

FRANCINE JAY



*Aufgeräumt
macht
glücklich*

So entrümpeln Sie Schränke,
Räume und den ganzen Rest

GOLDMANN

das hier ist ja sogar noch aufregender als dieses letzte Ding! Und dann geht das Ganze wieder von vorne los ...

Wir scheinen nie genug Zeit zu haben – aber vielleicht ist es unser ganzes Zeug, das wir dafür verantwortlich machen müssen. Wie viele kostbare Stunden haben wir schon damit verschwendet, zur Reinigung zu laufen? Wie viele Samstage wurden für Autoreparaturen geopfert? Wie viele freie Tage haben wir investiert, um unsere Sachen zu reparieren oder instand zu halten (oder um auf einen Techniker zu warten)? Wie oft haben wir uns den Kopf zerbrochen (oder unsere Kinder ausgeschimpft) wegen einer zerbrochenen Vase, eines beschädigten Tellers oder eines Schlammspritzers auf unserem Teppich? Wie viel Zeit haben wir investiert, um Reinigungsmittel, Einzel- und Zubehörteile zu kaufen – für die Dinge, die wir schon besitzen?

Wir scheinen nie genug Zeit zu haben – aber vielleicht ist es unser ganzes Zeug, das wir dafür verantwortlich machen müssen.

Lass uns eine Verschnaufpause einlegen und uns daran erinnern, wie sorgenfrei und glücklich wir als junge Erwachsene waren. Nicht zufällig war dieser Abschnitt in unserem Leben vermutlich die Zeit, in der wir am wenigsten besaßen. Das Leben war damals so viel einfacher: keine Hypothek, keine Raten für das Auto, kein Motorboot, das versichert werden musste. Lernen, leben und Spaß haben war weitaus wichtiger, als Dinge zu besitzen. Die Welt lag uns zu Füßen, und alles war möglich! Nun, *diese* Freude können wir als Minimalisten wiedererlangen. Wir müssen lediglich unsere Sachen im Griff haben, sodass sie nicht den Großteil unserer Aufmerksamkeit beanspruchen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass wir nun gleich eine Einzimmerwohnung anmieten und sie mit Milchkästen oder Secondhandsofas möblieren müssen. Stattdessen stell Dir einmal vor, dass du nur die Hälfte deiner derzeitigen Sachen besitzt. Wow – was für eine Erleichterung! Das sind fünfzig Prozent weniger Arbeit und Sorgen! Fünfzig Prozent weniger putzen, instand halten und reparieren! Fünfzig Prozent weniger Kreditkartenschulden! Was könntest du alles mit dieser zusätzlichen Zeit und dem Geld anstellen? Geht dir ein Licht auf? Dann beginnst du gerade, die Schönheit des Minimalismus zu erkennen.

WENIGER DINGE = MEHR FREIHEIT

Was wäre, wenn du eine großartige, einmalige berufliche Chance bekämst, dafür allerdings innerhalb einer Woche quer durchs Land ziehen müsstest? Wärest du aufgeregt und würdest du anfangen, Pläne zu schmieden? Oder würdest du dich in deinem Zuhause umschaun und schier verzweifeln beim Gedanken daran, deinen ganzen Kram zusammenpacken, transportieren und dann wieder ausladen zu müssen? Oder, noch schlimmer, wäre das für dich völlig undenkbar? Wie wahrscheinlich wäre es, dass du dich gegen den Umzug entscheidest – schließlich hast du dich hier niedergelassen und eingerichtet, vielleicht wird sich beruflich ja irgendwann noch etwas anderes ergeben?

Besitzen unsere Sachen tatsächlich die Macht, uns an einem Ort festzuhalten? Für viele von uns wird die Antwort auf diese Frage »Ja« lauten.

Dinge können ein Anker sein. Sie können uns örtlich und zeitlich binden und uns davon abhalten, neuen Interessen nachzugehen und neue Talente zu entwickeln. Sie können Beziehungen, beruflichem Erfolg und der gemeinsamen Zeit mit der Familie im Wege stehen. Sie können unsere Energie und unsere Abenteuerlust aufzehren. Hast du schon jemals Besuchern abgesagt, weil es bei dir zu unaufgeräumt war? Hast du ein Fußballspiel eines deiner Kinder verpasst, weil du Überstunden gemacht hast, um die Kreditkartenzahlungen leisten zu können? Hast du jemals auf einen Urlaub verzichtet, weil keiner da war, der das Haus hätte hüten können?

