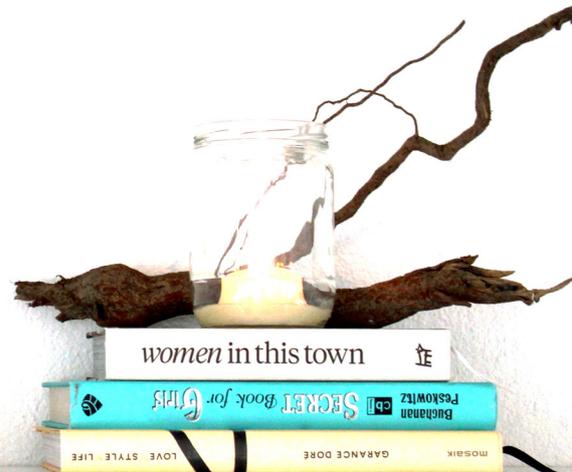


MINIMALISMUS



INHALT

Einleitung: Minimalismus, was ist das?	04
Schön leben mit Minimalismus	05
How to get started: wo beginne ich?	08
Minimalismus Checkliste	09
Extreme Minimalismus Challenges	11
Ein Erfahrungsbericht	13



MINIMALISMUS: WAS IST DAS?

Du fühlst dich eingegengt und blockiert in deinem Zuhause? Dann hast du vielleicht zu viel Zeug rumliegen. Auch wenn du es nicht aktiv wahrnimmst, beansprucht all der Kram deine Aufmerksamkeit. Wenn du die überflüssigen Sachen los wirst, wirst du dich besser konzentrieren können.

Bist du immer knapp bei Kasse weil du dauernd spontane Einkäufe tätigst? Wenn du dich auf das Nötigste beschränkst, kannst du Geld sparen und überfüllst deine Wohnung nicht. Überleg dir vor jedem Kauf gut, ob du das wirklich brauchst aber auch, ob du überhaupt Platz dafür hast. Es liegt sonst nur ungebraucht rum und ist dir ein Dorn im Auge, bis du dann genug davon hast und es beim nächsten Frühjahrsputz wegwirfst.

Du möchtest etwas für die Umwelt tun, weißt aber nicht wie? Wenn du bereits nach den ersten beiden Argumenten überzeugt wurdest, ist dieser Punkt ein netter Nebeneffekt. Wenn du nämlich einen minimalistischen Lebensstil pflegst, dann ist es dir wichtig jeden Bereich in

deinem Leben zu reduzieren, oder besser gesagt, zu vereinfachen. Bei dir geht Qualität über Quantität. Du kaufst nicht einfach jeden Ramsch, du kaufst ein Produkt, das sich bewährt und sich auch reparieren lässt. Auf diese Weise schonst du Ressourcen und produzierst weniger Abfall.

Bei einem minimalistischen Lebensstil löst man sich von unwichtigen materiellen Gütern, die einen zurück halten, um sich Freiraum für die Dinge zu schaffen, die man schon lange einmal machen wollte. Keine Angst! Man muss nicht sein gesamtes Hab und Gut wegwerfen. Wenn man sich von etwas absolut nicht trennen möchte, muss man das auch nicht. Jeder kann für sich entscheiden, wie minimalistisch sein Leben sein soll.

ast

SCHÖN LEBEN MIT MINIMALISMUS

Minimalismus kann man heute auf zweierlei Arten im Wohnbereich betrachten. Als Lebens- oder Einrichtungsstil. Dabei kann man beide sehr gut verbinden ohne radikal auf minimalistische Designerstücke umzukrempeln und seine gesamte Wohnung neu einzurichten. Auch muss die Wohnung nicht komplett leer sein oder irgendwelche Möbeln zusammen gewürfelt werden. Im folgenden Abschnitt könnt Ihr einige Tipps und Tricks entnehmen, wie ihr trotz Minimalismus eine gemütliche, eurem Geschmack entsprechend eingereichtete Wohnung habt.

