

ANNE LÖWEN

# MINIMALISMUS *Mom*

Wie **weniger** deinen Familienalltag **bereichert**

 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen

Bibelzitate folgen, wo nicht anders angegeben, dem Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Ferner wurden verwendet und wie folgt gekennzeichnet:

Hfa – Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.

NL – Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.



© 2021 Brunnen Verlag GmbH Gießen

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Gestaltung: Daniela Sprenger

Coverbild: Stocksy / Alina Hvosnikova

Fotos: Anne Löwen privat: S. 74, 110, 116, 123, 147, 149, 160, 165, 198, 205

Alle übrigen: AdobeStock

Druck: Finidr

Printed in Europe

ISBN Buch 978-3-7655-2111-9

ISBN E-Book 978-3-7655-7586-0

*Für Nikolai*

*Danke, dass du mich immer so sehr unterstützt  
und mir hilfst, wo du nur kannst.*

*Du bist meine starke Schulter zum Anlehnen  
und mein Fels in der Brandung.*

*Ich liebe dich.*

*Deine Anne*

# INHALT

## KAPITEL 1 | ZU VOLL UND ZU VIEL

- 9 Überfordert von all meinem Kram
- 14 Ein Hauch von Leichtigkeit
- 16 Ich muss das nicht besitzen
- 18 Das Notzeiten-Mindset in der Überflussgesellschaft
- 22 Was ist Minimalismus?
- 28 Ein befreiender Lebensstil

## KAPITEL 2 | EROBERE DIR DEIN LEBEN ZURÜCK

- 37 Gottes Plan für dich: eine Handvoll Ruhe
- 43 Der Teufel will dich von Gottes Plänen abhalten
- 50 Das Schokoladen-Prinzip
- 52 Blühe auf!
- 56 Starte einen einfacheren Lifestyle

## KAPITEL 3 | WIE KANNST DU STARTEN?

- 61 Das richtige Mindset
- 61 Die goldene Regel des Ausmistens
- 63 Wie kann ich meinen Mann für Minimalismus begeistern?
- 66 Kein schlechtes Gewissen beim Aussortieren
- 68 Der Wert des freien Raumes
- 70 Megatool: die Vielleichtkiste
- 72 Kleine Schritte sind der Weg zum Erfolg
- 77 Minimalismus in einer Familie sieht anders aus als ...
- 79 Mama Minimalismus Love
- 85 Du bist nicht, was du hast

## KAPITEL 4 | BEFREIE DICH VON ZU VIEL

- 89 Hilfreiche Ausmistmethoden
- 91 Kleidung
- 94 *Apropos: Unser Konsumverhalten*
- 103 Schlafzimmer
- 107 Büro/Papierkram
- 111 Wohnzimmer
- 113 *Apropos: Keller & Speicher*
- 117 Küche
- 125 Bad
- 131 Deko
- 135 *Apropos: Darf man als Minimalist überhaupt noch etwas kaufen?*
- 138 Geliebte Erinnerungsstücke
- 140 Gewohnheitssache

## KAPITEL 5 | NIMM DEINE KINDER MIT

- 145 Minimalismus tut Kindern so gut
- 153 Kinderzimmer
- 162 Geschenke

## KAPITEL 6 | WOHIN MIT DEM GANZEN KRAM?

- 171 Segne andere mit deinem Überfluss!
- 177 Wo kannst du deine aussortierten Sachen abgeben?
- 181 Pass auf, dass sich nicht alles wieder füllt!

## KAPITEL 7 | GANZHEITLICHER MINIMALISMUS

- 187 Slow Living
- 192 Nachhaltigkeit
- 195 Achtsamkeit
- 200 Berufung leben

NACHWORT  
STAY CONNECTED



# KAPITEL I

## ZU VOLL UND ZU VIEL

### ÜBERFORDERT VON ALL MEINEM KRAM

Heulend sitze ich auf dem Stuhl und bin einfach nur überfordert. Wo soll ich nur anfangen? Berge von Aufgaben und To-dos schreien nach mir. Die Unordnung belastet mich. Wann habe ich eigentlich das letzte Mal Fenster geputzt? Ich kann mich schon nicht mal mehr daran erinnern. Den Patschehändchenabdrücken nach zu urteilen, haben sie es auf jeden Fall dringend mal wieder nötig. Aber wann soll ich das denn auch noch schaffen?

Die Wäsche stapelt sich vor der Waschmaschine wie die dreckigen Kochtöpfe in der Spüle. Kurz überlege ich, ob ich sie noch abwaschen soll und dann darin schnell eine Packung Spaghetti für das Mittagessen koche oder den Spülberg lieber ignoriere und einfach einen neuen Topf aus dem Schrank hole. Der Blick auf die Uhr ist die Antwort. Schnell stehe ich auf und greife zum sauberen Topf. So wächst der Stapel von dreckigem Geschirr zwar noch weiter, aber darauf kommt es jetzt auch nicht mehr an. Außerdem müsste der Große gleich aus der Schule kommen.