Schau dir einmal all die Dinge an, die sich in dem Raum befinden, wo du dich gerade aufhältst. Stell dir vor, dass jeder einzelne Gegenstand mit einem Stück Seil an dir festgebunden ist. Einige sind an den Armen befestigt, manche an der Taille, andere an den Beinen. (Um den dramatischen Effekt noch zu steigern, kannst du dir auch Ketten vorstellen.) Jetzt versuche, aufzustehen und dich zu bewegen, mit all diesen Sachen, die an dir zerren, dich festhalten und hinter dir scheppern. Nicht ganz einfach, oder? Du wirst wahrscheinlich nicht sehr weit kommen, und es wird nicht lange dauern, bis du aufgibst, dich wieder hinsetzt und feststellst, dass es viel weniger Mühe kostet, dort zu bleiben, wo du jetzt gerade bist.

In ähnlicher Weise kann zu viel Besitz auch auf der Seele lasten. Es ist fast, als ob

all diese Objekte ihr eigenes Gravitationsfeld haben und uns kontinuierlich herunterziehen und zurückhalten. In einem vollgestopften Raum fühlen wir uns schwer und lethargisch, zu müde und zu faul, um aufzustehen und irgendetwas zu Ende zu bringen. Aber stell dir nun einen sauberen, hellen, sparsam möblierten Raum vor – herrlich! Wir fühlen uns leicht, befreit, energiegeladen, bereit für alles Mögliche.

Mit diesem schönen Bild im Kopf könnten wir nun in Versuchung geraten, uns für eine schnelle Lösung zu entscheiden und die *Illusion* eines aufgeräumten Raumes zu erschaffen. Wir könnten zum Baumarkt flitzen, ein paar hübsche Behälter kaufen und *augenblicklich* einen Minimalisten-Raum erschaffen. Minimalismus ist *nicht*, alle Gegenstände in Schubladen, Körbe und Behälter zu stopfen. Selbst der Kram, der sich versteckt (sei es im Abstellraum, im Keller oder am anderen Ende der Stadt in einem Lager), ist in unseren Köpfen stets präsent. Um uns mental frei zu machen, müssen wir den Kram komplett loswerden.

Es kann so weit kommen, dass Gegenstände uns nicht nur physisch bedrängen und psychisch ersticken, sondern uns auch finanziell versklaven, durch die Schulden, die wir ihretwegen machen. Je mehr wir uns verschulden, desto unruhiger werden unsere Nächte und desto begrenzter unsere Möglichkeiten. Es ist kein Vergnügen, jeden Morgen aufzustehen und sich zu einem Job aufzuraffen, den man nicht mag, und für Dinge zu bezahlen, die man vielleicht nicht einmal mehr besitzt, benutzt oder überhaupt noch will. Es gäbe da so viel anderes, was man lieber täte!

Wenn wir unser gesamtes Gehalt (und vielleicht noch etwas mehr) für Konsumgüter ausgeben, haben wir keinerlei Rücklagen mehr für andere, erfüllendere Beschäftigungen.

Minimalismus ist *nicht*, alle Gegenstände in Schubladen, Körbe und Behälter zu stopfen.

Reisen ist eine wunderbare Analogie zu der Freiheit eines minimalistischen Lebens. Denk nur daran, was für eine Qual es ist, im Urlaub zwei oder drei schwere Koffer mit sich herumzuschleppen. Du hast schon seit Ewigkeiten auf diese Reise gewartet und als du aus dem Flieger steigst, kannst du es kaum erwarten, alles zu erkunden. Aber halt, nicht so schnell! Erst musst du warten (und warten und warten), bis deine

Taschen auf dem Gepäckkarussell auftauchen. Als Nächstes musst du das Gepäck durch den Flughafen schleppen. Du wirst wahrscheinlich den Taxistand ansteuern, weil es viel zu mühselig ist, die riesigen Taschen in die U-Bahn zu bugsieren. Das Sightseeing muss warten – erst musst du unbedingt ins Hotel, um die gewaltige Last loszuwerden. Vielleicht brichst du in deinem Zimmer dann sogar vor lauter Erschöpfung zusammen.

