

DAVID
SCHALKO

ROMAN

WAS
DER TAG
BRINGT

KIEPENHEUER
& WITSCH

Make-up. Ihr Duschgel. Ihr Parfum. Ihre Tampons. Die schwarze Handtasche. Das Buch. Niemand hatte das UFO gesehen.

Zu Hause schaltete er den Geschirrspüler ein. Er sah sich um. Es gab nichts zu tun. Sollte er sich auf die Couch legen? Die Sonne schien durch die Fenster-schräge. Staubpartikel segelten friedlich durch den Raum. Noch einen Kaffee? Ein Buch? Zum Italiener gehen, obwohl er keinen Hunger hatte? Er klappte seinen Laptop auf. Was machten die anderen? Claudia ritt. Hans und Britta wanderten. Jana zeigte Beweise ihrer katastrophalen Arbeitsbedingungen. Flora präsentierte ihren Neuen. Er klickte einen Link an, den er sich herausgesucht hatte. Ein Präsentator erklärte die Grundlagen seiner Religion:

Minimalismus ist ein Prozess der Beseitigung von Ablenkung, Lärm und dem Zuviel, damit du sinnvollere Beiträge leisten kannst und dein volles Potenzial ausleben kannst. Der beste Weg, mit Minimalismus anzufangen, ist, die Dinge in deiner Wohnung, die keinen Mehrwert mehr bringen, zu entrümpeln und gleichzeitig das, was du bereits hast, weiter zu nutzen.

Jede Geste des Mannes war gesetzt. Klarheit. Prägnanz. Auf den Punkt. Nie zu viel. Immer alles nach Plan.

Eines der wichtigsten Leitprinzipien des Minimalismus ist es, nichts Neues hereinzulassen, das keinen echten Mehrwert bringt. Das gilt für Objekte, Sachen, Projekte, Einladungen, Menschen – alles, was deine Aufmerksamkeit verlangt. Grundsätzlich solltest du dich zu Beginn beim Ausmisten dazu verpflichten, nichts Neues hereinzulassen, was nicht

unbedingt nötig ist. Damit du rasch vorwärtskommst und möglichst bald dieses Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit spüren kannst oder Ansätze davon. Das wird nur passieren, wenn es weniger Masse gibt. Sich zu fragen, ob man mehr als 100 Gegenstände hat oder nicht, ist genauso schlimm, wie impulsiv mehr zu kaufen, als man braucht. In beiden Fällen liegt eine Überbewertung der Dinge vor. Mach dir keine Sorgen über die effektive Anzahl – auch nicht, wenn du mit meiner Ziel- und Inventar-App arbeitest – und betrachte Minimalismus als einen Prozess des kontinuierlichen Loslassens von all dem, was keinen Mehrwert bringt oder keinen mehr. Es geht nicht darum, Erfahrungen gegen Dinge einzutauschen. Es gibt eine ganze Reihe von Studien, die besagen, dass Erfahrungen besser sind als Dinge, aber es gibt andere Studien, die besagen, dass der bewusste Kauf von Erfahrungen und Dingen das ist, was einen am glücklichsten macht. Es geht nicht darum, ein impulsives Verhalten gegen ein anderes einzutauschen. Es geht um Minimalismus und bewusste Entscheidungen insgesamt.

Die Entrümpelung des Ich. Alles aussortieren. Bis das Unbewusste ein leeres Zimmer war. Reset. Den Weg zur richtigen Entscheidung freiräumen. Intuition. Der wache Blick auf das Wesentliche.

Ein unerwarteter, aber wichtiger Nebeneffekt des Minimalismus ist das Selbstvertrauen, das du gewinnen wirst. Wenn du weniger aufräumen musst und plötzlich weniger konsumierst, wirst du erkennen, dass dein Selbstwert nichts mit der Kleidermarke, die du trägst, dem Auto, das du fährst, oder mit den Möbeln, die du hast, zu tun hat. Du wirst erkennen, dass die Dinge, die du besitzt, dich nicht definieren. Das wird es einfacher machen, wenn du damit beginnst, teure oder sentimentale Gegenstände auszumisten.

Zitatnachweis

[Minimalismus ist ein Prozess der Beseitigung ...](#)

Die zitierte Passage stammt von: Aufräum- und Minimalismusexperte Selim

Tolga, minimalismus.ch

Inhaltsverzeichnis

Der Autor dankt:

Peter Coeln, Karin Graf, Xaver Bayer und Selim Tolga

Die Kapitelfotos im Innenband wurden hergestellt von Nicole Albiez.