liegende Aufgabe vorbereiten. Und so wollen wir nach und nach unser Erfolgsgeheimnis entwickeln: eine minimalistische Denkweise. In diesem Kapitel dreht sich alles um die innere Einstellung. Bevor wir die Kontrolle über unsere Gegenstände übernehmen können, müssen wir zunächst unsere Beziehung zu ihnen verändern. Wir werden sie definieren, uns ansehen, was sie sind und was sie nicht sind, und ihren Einfluss auf unser Leben näher beleuchten. Diese Grundsätze werden es uns leichter machen, Gegenstände gehen zu lassen, außerdem werden sie uns dabei helfen zu verhindern, dass noch mehr Kram durch die Haustür kommt. Am allerwichtigsten ist es jedoch zu erkennen, dass unsere Sachen existieren, um uns von Nutzen zu sein und nicht andersherum.*

## BETRACHTE DEINE SACHEN ALS DAS, WAS SIE SIND

Sieh dich einmal um. Aller Wahrscheinlichkeit nach befinden sich wenigstens zwanzig oder dreißig Gegenstände in deinem unmittelbaren Gesichtsfeld. Aber was sind das eigentlich für Sachen? Und wie sind sie da hingekommen? Welchen Zweck erfüllen sie?

Es ist an der Zeit, dass wir unsere Dinge als das ansehen, was sie sind. Wir wollen sie benennen, definieren und ihnen das Rätselhafte nehmen. Was genau sind diese Gegenstände, die wir mit viel Zeit und Energie anschaffen, instand halten und aufbewahren? Und wie ist es überhaupt dazu gekommen, dass es so viele von ihnen gibt? (Haben sie sich etwa vervielfacht, während wir schliefen?)

Allgemein betrachtet können unsere Besitztümer in drei Kategorien unterteilt werden: nützliche Sachen, schöne Sachen und Sachen, an denen wir hängen.

Lass uns mit der einfachsten Kategorie starten: nützliche Sachen. Das sind die Gegenstände, die praktisch und zweckmäßig sind und uns dabei helfen, Dinge zu erledigen. Einige von ihnen sind überlebenswichtig, andere machen unser Leben ein

bisschen leichter. Es ist verlockend zu denken, dass *all* unser Zeug nützlich ist, aber hast du jemals ein Buch über Überlebensstechniken gelesen? Das ist sehr aufschlussreich, um zu lernen, wie wenig wir tatsächlich brauchen, um am Leben zu bleiben: eine einfache Unterkunft, Kleidung, um unsere Körpertemperatur zu regulieren, Wasser, Nahrung, ein paar Behälter und einige Kochgeräte. (Wenn das ohnehin alles ist, was du besitzt, dann kannst du dieses Buch jetzt getrost zuklappen und weiterverschenken. Ansonsten: bitte weiterlesen!)

Von den wesentlichen Dingen einmal abgesehen sind etliche Gegenstände nicht überlebensnotwendig, aber dennoch äußerst nützlich: Betten, Bettlaken, Laptops, Wasserkocher, Kämmе, Stifte, Tacker, Lampen, Bücher, Teller, Gabeln, Sofas, Verlängerungskabel, Hammer, Schraubenzieher, Schneebesen – du verstehst, was ich meine. Alles, was du oft benutzt und was wirklich einen Nutzen in deinem Leben hat, ist in einem Minimalisten-Haushalt willkommen.

Aber denk daran: Um nützlich zu sein, muss ein Gegenstand tatsächlich *benutzt* werden. Und das ist der Haken an der Sache, denn die meisten von uns besitzen eine Menge *potenziell nützlicher* Dinge, die sie aber nicht verwenden. Zweitexemplare sind hierfür das beste Beispiel: Wie viele deiner Vorratsdosen benutzt du tatsächlich zum Einfrieren oder als Brotzeitdose? Brauchst du wirklich einen Notfallersatz für deine kabellose Bohrmaschine? Andere Dinge dümpeln ebenfalls vor sich hin, weil sie zu kompliziert zu bedienen sind oder ihre Reinigung zu aufwendig ist: Küchenmaschinen, Fonduesets und Luftbefeuchter

kommen mir da in den Sinn. Dann gibt es da noch die »Nur für den Notfall«-Sachen und die »Brauch ich vielleicht später«-Sachen, die in den hintersten Ecken unserer Schubladen darauf warten, endlich einmal Tageslicht zu sehen – dies sind die Gegenstände, deren Tage gezählt sind.

