

PRÄSENTIERT VON VOLVO ⓘ

## Minimalismus: Wie wenig ist genug?

Minimalistisch leben heisst, sich auf das Wesentliche zu beschränken. Dabei handelt es sich nicht um einen Trend, sondern um eine Lebenseinstellung. Aber wie geht bewusster Verzicht, ohne dass es an etwas fehlt?



Getty Images


«Wir alle besitzen durchschnittlich 10'000 Gegenstände – nur rund 20% davon werden regelmässig gebraucht», so der Schweizer Aufräum- und Minimalismus-Coach Selim Tolga [🔗](#). Wir leben ein Leben auf der Überholspur, wollen immer mehr, verlieren uns im Konsum – und verwechseln Besitzen oft mit Gönnen. Und so ertrinken wir schier in Klamotten, Deko-Artikeln und Haushaltsgeräten.

Nicht umsonst wurde die Frage «Does it spark joy?» beinahe zum geflügelten Wort: 2019 wurde die Japanerin Marie Kondo durch ihre Netflix-Aufräum-Show zur Königin des Loswerdens. Im Englischen hat sich ihr Nachname gar zum Verb «to kondo» gemausert, was so viel bedeutet wie «ausmisten». Reduzieren als Trend?

---

## Volvo EX30 – Nachhaltig dank Minimalismus

Die nachhaltigste Komponente eines Fahrzeugs ist jene, die gar nicht erst verwendet wird. Unter diesem Leitsatz wurde der neue Volvo EX30 konzipiert. So werden verschiedene Funktionen auf je ein Bauteil reduziert. Beispiel dafür ist die integrierte Soundbar unter der Windschutzscheibe, welche zusätzliche Verkabelungen und Technik in den Türen überflüssig macht. Dank des Zentralisierungsansatzes im Innenraum und dem bewussten Einsatz von recycelten Materialien ist es der nachhaltigste Volvo aller Zeiten – und bereits zu 95% wiederverwertbar.

Weitere Informationen unter [volvocars.ch/ex30](https://volvocars.ch/ex30) 



Volvo

---

### Minimalismus muss man leben

«Ich habe schon als Kind gerne Sachen umorganisiert, um alles um mich herum einfacher und praktischer zu machen. Früh erkannte ich: Je weniger Sachen, umso einfacher. Irgendwann kam der Begriff Minimalismus auf und er beschrieb genau, was ich schon immer lebte», erzählt Selim Tolga, Autor des Buches «Minimalismus leben für Dummies». Heute lebt er mit etwas weniger als 600 Gegenständen.

Tolga selbst trug diesen Urinstinkt also schon immer in sich, glaubt aber als Aufräum- und Minimalismus Coach auch daran, dass man Minimalismus lernen kann. Was für ihn eine:n Minimalist:in ausmacht? «Minimalist:innen haben Besitz auf allen Ebenen ausgemistet und besitzen nur noch, was sie wirklich brauchen und/oder lieben», so Tolga. Erfüllung finde man so also im Sein oder Tun und nicht im Haben. In unserer Leistungsgesellschaft der Superlative sollte das Einfache, Langsame, Bewusste und Achtsame im Vordergrund stehen – als Basis.

## Reduzieren heisst Loslassen

So ist radikales Wegwerfen auch ein inneres Entrümpeln, weiss Tolga: «Oft verlieren wir viel Zeit und Lebensenergie mit der Verwaltung unnötiger Dinge. Minimalismus greift hier ein und gibt diese Ressourcen zu Gunsten der Herzensangelegenheiten zurück.» Das klingt nach Balsam für die Seele. «Minimalisieren führt oft zu mehr Selbstvertrauen durch das erfolgreiche Ausmisten und mehr Raum und Zeit für wirklich Wichtiges. Das hat eine positive Wirkung auf unser emotionales Gemüt.» Die Leere im Raum füllt also die im Herzen?