Während ich das Wasser in den Topf laufen lasse (was in der vollgestellten Spüle gar nicht so leicht ist), kommen meine zwei Mittleren wütend und kreischend in die Küche gerannt. Schon wieder ein Streit um diesen Stoffhund? Im Ernst? „Habt ihr nicht genug Spielsachen? Wieso könnt

ihr nicht einfach mal friedlich damit spielen, ohne euch ständig um die Sachen zu streiten?“, fauche ich meine Kinder an.

Als ich ihre ängstlich aufgerissenen Augen sehe, fühle ich mich plötzlich noch schlechter. Sofort tut mir mein harscher Ton leid. Warum bin ich gleich auf hundertachtzig? Eigentlich will ich meine Kinder doch überhaupt nicht anschreien. Ein angenehmer Umgangston ist mir doch immer so wichtig gewesen.

Aber gerade platzt mein ganzer Frust einfach so aus mir heraus. Irgendwie fühlt sich alles zu viel an. Ich merke, wie die Tränen erneut hochkommen wollen. Ein Gebet blitzt durch meinen Kopf: *Gott, es tut mir so leid. Ich möchte so gerne liebevoll sein, aber gerade bin ich zu erschöpft dafür.*

Aus dem Kinderzimmer höre ich Babyweinen und werde so aus meinen deprimierenden Gedanken gerissen. Schnell wische ich mir mit dem Handrücken die Tränen aus dem Gesicht, bitte Jesus um Kraft für die nächste Runde, entschuldige mich bei meinen Kleinen für meinen harten Ton („Tut mir leid, dass ich gerade so laut geworden bin. Mami ist einfach müde. Bitte entschuldigt euch auch beieinander und streitet euch nicht länger um diesen Hund“) und mache mich auf in Richtung Kinderzimmer, um nach meinem Babysohn zu schauen.

Seufzend öffne ich die Tür und kann nicht anders, als mich zu fragen, ob es jemals einen Ausweg aus dieser Mühle geben kann. Wird es immer so weitergehen müssen, dass ich ständig das Gefühl habe hinterherzuhinken? Wird es mir niemals gelingen, Ordnung in unser Chaos zu bringen? Irgendwie habe ich nie das Gefühl, fertig zu sein. Es gibt immer noch mehr zu tun.

Ich sehne mich so sehr danach, Zeit zu haben. Zeit für das, was mir wichtig ist: etwas Schönes mit meinen Kindern zu unternehmen, einen Kaffee und ein tiefes Gespräch mit meiner Freundin zu genießen oder mal wieder meinem alten Hobby nachzugehen. Wann hatte ich eigentlich das letzte Mal einen Freiraum dafür? Es scheint mir, als ob all meine Zeit nur noch für den Haushalt draufgeht. Glücklicherweise bin ich damit nicht.

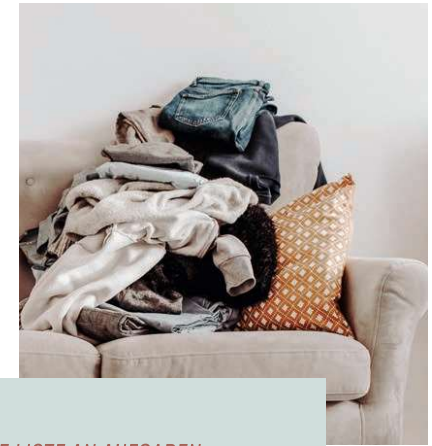
Vorsichtig hebe ich meinen Süßen aus seinem kleinen Bett. Seine schnuckeligen Ärmchen zappeln wild auf und ab, den Mund hat er schon weit aufgerissen und er sucht ungeduldig nach seiner Milchquelle. „Ist ja gut, mein Kleiner. Gleich gibt's endlich etwas zu trinken.“ Gemütlich kuschle ich mich mit ihm zusammen aufs Sofa und lasse ihn trinken. Die beiden

Mittleren haben sich inzwischen wieder versöhnt und spielen halbwegs friedlich mit den Bausteinen.

Diese plötzliche Ruhe auf einmal – himmlisch. Wird es sich in mir auch irgendwann wieder so ruhig anfühlen? Meistens sind meine Gedanken alles andere als ruhig. Sie wirbeln herum wie aufgeschreckte Hühner. Gleich muss ich noch Essen kochen. Heute Nachmittag steht noch der Musikunterricht an (für den wir die ganze Woche nicht ein Mal geübt haben ... Oh Mann, wird das wieder peinlich). Die Wäscheberge sind immer noch da und die Waschmaschine piepst seit Stunden, dass die Wäsche fertig ist.

Oft bin ich eher wie mein hungriges Baby. Aufgeschreckt und mit den Armen zappelnd renne ich von einer Aufgabe zur nächsten durch das Haus in der Hoffnung, irgendwie Herr über das Chaos zu werden. Wie mein Sohn sich nach seiner Milch sehnt, um satt zu werden und Zufriedenheit zu erleben, bin ich immer wieder auf der Suche nach Organisationstipps und Lifehacks. Verzweifelt wünsche ich mir, dass es stimmt, was sie versprechen: dass endlich alles übersichtlicher und ruhiger wird, wenn ich sie nur richtig umsetze.

