



psycho scope

Einfach leben

Wie gehen Menschen mit Knappheit um? 10–27

Jugendliche in Bauernfamilien

Wenn das Leben auf dem Hof erdet und zur Genesung beiträgt

Extremistische Ideologien

Ein Psychologe leistet Präventionsarbeit



Der alte Holzherd spendet Wärme und dient als Kochplatte. Im hinteren Teil des Häuschens ist ein Hochbett eingebaut, darunter befindet sich ein kleines Büro.

weisende Erfahrung: Für diejenigen, die innerlich frei sind, gibt es auch in einer Hütte genügend Schätze.

Heute wird ein Leben «ohne Ballast» oft mit dem Minimalismus in Verbindung gebracht. Dabei handelt es sich um eine Gegenbewegung zum Konsumismus, die um das Jahr 2010 in den USA entstanden ist. Bekannt wurde dieser Lebensstil mit der sogenannten «100 Thing Challenge». Der Konsumkritiker David Michael Bruno reduzierte seinen Besitz auf 100 Dinge und forderte andere auf, es ihm gleichzutun.

Der Minimalismus-Experte und Aufräumcoach Selim Tolga sagt, dass der minimalistische Lebensstil nicht auf diese 100-Dinge-Herausforderung reduziert werden dürfe. Es gebe viele Missverständnisse darüber: «Während viele den Minimalismus mit dem Wort «weniger» verbinden, stehe ich für das Gegenteil ein. Beim Minimalismus geht es um das Wort «mehr». Dank diesem Lebensstil gewinnen wir mehr Ordnung, mehr Zeit, mehr Freiheit.» Die Menschen, die Selim Tolga um Rat fragen, hätten letztendlich immer ein Problem, das sie mit seiner Unterstützung lösen möchten. Viele fühlten sich erdrückt von den Sachen, die sie über die Jahre angesammelt haben. «Minimalismus ist das Werkzeug, um an dieser Problematik zu arbeiten. Wenn die Klientinnen und Klienten verstehen, dass es gar nicht darum geht, alles wegzuschmeissen, sondern auch Schätze wiederzufinden und sie wertzuschätzen,

gibt es oft Aha-Erlebnisse.» Bei der minimalistischen Aufräumethode, die Ordnung und Überblick verschaffe, gehe es letztendlich um zwei Eigenschaften des Gegenstands: Wird er gebraucht? Wird er geliebt? Wenn eine der Fragen klar mit Ja beantwortet werden kann, habe er seinen Platz im Haushalt.

Sowohl Selim Tolga als auch Viviane Wisler sind davon überzeugt, dass der Fokus auf das Essenzielle im Leben eines Menschen zu mehr Wohlbefinden führt. Das Leben im Tiny House war für Viviane Wisler ein Experiment: Sie wollte alle vier Jahreszeiten in ihrem Häuschen erleben. Welches Fazit zieht sie daraus? «Ich würde nicht mehr anders leben wollen. Mir geht es besser so. Für wie lange das so bleibt, weiss ich nicht», sagt sie – und lacht. ♦

INFORMATIONEN

www.zwischennutzung-gaertneri.ch

LITERATUR

The School of Life (2022). *A simpler life. A guide to greater serenity, ease and clarity.* London: The School of Life.

Tolga, Selim (2020). *Minimalismus leben für Dummies.* Weinheim: Wiley-VCH.