Vermischt mit unseren nützlichen Dingen sind die Sachen, die keinem praktischen Zweck dienen, aber dafür eine andere Art von Bedürfnis befriedigen. Um es einfach auszudrücken: Wir schauen sie gerne an. Im Verlauf der Geschichte haben wir Menschen stets den Drang verspürt, unsere Umgebung zu verschönern – angefangen bei paläolithischer Höhlenmalerei bis hin zu den Bildern, die über unseren Sofas hängen.

Ästhetische Wertschätzung ist ein wichtiger Teil unserer Identität, und das soll auch gar nicht bestritten werden. Die hervorragende Glasur einer schönen Vase oder die glatten Linien eines modernistischen Stuhls können uns eine tiefe und Freude bringende Zufriedenheit verschaffen, deshalb haben solche Gegenstände jedes Recht, Teil unseres Lebens zu sein. Allerdings müssen sie mit einem herausragenden Platz in unserem Zuhause gewürdigt werden. Wenn die Murano-Glas-Sammlung als Staubfänger im Regal steht oder, noch schlimmer, in einer Kiste auf dem Dachboden ihr Dasein fristet, dann ist sie nichts weiter als farbenprächtiger Ramsch.

Wenn du jetzt einmal einen prüfenden Blick auf deine Besitztümer wirfst, dann gib auf keinen Fall etwas Künstlerischem eine automatische Eintrittskarte. Nur weil dir dieser Gegenstand an einem

Sommertag auf einem Kunsthandwerksmarkt gefallen hat, bedeutet das nicht, dass er ein lebenslanges Mietrecht auf dem Kaminsims beanspruchen darf. Aber falls er dir jedes Mal ein Lächeln aufs Gesicht zaubert oder seine optische Harmonie dir eine tiefere Wertschätzung für die Schönheit des Lebens vermittelt, dann ist sein Platz in deinem Zuhause wohl verdient.

Jetzt wäre all das hier ja ziemlich einfach, wenn alle Sachen in unserem Zuhause entweder schön oder nützlich wären. Aber es ist so sicher wie das Amen in der Kirche, dass du auf viele Dinge stoßen wirst, die keines von beidem sind. Wo sind die eigentlich hergekommen, und warum sind sie überhaupt da? In neun von zehn Fällen repräsentieren sie irgendeine Art von Erinnerung oder emotionaler Verbundenheit: das alte Porzellan der Großmutter, die Münzsammlung des Vaters oder der in den Flitterwochen gekaufte Sarong. All diese Dinge erinnern uns an Menschen, Plätze und Ereignisse, die für uns eine besondere Bedeutung haben. Am häufigsten gelangen sie in der Form von Geschenken, Erbstücken und Souvenirs in unseren Besitz.

Ich sage es noch einmal: Wenn der betreffende Gegenstand dein Herz mit Freude erfüllt, präsentiere es voller Stolz und erfreue dich an seiner Anwesenheit. Wenn du aber nur aus Pflichtgefühl daran festhältst (weil Tante Edna sich im Grabe umdrehen würde, wenn du Ihre Teetassen aus Porzellan weggibst) oder als Beweis eines Erlebnisses (als ob keiner glauben würde, dass du den Grand Canyon besucht hast, wenn du die kitschige Tasse wegschmeißt), dann ist es angebracht, einmal in sich zu gehen.



---

Unsere Besitztümer können in drei Kategorien eingeteilt werden: nützliche Sachen, schöne Sachen und Sachen, an denen wir hängen.