Aber entweder ich mache irgendetwas falsch oder diese Orga-Inspirationen funktionieren nicht so, wie ich es mir erhofft habe. Obwohl ich so motiviert bin und endlos viele Stunden in all diese Sortierungs- und Aufbewahrungssysteme gesteckt habe, sitze ich immer noch hier in meiner Überforderung und kämpfe mit den Tränen. Die Liste an Aufgaben scheint einfach nie ein Ende zu nehmen. Ich kann aber nicht noch mehr schaffen und bin ja jetzt schon total erledigt.



**DIE LISTE AN AUFGABEN  
SCHIEN EINFACH KEIN ENDE  
ZU NEHMEN. ICH KONNTE  
ABER NICHT NOCH MEHR  
SCHAFFEN UND WAR TOTAL  
ERLEDIGT.**

Irgendwie ahne ich langsam, dass das Chaos und die Überforderung und die vielen To-dos vielleicht daher rühren, dass unser Zuhause einfach viel zu voll ist. Ja, mir ist klar, dass eine Mama viel zu tun hat (ganz besonders, wenn man wie wir vier Kinder hat), aber trotzdem: Wenn ich genau darüber nachdenke, dreht sich ein Großteil meiner Arbeit, die mich so auf Trab hält, eigentlich mehr um Dinge als um meine Kinder. Klar, ich versorge sie, indem ich für Essen auf dem Tisch und saubere Kleidung im Schrank Sorge, aber eigentlich dürfte das ja nicht so zeitfressend sein. Ich bin ständig in Bewegung, räume dies nach hier und jenes nach da, suche etwas dort

und finde es nachher doch wo ganz anders (falls ich es überhaupt finde ...).

Ich habe so viel. Und trotzdem bin ich nicht glücklich – mit meiner randvollen Spüle mit dem dreckigen Geschirr und tausend anderen To-dos im Kopf, die ich eigentlich lieber gestern als heute hätte erledigen sollen. Glücklich bin ich nicht, dass ich anfangs, meine Kinder anzuschreien, weil ich gerade das Gefühl habe, in Aufgaben und Arbeit zu versinken, und mir alles zu viel wird. Und glücklich bin ich auch nicht, wenn ich daran denke, dass morgen Besuch kommt und ich es bis dahin doch wenigstens noch schaffen wollte, das Bad zu putzen und den Boden von den unzähligen Krümeln und kleinen Spielsachen zu befreien.

Wieso kann ich mich nicht so richtig über unsere Fülle freuen? Ich bin doch umgeben von Reichtum und sollte die glücklichste Frau auf dieser Erde sein! Durch einen Auslandseinsatz, den ich mit zwanzig Jahren machen durfte, weiß ich aus erster Hand, wie arm andere Menschen leben müssen. Dass sie über die Maßen jubeln würden, wenn sie meine Vorratsschränke mit Lebensmitteln oder meinen vollgepackten Kleiderschrank zur Verfügung hätten.



Wenn ich mir vorstelle, was die Kinder, die ich an diesem verarmten Ort kennenlernen durfte, für freudige Augen bekommen würden, wenn sie die Spielsachen nutzen dürften, die meine Kinder haben – ich glaube, sie könnten ihr Glück kaum fassen! Meine Kinder dagegen gehen in ihren Spielbergen unter und scheinen – genau wie ich – nicht so glücklich, wie sie es doch eigentlich sein müssten.

Manchmal kommt es mir so vor, als ob gerade die Menge ihrer Spielsachen sie oftmals überfordert. Dabei dachten wir, wir würden ihnen eine Freude machen, als wir ihnen diese Sachen geschenkt haben. Ist nicht eigentlich die große Auswahl an Dingen gut? Besonders dann müssten doch eigentlich weniger Streitigkeiten unter den Geschwistern da sein. Warum bekommen sie sich trotzdem immer wieder in die Haare und zerren zeternd zu zweit an genau diesem einen Stoffhund, wo sie doch eine ganze Kiste mit anderen Kuschtieren haben?

Was ist bloß los mit uns?

Mein Blick fällt auf meinen kleinen Sohn in meinen Armen. Seine Augen sind geschlossen, die Gesichtsmuskeln entspannt. Ein kleiner Tropfen Milch kullert langsam von seinen Lippen die Wange hinunter. Er ist satt und zufrieden. Eigentlich müsste doch auch ich satt und zufrieden sein bei all dem, was ich besitzen darf. Warum sehne ich mich trotzdem nach noch mehr und bin eher hungrig als satt? Das „noch mehr“ kann doch nicht die Lösung sein, oder?

*EIGENTLICH MÜSSTE AUCH ICH SATT UND ZUFRIEDEN SEIN BEI ALL DEM, WAS ICH BESITZEN DARF. WARUM SEHNE ICH MICH TROTZDEM NACH NOCH MEHR UND BIN EHER HUNGRIG ALS SATT?*

## EIN HAUCH VON LEICHTIGKEIT

Vielleicht ist es ja sogar das Gegenteil? Vielleicht ist ja alles deshalb so überfordernd, weil es nicht nur viel, sondern sogar *zu viel* ist? Zu viele Spielsachen, zu viele Möbel, zu viel Kleidung, zu viele Gegenstände. Und deshalb zu viele Reize und zu viel zu tun. Vielleicht wäre alles einfacher, wenn es von all diesen Dingen *weniger* in unserem Haus geben würde? Wenn ich nur zwei Töpfe im Schrank hätte, dann könnten sich nicht fünf jetzt in der Spüle stapeln. Wenn jeder nur eine Jacke hätte, dann wäre auf einmal die Garderobe übersichtlicher und keiner würde mehr ständig nach seinen Sachen suchen.

