

«Es geht nicht um Einschränkung oder Verzicht, sondern um eine bewusste Wahl.»

Minimalismus ist eine Bewegung, welche mittlerweile auch in der Schweiz Einzug gehalten hat. Die Ansichten von Minimalisten stehen dabei im Kontrast zur heutigen Konsumgesellschaft. Im Interview schildert Selim Tolga, der Betreiber der Website «minimalismus.ch», was es damit auf sich hat und wie er den Minimalismus interpretiert.

Herr Tolga, wie sind Sie zum Minimalismus gekommen?

Es entspricht meiner natürlichen Lebensweise, noch bevor es mit Minimalismus einen Namen bekam. Es wurde mir früh vermittelt, wenn ein Ding den Zweck erfüllt hat, kann es weiterziehen. Ich habe schon immer gerne einfach und unkompliziert gelebt. Irgendwann habe ich andere damit zu unterstützen begonnen.

Sie bieten professionelle Coachings an. Wie kann man sich eine erste Coachingsitzung mit Ihnen vorstellen?

Ich unterscheide zwischen Online- und Vorort-Coaching. Zu Beginn wird der IST-Zustand aufgenommen, geschaut was funktioniert, was nicht und wie das Endresultat aussehen könnte. Danach beginnt man an einem Ort mit meinem Minimalismus-Ausmistsystem. Der Kunde erledigt auch Hausaufgaben bis zum nächsten Coaching.

Was geschieht mit den ausgemisteten Dingen? Werden diese weitergegeben, damit sie nochmals verwendet werden können oder entsorgt?

Ja, sie gehen an Leute, die diese Dinge tatsächlich brauchen.

In Ihren Coachings fragen Sie Ihre Klienten, welche Gegenstände sie mitnehmen würden, wenn ihr Haus brennt. Welche Gegenstände würden Sie mitnehmen?

Pass, Smartphone. Die Frage zielt darauf ab, dass fast nichts so wichtig ist, als dass man es aus dem Feuer retten würde und die meisten Leute haben Probleme, schon nur zehn Sachen aufzuzählen.

Wieso genau diese zwei, das Smartphone und den Pass?

Auf dem Smartphone habe ich Zugang zu meiner Arbeit und der Cloud, in welcher mein ganzes Leben, von Erinnerungsfotos bis Verträge, digital verfügbar ist. Der Pass könnte auch eine Identitätskarte sein, um mich ausweisen und gegebenenfalls reisen zu können.

Wie verhält es sich mit Gegenständen, welche einen hohen ideellen Wert haben?

Darauf gehe ich in meinem neuen Buch



Diogenes in der Tonne. Gemälde von Jean-Léon-Gérôme, 1860.

Bild: wikipedia.org

im Detail ein. Grundsätzlich im Minimalismus: Positive ideelle Werte sind in uns gespeichert und es braucht keine physischen Gegenstände, um uns daran zu erinnern.

«Positive ideelle Werte sind in uns gespeichert und es braucht keine physischen Gegenstände, um uns daran zu erinnern.»

Weshalb ist es Ihnen ein Anliegen, anderen Personen den minimalistischen Lebensstil näher zu bringen?

Irgendwann gab es bei mir nichts mehr zu optimieren und aufzuräumen. Plötzlich haben mich andere danach gefragt und ich bin praktisch reingerutscht. Es macht mir Spass anderen den leichten Lebensstil näher zu bringen, damit sie mehr Zeit und Freude für das Wesentliche haben.

Was verstehen Sie unter Wesentliches?

Die Dinge, physisch und nicht physisch, die wir wirklich für unser Tun und unsere Freude brauchen und unser volles

Potenzial nicht einschränken. Wesentliches kann man aus dem Kopf aufzählen.

Wie stellen sie sich die Auswirkungen für die Wirtschaft vor, falls alle Menschen minimalistisch leben würden?

Nicht so extrem, wie etwa bei Frugalisten, die Ihre Fixkosten so tief halten, ihre Finanzen soweit optimieren, dass sie überhaupt nicht mehr arbeiten müssen. Minimalisten arbeiten genau so wie Andere. Sie konsumieren aber weniger und sie sind Verbraucher, nicht Konsumenten. Wenn dies alle Menschen machen würden, gäbe es irgendwann keinen Black Friday & Co. mehr.

Waren Sie bereits einmal negativen Reaktionen aufgrund Ihres Lebensstils ausgesetzt?

Ja, aber nur sehr begrenzt. Die meisten Menschen verstehen das Konzept und begrüssen es als Gegenpol zur heutigen Wachstums- und Beschleunigungsgesellschaft.

Haben Sie sich bereits einmal eingeschränkt gefühlt aufgrund Ihres minimalistischen Lebensstils? Falls ja, können Sie dies bitte genauer beschreiben?

Nein. Es geht nicht um Einschränkung oder Verzicht, sondern um eine bewusste Wahl.

Inwiefern hat Ihr minimalistischer Lebensstil ihre Partnersuche beeinflusst?

Dass dem Partner Wörter wie Reduktion, Achtsamkeit, Gelassenheit etc. nicht komplette Fremdwörter sind.