---

Während du bei dir zu Hause umhergehst, führe ein Gespräch mit deinem Kram. Frage jeden Gegenstand: »Was bist du und was machst du?«, »Wie bist du in mein Leben gekommen?«, »Habe ich dich gekauft oder wurdest du mir gegeben?«, »Wie oft benutze ich dich?«, »Würde ich dich ersetzen, wenn du verloren oder kaputtgingest, oder wäre ich erleichtert, dich los zu sein?«, »Wollte ich dich ursprünglich überhaupt haben?« Sei ehrlich mit den Antworten, schließlich haben die Gegenstände keine Gefühle, die du verletzen könntest.

Während du diese Fragen stellst, wirst du wahrscheinlich auf zwei Subkategorien von Objekten stoßen, von denen eine »die Sachen von anderen Sachen« ist. Du weißt schon – manche Gegenstände sammeln wie selbstverständlich andere Dinge um sich herum an: wie zum Beispiel Accessoires, Gebrauchsanweisungen, Reinigungsmittel, Sachen, um Sachen zusammenzubauen, zu reparieren, zu reinigen ... Hierin liegt ein großartiges Entrümpelungspotenzial: Eine Sache wegzuschmeißen könnte zu einer wahren Sintflut an entbehrlichen Dingen führen!

Die zweite Subkategorie lautet »das Zeug anderer Leute«. Das ist eine heikle Angelegenheit. Mit der möglichen Ausnahme

deiner (jungen) Kinder ist deine Macht über den Kram anderer Leute ziemlich begrenzt. Wenn es sich dabei um das Kajak handelt, das du für deinen Bruder im Keller lagerst und das er nach fünfzehn Jahren immer noch nicht zurückverlangt hat, dann hast du das gute Recht, die Sache selbst in die Hand zu nehmen (natürlich nach einem Telefonanruf, bei dem du um zügige Abholung bittest). Wenn es sich jedoch um das überquellende Hobbyzubehör deines Ehepartners handelt oder die alten Videospiele deiner Teenager-Kinder, ist eine diplomatischere Herangehensweise erforderlich. Mit etwas Glück wird dein Entrümpeln ansteckend wirken und darin resultieren, dass die anderen sich um ihr eigenes Zeug kümmern.

Doch jetzt spaziere erst einmal einfach nur herum und lerne deine Gegenstände richtig kennen: Dies hier ist nützlich, das da schön, und das hier gehört jemand anderem – kinderleicht! Mach dir nicht jetzt schon Gedanken übers Entrümpeln – dahin werden wir noch früh genug kommen. Aber wenn du zufällig auf irgendetwas Nutzloses, Hässliches oder undefinierbares stoßen solltest, dann leg einen optimalen Start hin, und schmeiß das Ding weg!

## DU BIST NICHT DAS, WAS DU BESITZT

Im Gegensatz zu dem, was Marketingleute dich glauben lassen wollen, *bist du nicht das, was du besitzt*. Du bist du, und Gegenstände sind Gegenstände, keine physikalische oder mathematische Alchemie kann daran etwas ändern, ungeachtet dessen, was clevere Werbung dir weismachen will.

Nichtsdestotrotz werden wir von Zeit zu Zeit Opfer der Überredungskünste der Werbeleute. Deshalb müssen wir noch eine weitere Subkategorie von Besitztümern einführen: Statussymbole. Dies sind die Dinge, die wir kaufen, um andere zu beeindrucken oder um unser »Fantasie-Ich« zu verwöhnen – das »Ich«, das zehn Kilo leichter ist, die Welt bereist, auf Cocktailpartys geht oder in einer Rockband spielt.