Vielleicht liegt die Lösung tatsächlich im Weniger? Vielleicht haben wir einfach zu viel?

Diese Gedanken, dass „weniger“ mein „mehr“ sein könnte, sind noch ganz neu für mich. Aber ich merke, dass sie in mir eine lang vermisste Hoffnung wecken und ungeahnte Kräfte freisetzen. Was, wenn das wirklich wahr ist? Wenn Veränderung möglich ist und ich nicht länger im Überlebensmodus sein muss, sondern auf Lebensmodus wechseln kann? Aber wie kann ich bloß dahin kommen?

Plötzlich denke ich: Ich könnte mal aussortieren – und irgendwie kommt mir als Allererstes der Keller in den Sinn. Dort stapelt sich wirklich alles. Bestimmt auch ziemlich viele Sachen, die wir wahrscheinlich gar nicht mehr brauchen. Vielleicht sollte ich einfach mal dort anfangen?

In der Hoffnung, erste Schritte auf meinem Weg zu weniger Dingen und zu mehr Ordnung gehen zu können, mache ich mich auf, um mir einen Überblick über unseren Keller zu verschaffen. Das ist eindeutig der schlimmste Raum in unserem Haus und bisher habe ich es immer vermieden, ihn zu betreten. Vielleicht würde ich mich etwas besser fühlen, wenn ich hier mehr Ordnung reinbringen könnte?

In einem ruhigen Moment nehme ich allen Mut zusammen und trete vor die Kellertür. Allein der Blick, der mich hinter dieser Tür erwartet, wird mich an meine Grenzen bringen. So viel steht fest.

Also wappne ich mich, atme einmal tief durch, drücke die Klinke nach unten und schiebe die Tür auf. Puhhh. Die Tränen wollen mir schon wieder vor lauter Überforderung in die Augen schießen. Ich sehe Arbeit, Arbeit und



noch mal Arbeit vor mir. Es wird wahrscheinlich ewig dauern, Ordnung in diesen Raum zu bringen. Wie soll ich das bloß schaffen? Kisten türmen sich übereinander. Die Regale sind vollgestopft bis zum Überquellen. Der Boden ist übersät mit kleinen und großen Kartons. Wie um alles in der Welt soll ich hier jemals den Überblick zurückbekommen? Inmitten dieses riesengroßen Chaos fühle ich mich einfach nur klein.

Doch aufgeben, bevor ich überhaupt angefangen habe, kommt für mich nicht infrage. Also bahne ich mir vorsichtig einen Weg zur ersten Kiste und öffne sie. Eine Staubschicht wirbelt auf, als ich die Laschen des Kartons aufziehe. Ach du liebe Zeit, wann hab ich den eigentlich das letzte Mal geöffnet? Wenn ich ehrlich bin, habe ich keine Ahnung, was sich darin überhaupt befindet. Mir wird bewusst, dass einige dieser Kisten hier sogar schon zwei Umzüge mitgemacht haben, ohne nur ein einziges Mal geöffnet worden zu sein. So verpackt, wie sie waren, wurden sie vom Umzugsauto irgendwo im neuen Keller abgestellt, bis sie einige Jahre später wieder herausgekratzt wurden, um erneut in ein Umzugsauto verladen zu werden.

In diesem Moment dämmert mir auf einmal: Zeug, das ich in den letzten Jahren nicht gebraucht habe und das ich nicht einmal mehr kenne, werde ich nie mehr brauchen. Ich habe es bisher nicht vermisst, dann werde ich es auch in Zukunft nicht vermissen. Am liebsten würde ich all diese Kisten auf der Stelle entsorgen. Aber so richtig traue ich mich dann doch nicht, so einen radikalen Schritt zu gehen.

Mühevoll nehme ich also jedes einzelne Teil, was in den Tiefen dieser Kartons schlummert, in die Hand. Ich bin selbst überrascht – aber bis auf die Sachen, die meinem Mann gehören, wandert schließlich doch alles



in die Tonne. Unglaublich, was für einen Ramsch ich da von Wohnung zu Wohnung mit mir herumgeschleppt habe. Ramsch, den ich weder brauche noch haben möchte.

Langsam, aber sicher arbeite ich mich von Kiste zu Kiste durch. Direkt neben mir eine große Mülltüte, die sich in rasantem Tempo füllt, und ein großer Pappkarton, in den alle Teile wandern, die noch gut weiterzugeben sind. Und während die Umzugskisten vor mir immer leerer und die Mülltüten und Weitergebekartons immer zahlreicher und voller werden, fühle ich etwas Neues: einen Hauch von Leichtigkeit.