Dekogegenstände sind nicht eure Feinde

Auch wenn im Minimalismus oft von radikaler Entsorgung aller dekorativen Gegenstände gesprochen wird, können Dekogegenstände eurem Zuhause das gewisse Etwas verleihen. Dabei ist wichtig zu beachten, dass keine reinen Dekorationsgegenstände gekauft und aufgestellt werden, sondern diese immer mit einem Nutzen verbunden werden. Auch kann man aus alten Gegenständen wunderbare Dekorationen zaubern.

Helle Möbel kreieren optisch Platz

Will man in einem kleinen Raum mit mehreren Möbeln minimalistisch leben, sollte man helle Farben dafür wählen, somit sieht das Gesamtbild lockerer und luftiger aus. Dafür kann man ruhig auch mit dunkleren Tönen spielen, diese jedoch gut mit helleren ausbalancieren und sich für ein Farbschema entscheiden.

Austellungsplätze nicht vollklastern

Möchte man eine Vitrine oder ein Regal mit dekorativen und nützlichen Dinge aufstellen und diese optimal gebrauchen, ist es wichtig, dass man für ein minimalistisches Flair jedem Gegenstand genügend Platz gibt. Damit erzeugt man wieder Raum und der Gegenstand erhält dadurch einen ganz neuen Wert. **Ige**



HOW TO GET STARTED

Sich von nostalgischen Gegenständen zu lösen, stellt sich als die grösste Herausforderung dar, da wir ihnen einen höheren Stellenwert zuschreiben, als sie eigentlich besitzen. Wer ist schon nicht schuldig immer noch seine alten Kinderspielzeuge aufzubewahren? Diese Gegenstände besitzen jedoch oftmals keinen praktischen Wert und sind somit in einem minimalistischen Leben oft im Weg. Doch wie trennt man sich von so einem Objekt? Hier sind einige Strategien die dir helfen können.

Mental

Du wirst nicht durch deinen Besitztum definiert! Sei dir bewusst, dass du einen Gegenstand weggibst und keine Erinnerung! Minimalismus bedeutet weniger und nicht gar nichts! Es ist absolut okay Geschenke wegzugeben.

Fragen beim Aussortieren

Kann ich es praktisch verwenden?
Macht es mich glücklich?
Schau ich es mir oft und gerne an?
Welche Verwendung habe ich dafür?

Alternative Methoden

Hast du Angst dich an etwas ohne den Gegenstand nicht zu erinnern? Fotografiere die Gegenstände, welche starke Erinnerungen beinhalten und speichere die Fotos ab. Somit kannst du dir die Sachen immer wieder anschauen.

Sammlungen

Schon zu prähistorischen Zeiten war der Mensch ein Sammler; dies hat sich auch in der heutigen Zeit nicht verändert. Viele Leute besitzen eine extensive Sammlung, welcher sie einen viel höheren Wert zuschreiben, als sie eigentlich hat, seien es nun CDs, Bücher oder Steine.

1. Es ist völlig in Ordnung Dinge zu sammeln und du sollst auch nicht alles loswerden
2. Beschränke deine Sammlung auf einige deiner Lieblingsstücke
3. Betrachte die Sammlung Stück für Stück, damit du bei jedem einzelnen beurteilen kannst, ob dir genau diese Stück wichtig ist
4. Stelle deine Lieblingsstücke aus

sma



MINIMALISMUS-CHECKLISTE

Büro

- Pultoberfläche räumen
- Stifte
- Bücher
- Notizbücher
- Bastelartikel

Elektronik

- Akkus
- Ladekabel
- USB
- Zubehör

Notebook und Computer

- Auf E-Rechnungen umstellen
- Backup der Festplatte erstellen
- Desktop aufräumen

Küche

- Oberflächen räumen
- Abgelaufenes aussortieren
- Kochbücher
- Besteck
- Geschirr
- Gewürze
- Pfannen
- Backformen

- Abtrocknungstücher
- Lumpen
- Putzmittel

Wohnzimmer

- DVD
- CD
- alte Zeitschriften
- tote Zimmerpflanzen
- Kommode

Schlafzimmer

- Kleider
- Nachttisch
- Bettzeug

Badzimmer

- Kosmetikartikel
- Duschartikel
- Badetücher
- Medikamente

Gang

- Jacken
- Schuhe
- Regenschirme

Ige



DIE EXTREM-CHALLENGES

Bei einer Umstellung ihres Lebensstils stellt sich vielen Menschen die Frage, wo und wie begonnen werden soll. Der reine Gedanke scheint bereits zu überfordern. Daher sind hier einige Challenges und Wege zum Einstieg in den Minimalismus.