Wir geben es nur ungern zu, aber wahrscheinlich haben wir uns viele Sachen nur angeschafft, um ein bestimmtes Image zu repräsentieren. Nehmen wir zum Beispiel Autos. Wir könnten unser Bedürfnis nach einem Transportmittel leicht mit einem ganz einfachen, günstigen Wagen befriedigen, der uns von Punkt A nach Punkt B bringt. Warum blättern wir dann das Doppelte oder sogar das Dreifache für ein luxuriöses Modell hin? Weil Autohersteller den Werbefirmen viel Geld dafür bezahlen, uns zu

überzeugen, dass unsere Fahrzeuge Projektionen unserer selbst, unserer Persönlichkeit und unserer Stellung in der Geschäftswelt oder in der sozialen Hierarchie sind.

Aber da endet es natürlich noch lange nicht. Der Drang, sich über Konsumgüter zu identifizieren, ist tief in uns verwurzelt – angefangen bei der Auswahl unseres Heims bis zu dem, was wir dort hineinstellen. Die meisten Leute würden der Aussage zustimmen, dass ein kleines, einfaches Zuhause unser Bedürfnis nach einem Dach über dem Kopf mehr als befriedigt (besonders im Vergleich zu so manchen Behausungen in Entwicklungsländern). Allerdings legt das auf Statussymbole bedachte Marketing fest, dass wir eine Couchgarnitur, ein Schlafzimmer für jedes Kind, Badezimmer für sie und ihn und eine Küche mit Markengeräten »brauchen« – andernfalls haben wir es nicht wirklich »geschafft«. Die Quadratmeterzahl wird zum Statussymbol, und natürlich benötigen wir jede Menge Sofas, Stühle, Tische und Krimskrams, um den ganzen Platz ordentlich auszufüllen.

Werbung bestärkt uns ebenfalls darin, dass wir uns durch unsere Kleidung definieren – idealerweise durch Markenkleidung. Designerlabels machen Klamotten nicht wärmer, Handtaschen nicht strapazierfähiger, unser Leben nicht aufregender. Außerdem scheinen richtungsweisende Artikel nur wenige Minuten nach ihrer Anschaffung bereits wieder aus der Mode zu kommen. Was bleibt, sind Schränke, die überquellen vor nicht mehr zeitgemäßer Kleidung – und unsere Hoffnung, dass sie irgendwann doch noch einmal in Mode kommt. In Wahrheit braucht doch niemand von uns einen Kleiderschrank wie ein Filmstar, schließlich lauern vor unserer

Haustür keine Paparazzi. Trotzdem versuchen uns die Werber davon zu überzeugen, dass wir uns immer so präsentieren sollten, als würden wir im Rampenlicht stehen.

Es ist nicht einfach, in einer Welt der Massenmedien ein Minimalist zu sein. Werbeleute bombardieren uns kontinuierlich mit der Botschaft, dass die Anhäufung von Gütern das Maß des Erfolges ist. Sie nutzen den Umstand aus, dass es viel einfacher ist, sich einen gewissen Status zu *erkaufen*, als ihn sich zu erarbeiten. Uns wird suggeriert, dass mehr Sachen zu besitzen auch mehr Glück bedeutet, aber in Wirklichkeit verursachen mehr Sachen oft nur mehr Sorgen und größere Schulden. Die Anschaffung all dieser Gegenstände nützt mit Sicherheit irgendjemandem ... allerdings nicht uns.

---

Es ist nicht einfach, in einer Welt der  
Massenmedien ein Minimalist zu sein.

---

Gegenstände werden uns *nie* zu etwas machen, das wir nicht sind. Teure Kosmetik macht aus uns keine Supermodels, raffinierte Gartengeräte ersetzen nicht den grünen Daumen, und um ein guter Fotograf zu werden, braucht es viel mehr als eine High-End-Kamera. Dennoch fühlen wir uns genötigt, Dinge zu kaufen und zu behalten – Dinge, die das Versprechen beinhalten, uns glücklicher, hübscher, klüger zu machen. Dinge, die aus uns angeblich bessere Eltern oder bessere Partner machen, oder

uns vorgaukeln, dass wir beliebter, organisierter und leistungsfähiger werden.