## ICH MUSS DAS NICHT BESITZEN

Leichtigkeit. Ist das nicht ein wundervolles Wort? Irgendwie fühle ich mich gleich fünf Kilo leichter, wenn ich mir nur das Wort auf der Zunge zergehen lasse. Leichtigkeit. Ein Wort, das ich mir eigentlich so für mein Leben wünsche. Ich möchte leicht durchs Leben gehen. Frei sein für all das, was Gott für mich vorbereitet hat, und nicht beladen und überlastet, erdrückt von so vielen Dingen.

Und irgendwie findet ein ganz neuer Gedanke auf einmal seinen Weg in meine innere Überforderung: Ich muss das nicht besitzen.

Ich muss das nicht besitzen. Eigentlich logisch, oder? Wer zwingt mich schon dazu, Sachen zu horten? Natürlich macht das keiner! Und trotzdem hatte ich irgendwie immer das Gefühl, diese Sachen nicht einfach

loswerden zu können. Seltsamerweise fühlte ich mich verpflichtet, alles in meinen Wohnräumen zu verstauen, was sich im Lauf der Jahre so angesammelt hatte: eigene Käufe, Geschenke von anderen, Geerbtes und was sich sonst irgendwie in mein Zuhause geschlichen hatte.

Der Gedanke, dass ich all diesen Kram nicht besitzen muss, sondern *darf*, verändert mich plötzlich. Gott beschenkt mich mit vielen wundervollen Dingen, die ich gebrauchen und lieben darf (DANKE, Herr, für meine Waschmaschine!!!), aber er bürdet mir keine Last mit all diesem Besitz auf. Die Dinge in meinem Zuhause sollen mein Leben bereichern und erleichtern, aber nicht verkomplizieren und beschweren. Ich bin frei, diese Dinge loszuwerden.

Was für wundervolle Gedanken. Ich genieße diese neu erkannte Wahrheit einmal ganz bewusst, als würde ich auf einen gemütlichen Sessel sinken: Ich muss all das Zeug, was sich in meinem Zuhause befindet, nicht besitzen. Ich muss den Kram, den ich in all diesen Kistchen, Taschen und Schubladen verstaut habe, nicht

besitzen. Ich *darf*. Und darin liegt der entscheidende Unterschied. Wenn ich etwas muss, dann habe ich keine freie Wahl. Ich bin nicht mein eigener Herr, sondern werde von Verpflichtungen, Versprechen oder anderen Menschen bestimmt. Wenn ich hingegen etwas darf, kann ich selbstbestimmt sein und Entscheidungen so treffen, wie ich sie für richtig halte. Ich bin eigenverantwortlich und kann meinen Weg selber kreativ gestalten.

Auf einmal wird mir bewusst, was dieser kleine Unterschied von *dürfen* und *müssen* für mein Zuhause und mein ganzes Leben bedeuten könnte. Ich *darf* meine Sachen besitzen, aber ich *muss nicht*. Obwohl diese Erkenntnis eigentlich so selbstverständlich ist, begeistert sie mich total und öffnet mit einem Mal Türen, die mir bislang verschlossen zu sein schienen.

**AUF EINMAL FINDET EIN GANZ NEUER GEDANKE SEINEN WEG IN MEINE INNERE ÜBERFORDERUNG: ICH MUSS DAS NICHT BESITZEN.**



Bislang habe ich mich nicht so frei gefühlt, hier einen eigenen Weg einzuschlagen. Etwas hat mich daran gehindert, diese Freiheit ganz unbekümmert auszukosten, und auch jetzt plagen mich Gewissensbisse: Ich komme mir irgendwie undankbar vor, wenn ich mir eingestehe, etwas gar nicht haben zu wollen. Woher kommt das eigentlich?

## DAS NOTZEITEN-MINDSET IN DER ÜBERFLUSSGESELLSCHAFT

Ich glaube, dass das ganz viel mit unserer Prägung und Erziehung zusammenhängt. Die meisten von uns sind mit Eltern oder Großeltern aufgewachsen, die noch die Kriegs- und Nachkriegsjahre und damit bittere Armut und Existenznot miterleben mussten. Ist ja klar, dass wir dadurch von klein auf Dinge gelernt haben, die unseren Blick für Besitz geprägt haben. Manches bewusst, aber vieles auch unbewusst.

Mir wurde zum Beispiel immer und immer wieder beigebracht, dass ich für alles, was ich haben kann, dankbar sein muss. Es war egal, ob ich das geschenkte Kuscheltier superschön fand oder nicht, ich musste mich doch freuen, weil ich so privilegiert war, überhaupt eins haben zu können. Schließlich hatte Oma als Kind praktisch gar keine Spielsachen besessen und auch Papa musste sich mit ganz wenigen Habseligkeiten zufriedengeben, die er sein Eigen nennen durfte. Wenn ich mich nicht wirklich für dieses Geschenk begeistern konnte und es vielleicht gar nicht haben wollte, hieß es, ich sei undankbar oder verwöhnt.