30 Tage Challenge

Das Prinzip der 30 Tage Challenge ist ziemlich simpel. 30 Tage lang werden Gegenstände aussortiert. Egal ob es Möbel, Bücher oder Kleider sind. Alles kann aussortiert werden. Am ersten Tag wird ein Gegenstand aussortiert, am zweiten zwei, am dritten drei und so weiter bis du am 30. Tag 30 Gegenstände aussortierst. Was zu Beginn nach wenig aussieht, sind am Ende des Monats 465 Dinge!

Alles Verpackt

Die extremste Methode für all diejenigen, die nicht viel Zeit investieren und rigoros ausmisten wollen. Sie funktioniert innerhalb von 2 Wochen. Alles, und ich meine wirklich alles, wird wie beim Umzug verpackt und in möglichst einen Raum verfrachtet. Nun ist es an dir, die nächsten zwei Wochen so weiterzuleben, wie du sie

bisher gelebt hast. Mit einer kleinen Ausnahme: Du darfst nur die Sachen auspacken, welche du in diesen zwei Wochen verwendest. Packe es erst aus, wenn du es wirklich benutzen willst! Alles, was nach diesen zwei Wochen immernoch in Kisten verpackt ist, wird weggegeben.

Die 3 Kisten Methode

Dies ist die üblichste Methode um sich Schritt für Schritt dem Minimalismus anzunähern, jedoch auch die zeitintensivste. Man nimmt 3 Kisten; die erste ist für Dinge, die du wegwerfen willst, die zweite für Dinge, die du spenden willst und die dritte ist für Dinge, die du behalten willst. Nun gehst du in jedem Zimmer einzeln jeden Gegenstand durch und stellst dir die Frage: Benötige und benutze ich ihn wirklich? Ist die Antwort nein, so kommt er in Kiste 1 oder 2. Eine extreme Version dieser Methode beinhaltet, dass in der 3. Kiste nie mehr sein darf als in einer der anderen Kisten.

Die Timeout Methode

Diese Methode ist geeignet für alle Menschen, die sich schwer damit tun sich von Dingen zu lösen, besonders von Gegen-

ständen mit sentimentalem Wert. Bei dieser Methode wird in der Wohnung ein abgegrenzter Bereich festgelegt. Dieser sollte wenn möglich irgendwo sein, wo er niemandem im Weg ist. Nun kannst du vorgehen, wie bei der Kisten Methode, jedoch beförderst du Gegenstände bei denen du nicht sicher bist, in die Timeoutzone. Dort bleiben dieselbigen dann mindestens eine Woche. Nach dieser Woche kannst du den Gegenstand behalten, dich von ihm trennen oder wenn du immer noch unsicher bist, eine weitere Woche in der Zone lassen. Das temporäre Trennen von Dingen hilft vielen, sich von ihnen zu distanzieren und somit zu lösen.

Die Lebensstil Challenge

Minimalismus ist mehr als nur minimaler Besitz. Es geht darum, sich darauf zu besinnen, was wirklich wichtig ist in seinem Leben und sich darauf zu beschränken. Diese 15 tägige Challenge soll dabei helfen, wieder bewusster zu leben.

1. Bleibe einen Tag offline
2. Meditiere für 15 Minuten
3. Miste deine Mails und sozialen Netzwerke aus
4. Beschwer dich einen Tag lang nicht
5. Schreibe deine 6 Lebensprioritäten auf
6. Benutze dein Handy nicht
7. Kaufe einen Tag lang nichts
8. Ein Tag lang kein Fernsehen und kein Computer
9. Stelle Push-Notifikationen aus
10. Denk über deine letzten fünf Einkäufe nach. Waren sie notwendig?
11. Verbringe einen Tag ohne elektronische Geräte
12. Mach einen Spaziergang
13. Schreibe einen Brief
14. Triff dich mit einem Freund oder Familienmitglied
15. Bewerte deine To-Do-Liste neu