Wenn all diese Sachen ihre Versprechen bis jetzt immer noch nicht gehalten haben, ist es an der Zeit, sie loszulassen.

Gleichermaßen sind Konsumgüter kein Ersatz für Erlebnisse. Wir müssen keine Garage voll mit Campingausstattung, Sportausrüstung und Wasserspielzeug besitzen, wenn das, was wir uns eigentlich wünschen, gemeinsame Zeit mit unserer Familie ist. Aufwendiger Baumschmuck und Berge von Geschenken garantieren noch lange kein schönes Weihnachtsfest – mit unseren liebsten Menschen zusammen zu sein, hingegen schon. Berge von Wolle, Stapel von Kochbüchern und Kisten voller Künstlerbedarf anzusammeln, wird uns nicht zu perfekten Strickern, Meisterköchen oder kreativen Genies machen. Die Aktivitäten, nicht die Materialien, sind das, was für unser Vergnügen und unsere Persönlichkeitsentwicklung wichtig ist.

Wir identifizieren uns auch mit Sachen aus unserer Vergangenheit und halten an bestimmten Dingen fest, um zu beweisen, wer wir waren oder was wir erreicht haben. Wie viele von uns haben noch alte Fußballtrikots, Pullis mit Uni-Initialen, Schwimmtrophäen oder Notizhefte aus längst vergangenen Schultagen? Allerdings befinden sich diese Sachen oft irgendwo in einer Kiste und beweisen niemandem irgendetwas. Wenn dem so sein sollte, ist es an der Zeit, diese Relikte Ihres vergangenen Ichs gehen zu lassen.

Wenn wir unsere Dinge kritisch begutachten, mag es uns erstaunen, wie viele von ihnen unsere Vergangenheit repräsen-

tieren, unsere Hoffnungen für die Zukunft oder unser imaginäres Selbst. Oft genug hindern uns diese Objekte, die unseren Platz, unserer Zeit und Energie verschwenden, daran, unbeschwert in der Gegenwart zu leben.

Manchmal befürchten wir, dass das Loslassen bestimmter Gegenstände bedeutet, dass wir etwas von uns selbst loslassen müssen. Ganz egal, dass wir kaum auf der Geige gespielt und auch noch nie das tolle Abendkleid getragen haben – in dem Moment, in dem wir diese Sachen weggeben, werden wir die Chance, sie doch noch zu nutzen, ein für alle Mal zerstören. Und Gott bewahre, dass wir die Schuhe vom Abschlussball wegwerfen – das wäre ja fast, als ob wir unser Abi nicht geschafft hätten.

Wir müssen uns immer vor Augen halten, dass unsere Erinnerungen, Träume und Ziele nicht in Objekten enthalten sind, sondern in uns selbst. Wir sind nicht das, was wir besitzen, sondern das, was wir tun, was wir denken und wen wir lieben. Indem wir Relikte aus vergangenen Tagen, nicht zu Ende geführte Bemühungen und unerfüllte Fantasien loswerden, machen wir Platz für neue (und *reale*) Möglichkeiten. Statussymbole sind Requisiten für eine vorgetäuschte Version unseres Lebens. Wir müssen diese Dinge loswerden, um Zeit, Energie und Raum zu haben, unser wahres Selbst und unser volles Potenzial zu realisieren.



Francine Jay

## **Less is More**

Von der Freude des Weglassens

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 320 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-39307-7

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: September 2016

Wer kennt das nicht? Im Laufe der Zeit sammelt sich unnützes Zeug in der Wohnung an und bald hat man vor lauter Staubfängern und nutzlosem Plunder kaum mehr Platz für sich selbst. Francine Jay geht dem Phänomen intelligent auf den Grund und erkundet unser zutiefst menschliches Sammelverhalten. Sie zeigt, wie wir uns von unnötigem Ballast befreien können und macht mit praktischen Anregungen und einer überzeugenden Konsumkritik Lust aufs Loslassen.



[Der Titel im Katalog](#)