Mir ist vollkommen bewusst, dass das etwas hart klingt und dass diese Art zu Denken absolut angebracht und auch überlebenswichtig ist, wenn man sich in Notzeiten befindet. Wenn ich bitterste Armut leiden würde, wäre es nicht nur undankbar, sondern sogar bedrohlich für meine Existenz und die meiner Familie, wenn ich ein barmherziges Geschenk ablehnen würde.

Genauso herzlos wäre es, wenn ich meinem Kind nicht erlauben würde, diesen einzigen Teddy zu behalten, den es angeboten bekommt. In so einer Situation wäre es ganz und gar unwichtig, ob der Teddy nun besonders

schön oder eher kratzig ist. Oder ob das einzige Paar Schuhe, das ich haben darf, meine Lieblingsfarbe hat oder nicht. Wenn ich ums Überleben kämpfe, sind Dinge wie persönlicher Geschmack einfach absolut egal. Wen interessiert schon, ob die Jacke hübsch aussieht, wenn sie das Einzige ist, was mein Kleines vor dem Erfrieren retten kann?

Es ist also total verständlich, dass unsere Großeltern, die furchtbare Dinge erleben mussten, dieses „Überlebens-Mindset“ entwickelt und mehr oder weniger für den Rest ihres Lebens behalten haben. Nichts durfte weggeschmissen werden, und zu wählerisch zu sein, ging gar nicht. Ist ja klar, wenn man das Mindset aus Notzeiten weiterlebt. Ich kann mehr als gut verstehen, dass die Kriegsgenerationen von ihren Erfahrungen so stark geprägt wurden, dass sie bis ans Ende ihres Lebens so gedacht und gelebt haben.

Wahrscheinlich würde jeder von uns das genauso tun, wenn wir echte Armut erlebt hätten. Und damit wird auch klar, warum wir als Kinder vielleicht vornehmlich als verwöhnt oder undankbar abgestempelt wurden. Weil wir das auch gewesen wären, wenn wir dieses Geschenk in Zeiten von existenzieller Not nicht hätten haben wollen. Der entscheidende Unterschied liegt aber darin, dass wir glücklicherweise nicht in Notzeiten leben. Wir sind durch Gottes Gnade tatsächlich so privilegiert, dass wir eine Wahl haben. Wir müssen nicht alles nehmen, was uns angeboten wird, weil wir nicht auf Überlebens-Mindset schalten müssen.

Und genau hier finden wir auch den Knackpunkt für das Problem des schlechten Gewissens, wenn wir uns von unserem Kram so überfordert fühlen und meinen, ihn nicht loswerden zu dürfen: Wir sind wahrschein-

*BEIDES TUT UNS MENSCHEN NICHT GUT: ZU VIEL UND ZU WENIG. WIR BRAUCHEN DIE MITTE.*



lich vom Notzeiten-Mindset unserer Großeltern geprägt und haben das Gefühl, auch noch danach handeln und leben zu müssen – obwohl wir nicht in Notzeiten leben, sondern in einer Überflusgesellschaft.

Es ist also wichtig, dass wir unsere innere Haltung und unsere Überzeugungen unserer Lebenssituation anpassen. Ein Überlebens-Mindset brauche ich dann, wenn ich ums Überleben kämpfe. Dann ist es gut und hilfreich. Wenn ich aber dasselbe Mindset lebe, wenn ich in einer Überflusgesellschaft lebe, ist es auf einmal gar nicht mehr gut und hilfreich, sondern sogar sehr kontraproduktiv.

Es wird noch einleuchtender, wenn man sich das Ganze wie eine mathematische Gleichung vorstellt:

*In Notzeiten habe ich weniger, als ich brauche. = Ich muss sammeln.*

*Im Überfluss habe ich mehr, als ich brauche. = Ich muss abgeben.*

Das Problem unserer Generation ist, dass wir von Menschen erzogen wurden, die in Notzeiten leben mussten und uns dementsprechend geprägt haben; wir selbst leben aber im Überfluss. Und das wird schwierig. Ein Notzeiten-Mindset ergibt nur in Notzeiten Sinn und ein Überfluss-Mindset nur in Überflusszeiten. Wenn ich nichts habe, muss ich auch nichts loswerden. Aber wenn ich zu viel habe, darf ich nicht unreflektiert sammeln. Ich muss meine innere Haltung meinen Lebensumständen anpassen.

Beides tut uns Menschen nicht gut: zu viel und zu wenig. Wir brauchen die Mitte.

Ich glaube, dass die Prägung unserer Großeltern und Eltern der Grund ist, warum wir uns so schwer damit tun, Dinge loszuwerden. Uns hängt einfach das Gefühl nach, doch nicht so undankbar für diesen Extrasessel sein zu dürfen, den Opa uns vererbt hat, den wir aber eigentlich gar nicht haben wollen, weil er in unseren Augen nicht schön ist mit seinem kratzigen, grünen Stoff und den Quasten am unteren Saum. Obwohl wir dieses Ding überhaupt nicht brauchen (weil wir schon eine wunderschöne Couch haben), meinen wir, es nicht ablehnen zu können. Schließlich war das der erste Sessel, den Opa sich nach dem Krieg hatte leisten können, sodass die Familie endlich wieder ein Plätzchen zum Kuscheln und für Gemütlichkeit hatte.

