



Rund 15 000 Gegenstände besitzt jeder von uns im Durchschnitt. Minimalisten und Anhänger des „Cult of less“ kommen mit sehr viel weniger aus. Das ist natürlich extrem. Aber vielleicht ein Ansporn, das eigene Konsumverhalten zu überdenken.  
F.: Fotolia.com

Auf der Suche nach dem guten Leben steht uns vor allem eines im Weg: die Lust am Kaufen. Und so umgeben wir uns mit Plunder, den wir nicht brauchen. Weg damit! Die Fastenzeit ist da ein Anlass.

# Weniger ist mehr

Brauchen wir wirklich all den Krepel, den wir anhäufen? Eher nicht. Ein Plädoyer fürs Reduzieren

Von Martina Hildebrand

**T**heoretisch ist es ganz einfach. Da kann doch auch die Praxis gar nicht so schwer sein. Zum Thema Ballast abwerfen gibt es mindestens 478 schlaue Ratgeber, die erklären, wie das funktioniert. Darin ist die Rede vom einfachen Leben. Oder vom „einfach besseren Leben“ und vom Leben, das „so unkompliziert“ sein kann.

Allen voran hat sich Pater Anselm Grün in den letzten Jahren mit dem Thema intensiv auseinandergesetzt. Der Erste war er freilich nicht. Im 11. Jahrhundert hatte sich schon Hildebrand von Bingen damit befasst. Und Siddhartha Gautama, der Begründer des Buddhismus, ohnehin. „Geh mir ein wenig aus der Sonne“, brummte Diogenes aus seiner Tonne heraus den großen Alexander an – der Einfach-Spezialist par excellence, ganz cool und modern.

Selbst die Nachbarn tun ganz entspannt und raten: Miste halt einfach mal aus! Tja, wenn's so leicht ginge. Denn die Dinge des Lebens zu entrümpeln, damit tut sich der Mensch schwer. Vielleicht ist ja wenigstens einer der drei verbeulten Töpfe doch noch mal zu etwas nütze. Und die Lampe mit dem ramponierten Schirm? Wer weiß? Die 15 aussortierten Hemden im Pappkarton waren eigentlich für Malerarbeiten gedacht. Aber, ganz ehrlich. Wer renoviert schon so intensiv, dass er dafür mehr als ein Dutzend alter Kittel benötigt!

Olle Kassetten, die sich nicht mehr drehen und Uhren, die nicht mehr gehen. Zehn Scheren und Geschirr für 30 Leute. Mützen und Stifte, Bücher und 20 Tücher. Alte Zeitschriften, neue Topflappen. Blechdosen und Plastikbecher. Es ist verrückt! Die meisten hierzulande besitzen durch-

schnittlich 10- bis 15000 Gegenstände. Tendenz steigend. Würde das Wirtschaftswachstum in diesem Tempo weitergehen, hätten unsere Kinder doppelt, und irgendwann unsere Urenkel achtmal so viele Güter zur Verfügung, rechnete der Baseler Sozialwissenschaftler René Frey vor.

Warum nicht noch zum Messer dieses hübsche Messerbänkchen dazukaufen? Und im Schlussverkauf locken Strickpullis zum halben Preis, die haben neben den zehn anderen im Schrank auch noch Platz. Wie praktisch, dass das Geschäft Spezialschuhe fürs Lauftraining auf Matsch, Wiese oder Beton anbietet, und die Drogerie 15 verschiedene Tuschen im Regal hat – für jeden Wimperntyp eine.

Die Menschen kennen vor allem ein Ziel: Glück. Und Konsum scheint dazu ein großer Schlüssel zu sein. Denn wer kauft, hat viel – und natürlich das, was gerade angesagt ist. So wird er für andere interessant. Produkte werden auch angeschafft, um begehrt zu sein. Und mit 200 Facebook-Freunden lässt sich gut protzen: „Da, schaut her, wie viel ich habe, ich bin beliebt.“

Das Wettrüsten der Konsumenten hält an. Und das bringt nicht wenige Probleme mit sich. Denn der Zwang, immer wieder Neues zu besitzen, macht ja gar nicht zwangsläufig glücklich. Im Gegenteil: Besitz blockiert. Etwa, wenn der Kleiderschrank vollgeräumt ist, und trotzdem scheinbar nichts Passendes zum Anziehen drin hängt.

„Masse stresst die Menschen“, sagt Bernd Vonhoff, Vorsitzender des Bundesverbands deutscher Soziologen. Zugleich aber konsumiert der Mensch, um zu einer bestimmten Gruppe dazuzugehören, und sich von

einer anderen abzugrenzen. Was droht, ist die berühmte Qual der Wahl – beim Lesen der Speisekarte, bei der Auswahl eines neuen Mobiltelefons, beim Joghurt. Einfach überall.

Das Vielverbrauchertum birgt aber noch ein ganz anderes, ernsthaftes Problem: Trotz Öko-Kühlschrank, Stromspar-Geschirrspüler und Abfalltrennung, steigt der Energieverbrauch, und auch der Müll wird nicht weniger. Gut eine halbe Million Tonnen gebrauchte Hosen, Pullis und Jacken landen jährlich in der Tonne, davon sind ein Drittel noch prima in Schuss, also rund 300 Millionen Kleidungsstücke! Mit der Wegwerfwut bei Nahrungsmitteln läuft es ähnlich.