Wo liegen für Sie die Grenzen des Minimalismus? Könnten Sie sich auch vorstellen, ohne Geld zu leben?

Alles, was mit dem Verzichtsgedanken zu tun hat und gar in etwas Extremes wie Askese oder Ähnliches reingeht. Ich benütze und vermittele Minimalismus als Werkzeug, um in einem Bereich mehr Ordnung, Zeit und Freiheit zu generieren.

TIPPS UND TRICKS

Der erste Schritt Richtung Minimalismus beginnt beim Ausmisten von materiellen Dingen zu Hause.

Tipps

- Ziel vor dem Auge haben: Was will ich erreichen?
- Mit einfachen Dingen beginnen
- Falls man Mühe hat, kann man vor dem Ausmisten die Dinge umsortieren: Häufig Genutztes in die eine Schublade, wenig Genutztes in die andere.
- Den materiellen Wert eines Gegenstandes ignorieren, viel mehr auf die Gefühle, welche diese bei einem auslösen, achten.
- Nur die Dinge behalten, die einem zu 100% glücklich machen.
- Beim Aussortieren ist es einfacher, sich die Lieblinge rauszusuchen, als darüber zu entscheiden, was weg soll.

Tricks

- Sich Fragen stellen wie:
- Wann habe ich diesen Gegenstand zum letzten Mal genutzt?
 - Wie fühlte ich mich bei der Benutzung/Betrachtung?
 - Was lässt sich nicht ersetzen?
 - Was bereichert mein Leben?
 - Behalte ich ihn nur weil er teuer ist?
 - Erhöht dieser Gegenstand meine Lebensqualität oder könnte ich meine Zeit anderswo nutzen? (ein Beispiel wäre der Fernseher)
 - Sich vorstellen, man gehe auf Reisen, was pack ich in meinen Koffer?

Wie kann man sich eine minimalistische Freizeitgestaltung vorstellen?

Minimalisten setzen auf Erlebnisse. Beispielsweise Freunde treffen, einen Ausflug machen oder einen Spaziergang.

Können diese Erlebnisse auch mit Konsum verbunden sein? Zum Beispiel eine Reise mit dem Flugzeug?

Das können Sie. Minimalisten leben «Erlebnisse» unterschiedlich aus. Ein «grüner» Minimalist wird eher den Zug anstatt das Flugzeug wählen. Ein «frugaler» Minimalist etwa wählt eher einen simplen Spaziergang.



Selim Tolga.

Neben Ihrer Tätigkeit als Coach treten Sie auch als Zauberer auf. Ist Ihr Zauberequipment ebenfalls minimalistisch gehalten?

Ja. Man beginnt beim Minimalisieren mit seinem Besitz und irgendwann kann dies auf das ganze Leben mit all seinen Facetten übertragen werden, muss es aber nicht.

Wir bedanken uns für diese spannenden Einblicke in Ihren Alltag als Coach und Vertreter der Minimalismusbewegung.

Durch dieses Interview haben wir unser Verständnis bezüglich des minimalistischen Lebensstils revidiert, denn wer diesem Lebensstil folgt, braucht nicht wie Diogenes in der Tonne zu leben und auf Teller sowie Trinkgläser zu verzichten, wie es der griechische Philosoph getan haben soll. Minimalismus ermöglicht es, sich bewusst dafür zu entscheiden, was einem wichtig ist, und somit mehr Zeit, Ordnung und Freiheit in seinem Leben zu generieren. Dadurch kann ein Leben geführt werden, welches nicht auf den Konsum fokussiert ist, sondern auf die Dinge, die man selbst benötigt, um ein glückliches Leben zu führen. ■

AUTORINNEN UND AUTOREN



Roy Landert, Sophie Schweizer, Natalie Smith, Erik Steiner und Valeria Zwahlen (im Uhrzeigersinn).

Was ist Minimalismus?

Bereits in der Antike soll Sokrates durch einen Markt geschlendert sein und singemäss die folgende Aussage gemacht haben: «Seht all die Dinge, die ich nicht brauche». Diese Aussage beinhaltet einen Kerngedanken des heutigen Minimalismus, nämlich den des freiwilligen Verzichts. Ein freiwilliger und bewusster Konsumverzicht bezüglich Güter oder Erlebnissen soll mehr Zeit sowie Raum für das Wesentliche schaffen, wobei jedes Individuum, welches solch eine Lebensphilosophie auslebt, selbst festlegt, was ihm essenziell ist. Somit wird der Begriff «Verzicht» im Zusammenhang mit Minimalismus nicht mit einer negativen

Konnotation assoziiert, sondern als notwendiger Prozess gesehen, welcher ein sinnerfüllteres Leben ermöglicht. Bei möglichen Neuanschaffungen soll jeweils zuerst hinterfragt werden, ob das begehrte Gut wirklich notwendig ist, beziehungsweise ob es einem einen Mehrwert schaffen wird. Da versucht wird, unnötige Neuanschaffungen zu vermeiden, kann diese Lebenshaltung auch als Gegenbewegung zur sogenannten Wegwerfgesellschaft betrachtet werden. Als positive Auswirkung, werden die eigenen Habseligkeiten besser gepflegt und bleiben so länger erhalten, was eine ökologische Nachhaltigkeit fördert.