

# Macht «einfach» glücklich?



**ALEJANDRO JIMÉNEZ**  
KOMMUNIKATIONSBERATER,  
SCHREIBENDER, SONGWRITER  
UND WALDBEWohner

## «DER WALD HAT ES MIR GEZEIGT»

*Die Sehnsucht nach dem «einfachen Leben» treibt Alejandro Jiménez regelmässig in den Wald. «Dabei geht es mir um die Reduktion von Reizen, Eindrücken, Kontakten, den 1000 Terminen und dem Überfluss, in dem wir leben. Besinnt man sich ein, zwei Tage auf seine Grundbedürfnisse, kann man vieles wieder neu geniessen und schätzen», so lautet sein Fazit nach diesen Auszeiten, die er allein, mit dem Sohn oder Freunden verbringt. Im Wald betreibt er «verschärftes Camping» mit allem Drum und Dran wie Feuer machen, Schlafplatz einrichten, Tee aus Wildkräutern mit Bachwasser kochen. «Wer ein Abenteuer erleben will, muss nicht an den Nordpol oder zum Amazonas fahren», sagt Jiménez. «Der Wald kann es einem auch hier richtig zeigen!»*

**Sie füllen im Internet die Blogs: Schweizerinnen und Schweizer, die ihr Leben in Richtung Verzicht umkrempeln – sei es, weil sie auf wenigen Quadratmetern wohnen oder ihren gesamten Besitz minimieren. Taugliche Vorbilder?**

Es gibt Menschen, die durch ein einfacheres Leben Erfüllung suchen. Die Überflussgesellschaft betrachten sie kritisch, ihr Hab und Gut reduzieren sie zum Teil radikal. Neu ist dieser Trend nicht, zogen doch bereits vor 50 Jahren «Aussteiger» in einsame Täler des Tessins oder wanderten gleich nach Kreta aus, um dort ein neues Leben nach den Idealen der 68er-Bewegung zu beginnen.

## Umweltfreundliche Wohnformen

Die ideologisch geprägte Abkehr von Konsum und Karriere dieser Pioniere ist heute eher einem pragmatischen Ansatz gewichen. So ist die «Tiny House»-Bewegung, die von den USA zu uns herübergeschwappt ist, kein Hippie-Ding. Sie ist aus dem Bewusstsein von knappen Ressourcen und Platzverhältnissen entstanden. Frauen und Männer, sogar Paare mit Baby suchen nach kreativen Lösungen für ein reduziertes, umweltbewusstes Wohnen, sei dies in Zirkuswagen, Öko-Minihaus, Jurte oder Mikrowohnung. Im Schweizer Verein «Kleinwohnformen» tauschen sie sich über ihre Motivation aus. Meist ist es der Wunsch, einen möglichst kleinen ökologischen Fussabdruck zu hinterlassen und unabhängiger von materiellen Dingen zu sein.

## Überflüssiges weggeben

Wer so beschränkt wohnt, muss sich von vollgestellten Bücherregalen, überquellenden Schreibtischschubladen und Kleiderschränken verabschieden. Ein Prozess, der uns allen nicht schaden würde, findet der Zürcher Aufräumcoach Selim Tolga, der selbst einen minimalistischen Lebensstil pflegt. Von der Müllform bis zum Wanderschuh horte der hiesige Durchschnittsmensch ungefähr 10'000 Dinge, sagt er. Bei ihm sind es nur etwa 500, das überprüft er regelmässig mit einer eigens dafür entwickelten Zähl-App. Er empfiehlt das gründliche Ausmisten und Entrümpeln als essentiellen Schritt für mehr Lebensqualität: «Der Trennungsschmerz von den Dingen ist kürzer als das lang anhaltende Freiheits- und Glücksgefühl.»

## BALLAST ABWERFEN: SECHS ANREGUNGEN

- Legen Sie eine einmonatige Konsumdiät ein, in der nichts gekauft wird ausser Lebensmittel.
- Geben Sie für jeden Gegenstand, der in die Wohnung kommt, einen ähnlichen weg.
- Trennen Sie sich täglich von zwei/fünf/zehn Gegenständen.
- Ziehen Sie immer wieder einmal 15-minütige Blitzentrümpelungen durch.
- Gehen Sie ins Museum oder in den Wald statt zu shoppen.
- Verzichten Sie bei Geburtstagsfesten auf Geschenke und lassen Sie Ihre Gäste für einen wohltätigen Zweck spenden.