So lange, bis uns die „Shopocalypse“ droht. Diesen hübschen Begriff prägte der Aktionskünstler Bill Talen, der als selbst ernannter Missionar mit einem „Stop-Shopping“-Gospelchor durch die USA reist und den Menschen die Bescheidenheit mit dem Megaphon beibringen will.

Ein Spaßvogel? Dann müsste man auch Jesus als Narren bezeichnen. Denn in der christlichen Religion, aber auch im Buddhismus und im Islam spielt der Verzicht auf Anhäufung materieller Güter eine wichtige Rolle. Und Gedanken zum einfachen Leben machten sich schon Platon und Sokrates. Von letzterem ist überliefert: „Nichts zu bedürfen ist göttlich, möglichst wenig zu bedürfen, kommt der göttlichen Vollkommenheit am nächsten.“ Wenn die Welt immer komplexer wird, führt konsequenterweise nur die Reduzierung dazu, dass sich der Mensch wieder leichter fühlt, sagt Soziologe Bernd Vonhoff.

Und so taucht gerade aus der ganzen Bio-, Nachhaltigkeits- und Lohas-Bewegung eine Gruppe von Menschen auf, die sich als Minimalis-

ten bezeichnen. Schränke voll mit Kram, 23 Paar Schuhe, 100 DVDs, drei Handys und teure Reisen, sind für sie nicht wichtig. Sie arbeiten an der Vereinfachung ihres Lebens.

Eine Vorreiterin war Karen Kingston. Sie versuchte bereits in den 80er Jahren die Menschen dazu zu bringen, ihre Wohnungen nicht allzu vollzustopfen. Sie wurde zur „Queen of less“, zur „Königin von wenig“.

Es folgten junge Menschen wie der New Yorker Kelly Sutton, die beschlossen, peu à peu ihr Hab und Gut auf einer Webseite zu verkaufen, um sich freier und unabhängiger zu fühlen. Der junge Student Alexander Rubenbauer aus dem Raum Nürnberg gehört ebenfalls dieser Bewegung an. „Wenn man genauer darüber nachdenkt, fällt auf, wie wenig man tatsächlich braucht. So viele Dinge, Tätigkeiten und Beziehungen wie möglich loszulassen, hat mir geholfen, dass sich mein Leben nun so übersichtlich anfühlt, wie ich es gerne haben wollte.“

Konsum bedeutet für viele immer noch ein Stück weit „Erfüllung“. Shoppen gehen ist zu einer Freizeitbeschäftigung geworden, wie für andere der wöchentliche Besuch eines Sportvereins. Nach dem Schock der Terroranschläge auf das World Trade Center forderte der damalige US-Präsident George W. Bush die Amerikaner auf: „Geht einkaufen!“ Er ermunterte sie, so rasch wie möglich zur Normalität zurückzukehren. Kauft! Kauft! – auch noch die dritte Variante desselben Gegenstands. Kauft das neue Handy, denn es ist ein klitzekleines bisschen besser.

Nimmt man den Menschen das Konsumieren, plumpsen vermutlich nicht wenige erst einmal in ein sehr tiefes Loch. Für Alex Rubenbauer und viele

andere „Minimalisten“ sind es hingegen die einfachen Dinge, die erfüllen, und Glück bringen: gute Beziehungen und gemeinsame Erlebnisse. Soziologe Vonhoff weiß, wie schwer es ist, dorthin zu kommen. „Heute sind die Menschen viel unverbindlicher, es gibt wenig Verlässliches. Manchmal weiß man bis zum Abend nicht, ob die Verabredung nicht doch noch via SMS abgesagt wird, weil dem anderen etwas vermeintlich Besseres angeboten wird.“

Diese Konsumhaltung in allen Lebensbereichen ist befremdlich. Doch die Minimalisten werden mehr. Sie brechen aus der Endlosschleife von Kaufen und Horten aus, ernähren sich mit Bedacht. Eine Journalistin machte vor zwei Jahren ein aufsehenerregendes Experiment: Sie trug ein Jahr lang das gleiche Kleid. Auf ihrem Blog kommentierte sie, wie man mit Accessoires den Look eines Kleidungsstücks ändern kann. Die Leser waren begeistert. So einfach geht das also!

Und nach dem Motto „Six items or less“ (sechs oder weniger Teile) berichten Menschen, dass es praktisch niemandem auffällt, wenn sie einen Monat lang nur mit sechs Kleidungsstücken auskommen.

Weniger ist also definitiv mehr. Es befreit den Kopf, schützt unsere Erde und nimmt uns unnötigen Ballast. Manche mögen dafür einen Wegwerfberater konsultieren. Die gibt es inzwischen nämlich auch. Andere fangen im Kleinen an. Schublade für Schublade, Zimmer für Zimmer. Und die Lücken sollte man nicht mit neuem Krepel füllen. Das Wenigste davon wird wirklich gebraucht.

Wir müssen nicht mehr aus Angst vor Mangel bunkern. Loslassen, um sich den wirklich wichtigen Dingen zu widmen, das klingt verlockend.