Minimalismus hingegen macht beweglich. Stell dir vor, statt mit schweren Koffern nur mit einem leichten Rucksack zu reisen! Diese Erfahrung ist geradezu berauschend – im positiven Sinne. Du erreichst dein Reiseziel, hüpfst aus dem Flieger und läufst schnell an der Menschenmenge vorbei, die auf ihr Gepäck wartet. Dann kaufst du dir ein günstiges Ticket für die U-Bahn oder den Bus, oder du läufst sogar zu deinem Hotel. Auf dem Weg siehst du schon einige Sehenswürdigkeiten, erlebst die Geräusche und Gerüche einer fremden Stadt. Du bist mobil, flexibel und frei wie ein Vogel. Du kannst deine Tasche überall mit hinnehmen und sie, wenn nötig, in einem Schließfach deponieren. Voller Energie erreichst du schließlich dein Hotel und bist bereit für mehr.

Wenn wir nicht länger an unseren Besitz angekettet sind, können wir das Leben voll auskosten, neue Kontakte knüpfen, nützliche Mitglieder der Gesellschaft sein. Wir sind offener neuen Erfahrungen gegenüber und besser in der Lage, Chancen zu erkennen und daraus resultierende Vorteile zu nutzen. Je weniger Gepäck wir mit uns herumschleppen (sowohl physisch als auch psychisch), desto mehr können wir wirklich leben!

TRENNE DICH VON KREMPEL

Der Zen-Buddhismus lehrt, dass wir, um glücklich zu sein, unsere irdischen Güter loslassen müssen. Der Haiku-Dichter Bashō schrieb sogar, dass er, als sein Haus niedergebrannt war, eine bessere Sicht auf den Mond hatte. Nun, das ist jemand, der sich wirklich von seinen irdischen Gütern gelöst hat!

Wir würden gut damit fahren, eine ähnliche (vielleicht nicht ganz so extreme) Nicht-Bindung an Gegenstände zu entwickeln. Solch eine Einstellung wird es uns um einiges einfacher machen, unser Zuhause zu entrümpeln – und den Schmerz lindern, wenn Sachen uns auf andere Weise genommen werden, wie beispielsweise durch Diebstahl, Hochwasser, Feuer oder eine Naturkatastrophe, auch wenn man diese Erfahrungen natürlich niemandem wünscht!

Deshalb werden wir dieses Kapitel dafür verwenden, uns mental darauf vorzubereiten, die Fesseln zu lösen, die unsere Gegenstände uns angelegt haben. Um unsere Ziele zu erreichen, müssen wir uns zunächst dehnen, lockern und in Form bringen. Auf den nächsten Seiten werden wir unsere Minimalisten-Muskeln aufbauen und die psychische Stärke und Flexibilität erreichen, die wir für den Showdown mit unserem Kram brauchen werden.

Wir werden mit etwas Einfachem beginnen, um uns aufzuwärmen: Wir stellen uns unser Leben ohne das ganze Zeug vor. Ein Kinderspiel – wir müssen es uns nämlich nicht einmal vorstellen, sondern können uns daran *erinnern*.

Viele von uns erinnern sich an die Zeit, als wir junge Erwachsene waren, als die glücklichsten und sorgenfreisten Jahre in unserem ganzen Leben. Es war egal, dass wir in einer winzigen Wohnung lebten (manchmal mit zwei oder drei anderen Leuten zusammen) und nur wenig Geld besaßen. Es war egal, dass wir uns keine Designerklamotten, schicken Uhren oder elektronischen Geräte leisten konnten. Alle unsere Besitztümer passten in wenige Kisten, und wir mussten uns weder um Autoreparaturen und Instandhaltungsarbeiten kümmern noch zur Textilreinigung gehen. Unser Sozialleben war wichtiger, und das wenige, das wir besaßen, spielte nur eine untergeordnete Rolle in unserem Leben.

Du denkst, diese Freiheit gehört der Vergangenheit an? Nicht unbedingt! Viele von uns bekommen die Chance, ihr Leben »ohne Zeug« ein- oder zweimal im Jahr