Es tut uns gut, uns immer wieder daran zu erinnern, dass wir aus Gnade nicht in solchen Zeiten leben müssen. Deshalb dürfen wir uns auch von diesen Gedankenmustern verabschieden. Wir sollten es sogar. Denn was passiert, wenn ich mein Notzeiten-Mindset in einer Überflusgesellschaft auslebe? Ich versinke in zu viel. Ich werde so viel Zeug um mich herum anhäufen, dass ich das Gefühl habe, von all dem erschlagen zu werden. Dann bin ich auf einmal die Mama mit dem Baby im Arm, die so überfordert und überreizt ist von den Bergen an Besitz um sich herum, dass ihr vor Erschöpfung die Tränen runterlaufen.

Meine Liebe, du darfst dich selbst von diesem Notzeiten-Mindset befreien – ohne schlechtes Gewissen! Denn wer im Überfluss lebt, ist nicht undankbar oder verwöhnt, wenn er Dinge nicht haben möchte und sie lieber anderen überlässt. Er ist weise und großzügig.

Du darfst deine Haltung verändern, ohne dass das bedeutet, alles schlechtzumachen, was deine Großeltern oder Eltern dich gelehrt haben. Denn sie haben es richtig gemacht. Sie haben

die richtige Haltung zur richtigen Zeit eingenommen und dadurch für das Überleben deiner Familie gesorgt. Dafür können wir ihnen so dankbar sein. Wir dürfen all das wertschätzen, was sie uns gelehrt haben, denn vielleicht sind auch wir irgendwann herausgefordert, Existenznot durchzustehen. Dann werden wir so froh sein über alles, was wir von ihnen lernen konnten.

Aber solange wir im Überfluss leben, sollten wir auch das dafür passende Mindset wählen. Und das heißt abzugeben, was zu viel ist.

*WER IM ÜBERFLUSS LEBT,  
IST NICHT UNDANKBAR ODER  
VERWÖHNT, WENN ER DINGE  
NICHT HABEN MÖCHTE UND  
SIE LIEBER ANDEREN ÜBER-  
LÄSST. ER IST WEISE UND  
GROSSZÜGIG.*

## WAS IST MINIMALISMUS?

Und damit sind wir eigentlich schon bei der Erklärung, was Minimalismus eigentlich ist. Denn Minimalismus ist nichts anderes als das passende Mindset für unsere Überflussgesellschaft. Es bedeutet also nicht Verzicht, wie so viele meinen. Sondern es bedeutet, sich dafür zu entscheiden, genau so viel zu besitzen, wie man braucht und wirklich möchte. Es ist ein Abstreifen all dessen, was zu viel ist und belastet. Es bedeutet, frei und mit Leichtigkeit zu leben.



Ich merke, wie mich diese Gedanken jedes Mal aufs Neue packen und begeistern. Denn ich möchte frei und leicht durchs Leben hüpfen, ohne Ballast auf meinem Rücken zu tragen, der mich runterzieht und mir viel zu schwer ist.

Ist dir bewusst, dass es sich mit deinem Besitz genauso verhält wie mit einem Rucksack? Auch wenn es etwas merkwürdig klingt, aber im Grunde tragen wir unseren Besitz mit uns herum. Zwar nicht direkt auf unseren Schultern, aber in unseren Gedanken sehr wohl.

Stell dir diese Situation mal für einen Moment bildlich vor: Alles, was du besitzt, trägst du in einem Rucksack auf deinem Rücken. Wie fühlt sich das an? Ist dir der Rucksack zu schwer? Brichst du unter seiner Last zusammen? Schnei-

den die Riemen schmerzend in deine Schultern? Oder hast du das Gefühl, dass das Gewicht dir passt? Dass du alles hast, was du für deine Reise brauchst? Oder ist der Rucksack zu leicht und du sorgst dich, genug dabei zu haben (was allerdings in unserem Land eher unwahrscheinlich ist)?

Es kann total helfen, sich durch diese Visualisierung Klarheit darüber zu verschaffen, wie man sich eigentlich in Bezug auf seinen Besitz fühlt. Und nur um Missverständnissen entgegenzuwirken: Ich meine damit nicht,

*MINIMALISMUS BEDEUTET NICHT  
VERZICHT, SONDERN BEWUSST  
NUR SO VIEL ZU BESITZEN, WIE  
MAN WIRKLICH BRAUCHT UND  
MÖCHTE.*



dass wir alle nur noch so viel besitzen sollen, wie wir gut in einem Rucksack tragen könnten. Ich weiß, dass viele Minimalisten so leben und um die Welt reisen, aber für uns Mamas mit Babys in den Armen und Schulkindern im Haus ist das wohl eher unrealistisch, oder?

Dieser Übung nachzuspüren, wie sich dein Haushalt für dich anfühlt, ist natürlich im übertragenen Sinn gemeint. Scheint dir, was du besitzt, zu schwer oder passend?

