

# Minimalistisch reisen: Weniger Gepäck, mehr Erlebnis

Das Gepäck zum Bersten voll, der Kofferraum am Überquellen: Gerade, wenn es mit dem Auto in die Ferien geht, nimmt man schnell zu viel mit und sich selbst zu viel vor. Wir haben mit einem Experten über Minimalismus auf Reisen gesprochen und was es dabei zu beachten gibt.



Getty Images/Westend61

Die Gesellschaft verlangt immer mehr von uns: mehr leisten, mehr verdienen, mehr besitzen. Wer davon eine Pause braucht, versucht sich gern am Minimalismus. Dabei handelt es sich nicht um einen Trend, sondern um einen nachhaltigen Lebensstil. Es geht nicht um Verzicht, sondern umbewusste Entscheidungen. Apropos Pause: Auch bei der Urlaubsplanung lässt sich diese Lebenseinstellung nutzen. Weniger im Koffer, im Auto und an der Feriendestination schafft mehr Raum im Kopf und im Herzen.

## Minimalistisch reisen - was bedeutet das genau?

«Minimalistisch Reisen heisst, die Dinge auf jede erdenkliche Weise einfach zu halten, um mehr Bewusstsein für die eigentliche Reise zu schaffen», weiss der Schweizer Aufräum- und Minimalismus-Coach Selim Tolga. Anstatt sich dem Materialismus hinzugeben, sich das beste Hotel zu gönnen und die schönsten Souvenirs zu kaufen, fokussieren sich minimalistische Globetrotter:innen auf wertvolle Erinnerungen durch einzigartige Erlebnisse und Begegnungen.

---

## Der neue Volvo EX30 – minimalistisches Design trifft nachhaltiges Reisen

Der EX30 ist nicht nur der bisher kleinste SUV von Volvo Cars – er hat auch den kleinsten CO2-Fussabdruck. Das liegt nicht nur an seiner Grösse, sondern auch am minimalistischen und skandinavisch-inspirierten Design. Denn die nachhaltigste Komponente ist immer noch diejenige, die gar nicht erst gebaut wird. Hinzu kommt der hohe Anteil an recycelten Materialien im Innenraum, wie zum Beispiel Denim oder Flachs. Auf Komfort muss dank stillvoller Soundbar, Ambiente-Beleuchtung und geräumigen Kofferraum aber keineswegs verzichtet werden. Somit ist der EX30 mit seiner elektrischen Reichweite von bis zu 480 Kilometern der ideale Begleiter für unbeschwertes Reisen.

Jetzt mehr erfahren und

**Probefahrt buchen**



Volvo

---

### Tipps und Tricks, um mit möglichst wenig Ballast zu verreisen

Fürs minimalistische Reisen ist die Wahl des richtigen Gepäcks essentiell. Am flexibelsten ist man mit einem Rucksack. Aber wie schafft man es, den nicht zu überfüllen? Schleppen macht schliesslich schlechte Laune. Tolga empfiehlt, vielseitige Kleidung zu wählen, die leicht ist und sich für verschiedenste Anlässe gut kombinieren lässt. Ausserdem optimal: Multifunktionale Gegenstände wie ein Sarong, der sich als Strandtuch, Schal oder Picknickdecke eignet. «Fragt euch vor der Reise, was ihr wirklich braucht. Oft nehmen wir zu viel mit. Hier wirkt die Ur-Angst, auf alles vorbereitet sein zu müssen. Muss man nicht. Seid offen für Veränderungen und improvisiert, wenn nötig. Es ist wie bei einem halbleeren Kühlschrank: Plötzlich wird man kreativ», so Tolga. Wir werden uns schnell bewusst, wie wenig wir vermissen und wie wenig wir tatsächlich brauchen, um glücklich zu sein.

## **Reduzierter planen kann befreiend sein**

Auch bei der Planung gilt das «Weniger ist mehr»-Prinzip. Tolgas Tipp: «Wer keine Lust auf Sehenswürdigkeiten hat, darf das akzeptieren. Es ist absolut in Ordnung, nach Paris zu fahren und den Eiffelturm nicht gesehen zu haben.» Man muss also nicht jedem Hype hinterher rennen oder dieses eine Foto in den Kasten kriegen, das alle anderen auf Instagram gepostet haben. Laut dem Experten ist es wichtig, «Nein» zum Erwartungsdruck und «Ja» zu den inneren Gefühlen und Dingen zu sagen, die einem Freude bereiten. Weniger zu planen heisst aber keinesfalls, weniger zu erleben – sondern Platz für spontane Entdeckungen und echte Begegnungen zu schaffen. Es geht darum, einen Ort wirklich bewusst wahrzunehmen.

## **Beim Reiseziel gilt es, nicht in Extremen zu denken**

Selim Tolga weiss: «Anbieter wie Airbnb oder Couchsurfing bieten oft persönlichere Erfahrungen als Hotels. Wer noch eins draufsetzen möchte, versucht es mit Camping – minimalistisches Reisen auf hohem Niveau, das einen mit der Natur verbindet.» Wenn es aber doch ein Hotel sein soll, dann rät Tolga zu Unterkünften, die zentral liegen oder gute Verkehrsanbindungen haben. So sparen Erlebnishungrige vor Ort Transportzeit und -kosten, die effizienter in aufregende Abenteuer investiert werden können. «Es lohnt sich, überfüllte Touristenattraktionen zu meiden und stattdessen nach authentischen Erlebnissen wie einem Essen mit Locals zu suchen. Fährt man Velo oder geht zu Fuss, schont man die Umwelt – ausserdem kommt es hier meistens zu den interessantesten Gesprächen und Begegnungen», so der Minimalismus-Profi.

## **Warum sich minimalistisches Reisen wirklich lohnt**

«Es geht nicht nur um das Gewicht des Gepäcks, sondern auch um den mentalen Ballast. Beim minimalistischen Reisen erlebt man Nuancen bewusster und kann sie voll auskosten», so Selim Tolga. Es geht darum, die kleinen Dinge wertzuschätzen. Das kann auf der Hinreise im Auto die Playlist zum Mitgrölen oder ein mit Liebe vorbereiteter Pausensnack sein. Tolga weist ausserdem auf die Stichworte «JOMO» – das Phänomen der «Joy Of Missing Out», der Freude am Verpassen – und Digital Detox hin: «Wir müssen nicht immer alles festhalten, teilen und posten» weiss Tolga. Es geht nicht um andere, sondern darum, zu erkennen, wo die eigenen Prioritäten liegen. Indem wir uns auf das Wesentliche fokussieren, schaffen wir es, tiefere Verbindungen zu den besuchten Orten und Menschen herstellen und letztendlich erfüllendere Erfahrungen zu machen. Es reduziert Stress und schult die Achtsamkeit. Also: Leinen los – und loslassen lernen!

vor -1753 Minute