Oft haben wir ein ganz falsches Bild vom radikalen Reduzieren: «Es geht dabei überhaupt nicht um Verzicht, sondern um bewusste Wahl. Das Zauberwort ist nicht weniger, sondern mehr: mehr Raum, mehr Zeit, mehr Ordnung, mehr Geld, mehr Gesundheit, mehr Nachhaltigkeit», so der Aufräum-Couch. Wer also fürchtet, plötzlich ganz eingeschränkt leben zu müssen, dem eröffnen sich stattdessen ganz neue Perspektiven. Zudem ist es ein weitverbreitetes Minimalismus-Vorurteil, eine minimalistische Wohnung müsse leer und kalt sein. Das Geheimnis, so Tolga: Dinge, die wir mit den Adjektiven «gebraucht» und/oder «geliebt» assoziieren, bleiben. Darum können selbstverständlich auch Minimalist:innen schöne Dinge besitzen. Ziel ist es nicht, nur das Allernötigste zu besitzen. Minimalismus sollte nicht krankhaft betrieben werden, weiss Tolga.

## Schritt für Schritt in ein aufgeräumtes Leben

Aber wie tasten wir uns an ein derart strukturiertes, minimalistisches Leben heran? Selim Toga hat dazu die 4M-Methode entwickelt: Zuerst kümmern sich Anfänger:innen um ihr Mindset, wobei der innere «Ausmistfilter» definiert wird. Dann folgt das Minimalisieren, die Reduktionsphase, gefolgt vom Methodisieren und Meistern.

Tipp: mit einfachen Bereichen wie Klamotten starten und erst am Ende die komplexeren Bereiche wie Emotionales, To-Do-Listen oder Bankkonten angehen. Ja, auch letzteres sollte auf- statt durch ewiges Online-Shopping leergeräumt sein.

Tolga empfiehlt zudem – im Gegensatz zu Marie Kondo – sich vom Gedanken des klassischen Ausmistens zu entfernen, wo man jeden Gegenstand in der Hand hält und sich fragt: «Does it spark joy?», also «Bereitet mir dieser Gegenstand Freude?». «Minimalisten nehmen beim Ausmisten die Mentalität eines Reisenden an. Der Reisende packt den leeren Koffer und fragt sich aus dem Kopf heraus: `Was brauche ich wirklich?», so Tolga. Aber gibt es auch Dinge, die man niemals loswerden sollte? Der Coach rät: «Neben den offiziellen Sachen wie Pass oder notariellen Dokumenten gibt es im Minimalismus keine Grenzen. Was mit der Vorsilbe «un» beginnt, wird in der Regel ausgemistet: Ungebraucht, ungeliebt, unnötig, unwissend, unerwünscht, unentschieden.»

## Wenig Besitztum = weniger Probleme?

Aber wenn ein minimalistischer Lebensstil nun so einfach ist, warum tun wir uns so schwer? Wo liegen die Probleme im Wenig-Besitzen? Viele hängen emotional an all ihrem Krempel oder verteidigen Fehlkäufe. Es dauert etwa fünfmal länger, etwas loszuwerden, als es anzuschaffen. «Hat man aber erstmal einen Bereich fertig minimalisiert, nimmt man die positive Veränderung im Alltag sofort wahr. Die beiden grössten Hürden in der Praxis sind sicher Kinder und Mitmenschen. Kinder bringen automatisch Chaos und viele neue Sachen mit sich. Bei Mitmenschen kann es zu Konflikten kommen, weil man beispielsweise plötzlich keine Geschenke mehr möchte», so Tolga.

Wohin aber mit den Dingen, gegen die man sich entschieden hat? Von Online-Inseraten über lokale Verkaufgruppen – im Internet wird man quasi alles los. Tolga empfiehlt ausserdem den klassischen Gang zur Brocki oder das gute alte «Gratis zum Mitnehmen»-Schildchen. «Man kann auch kreativ

werden. Eine Kundin ist kürzlich sehr viel via Whatsapp-Statusmeldung losgeworden. Wichtig ist: Die Sachen sollten rasch weg», so Tolga. Wenn sie niemand will, notfalls entsorgen. Also: Schnell weg mit dem Ballast – in der Wohnung und im Kopf.

am 3. Dezember 2023 - 12:00 Uhr

## Themen per E-Mail folgen

#Volvo

 Folgen

#Native Advertising

 Folgen

[Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#)

© 2023 Schweizer Illustrierte