sma



EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Claudia ist eine 53-jährige Frau, Mutter zweier Kinder und hat sich spontan zur Teilnahme an der 30 Tage Challenge gemeldet, als sie von unserem Projekt gehört hat. Claudia wollte bei dieser Challenge mitmachen, weil sie die Herausforderung reizte, ob sie sich von gewissen Dingen trennen kann. Sie ist in ihrem Leben bereits sechsmal umgezogen, hat all ihre Dinge sechsmal mit umgezogen und fühlte langsam einen Balast der Ansammlung von 53 Jahren Leben. Durch eine Veränderung ihrer Lebensumstände wurde ihr bewusst, wie viele Sachen sie eigentlich besaß, welche keinen Nutzen in ihrem Leben mehr hatten. Sie erhoffte sich durch die Challenge eine Befreiung von Altlasten, physisch wie psychisch, und eine Mentalitätsumstellung.

Den Start empfand sie als einfach. Es war ein simples Ausräumen und -misten. Als die Tage aber vorbeiflogen wurde die Challenge für sie schwerer. Ab Tag 10 musste sie sich immer häufiger die Frage stellen: Kann ich leben, wenn ich das nicht mehr habe? Ist es existenziell wichtig für mich? Ihre grösste Angst war, dass sie sich ohne die Gegenstände an gewisse Dinge nicht mehr erinnern kann. Dies war aber auch

der Durchbruch: Beim Lesen von alten Briefen realisierte sie, dass sie sich ohne diese Briefe nie daran erinnert hätte, doch sie stellte sich die Frage, welche Erinnerungen sind überhaupt Erinnerungswert? Für sie war das Ausmisten von Gegenständen eine sehr emotionale Erfahrung. Sie erkannte, dass sie vielen ihrer Besitztümer einen Wert zuschrieb, den diese nicht hatten; sie musste ihre Werte überdenken.

Wer sich der 30 Tage Challenge stellt, mistet nicht nur seine Wohnung aus, sondern auch seinen Geist. Er setzt sich mit dem auseinander, was ihm im Leben wirklich wichtig ist und was er auch gerne sein möchte, und dies nicht nur als Summe seiner Besitztümer. Ein wichtiges Erlebnis welches Claudia machte, war die Freude des Verschenkens. Einige Dinge für welche sie keinen Nutzen mehr hatte, gab sie Leuten weiter und war freudig überrascht von den Reaktionen.

Claudias Tipp für alle, die gerne minimalistischer leben möchten ist, bei der Challenge nicht aufzugeben und das aussortierte Material einmal in der Woche zu entsorgen. Sei das in Brockenstuben, es zu verschenken oder in die Müllabfuhr.

Im Nachhinein bemerkte Claudia, wie sich ihr ganzes Leben unbemerkt verändert hatte. Sie kaufte weniger Dinge und überlegt in Läden immer: Brauche ich das wirklich? Oder würde es nur bei der nächsten Challenge wieder im Abfall landen?

Claudia sagt, ihre ganze Lebenseinstellung habe sich durch die Challenge, und was sie ausgelöst hat, verändert. Sie sei resistenter gegen den Konsumdruck der Werbung geworden und hat erkannt, wie oft sie von dieser manipuliert wurde. Sie verwendet Ressourcen bedachter und versucht mehr auf lokale und faire Produkte zu setzen. Sie lässt sich viel weniger von Werbung und Gesellschaft einreden, was für sie wichtig sein sollte und was sie kaufen soll.

Aus ihrer grossen ausgemisteten Buchsammlung hat sie eine öffentliche Mini-bibliothek mit Bücheraustausch errichtet. Durch die Challenge wurde ihr zudem bewusst, dass es viel mehr Methoden zur Wiederverwendung gibt, als ihr bewusst war. Sie setzt nun vermehrt auf Secondhandware oder auf qualitativ hochwertige Materialien. Auch nachdem die Challenge endete, mistete Claudia weiter aus und versucht, minimalistischer zu leben. sma



Astrid Stalder, Ladina Geiser, Su Mächler, Barbara Graf
Technik und Umwelt: Klimawerkstatt
Gewerblich-industrielle Berufsschule Bern, 2017