Ziel des minimalistischen Lifestyles ist es, sich sein Zuhause und sein Leben so zu gestalten, dass es passt und einen nicht mit seinem Gewicht erdrückt. Es bedeutet, genau das zu haben, was man wirklich braucht und liebt. Und sich gleichzeitig zu erlauben, all das nicht zu besitzen, was einem zu viel ist. Es bedeutet, sich seinen eigenen Wohlfühlbereich zu schaffen, eine Oase, in die man gerne zurückkehrt und in der man sich erholen und aufladen kann.

Ist das nicht eigentlich genau der Lebensstil, den wir uns alle so sehr wünschen? Wer möchte nicht ein Zuhause haben, das einen wirklich aufatmen und zur Ruhe kommen lässt? Das einen mit Freude und Frieden erfüllt? Das alles hat, was man braucht oder sich wünscht?

Ich glaube, der Grund dafür, dass nur so wenige in unserem Land nach diesem Prinzip leben, ist der, dass so viele Missverständnisse rund um Minimalismus kursieren. Viele von uns haben wahrscheinlich schon Bilder im Internet von spartanisch eingerichteten Zimmern gesehen, in denen Menschen in grauen Leinengewändern einfach auf dem kahlen Boden schlafen. Ganz im Ernst: Mein Ding ist das überhaupt nicht. Ich liebe mein Bett mit der dicken Matratze, der kuscheligen Decke und den flauschigen Kissen. Ich liebe Gardinen an den Fenstern, die einen Raum sofort gemütlich und wohnlich machen. Ich liebe meine Bücher und meine ätherischen Öle, von denen ich jeweils einige zu Hause habe (dazu später mehr). Und graue Leinengewänder brauche ich auch nicht so wirklich.

Aber hier kommt die gute Nachricht: Du musst nicht auf deine geliebte Jeans oder deine gemütliche Bettdecke verzichten, wenn du minimalistisch leben willst. Du musst auf gar nichts verzichten. Um es noch mal zu wiederholen: Minimalismus bedeutet nicht Verzicht. Minimalismus bedeutet, so zu leben, wie es für dich passt – ohne irgendwelche Anzahlbeschränkungen.

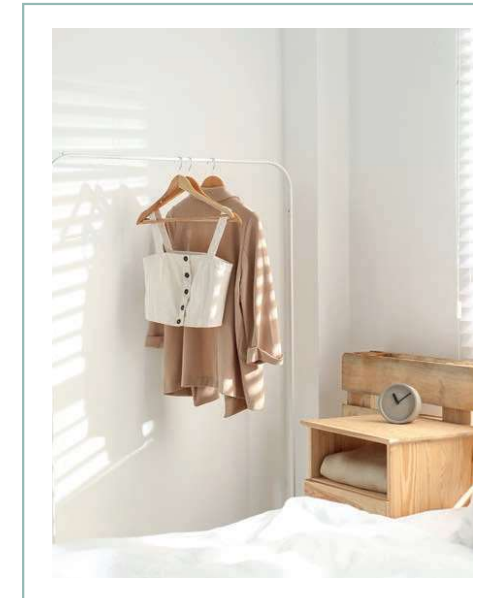
Es geht nicht darum, nur zwei T-Shirts zu besitzen, sondern genauso viele, wie du brauchst. Und das hängt von so vielen Umständen ab. Wenn du jeden Tag wäschst, wirst du mit weniger auskommen, als wenn du deine Maschine nur einmal in der Woche anwirfst. Wenn du in einer Bank arbeitest, brauchst du mehr Businessklamotten, als wenn du Erzieherin oder mit deinen Kleinen zu Hause bist. Deshalb ist Minimalismus auch absolut individuell und sieht für jeden anders aus.

Wenn du überhaupt nicht gerne liest, kannst du deine Büchersammlung mit gutem Gewissen abgeben. Wir hingegen haben superviele Schränke voll mit Büchern, weil alle sechs Personen aus unserer Familie Bücher absolut lieben und täglich lesen beziehungsweise Bilderbücher anschauen.

Minimalismus heißt also, dir deine vier Wände so zu gestalten, dass sie genau zu dir und deinem Leben passen. Es heißt, dir deine persönliche Wohnoase zu kreieren, in der du mit Leichtigkeit leben kannst, anstatt dir deinen Lebensraum eng zu machen, indem du Dinge hortest, die du gar nicht brauchst oder liebst.

Und ich kann dir sagen, dass dieses ganz individuelle Gestalten total viel Spaß macht. Ja, es ist nicht einfach, sich Kiste für Kiste, Schublade für Schublade, Regal für Regal durchzuarbeiten; aber wenn du einmal das Größte geschafft hast, bringt es wirklich nur noch Freude.

Außerdem lernst du dich selbst noch mal um einiges besser kennen. Denn um zu entscheiden, was du brauchst oder nicht brauchst, behalten möchtest oder eben nicht, musst du dich selbst und dein Leben immer wieder hinterfragen und unter die Lupe nehmen. Ist zwar nicht immer ganz easy,



aber dennoch befreiend. Es hat so viel damit zu tun, dementsprechend zu leben, was einem wirklich wichtig ist. Sich selbst immer wieder an Wahrheiten zu erinnern und Lügen und schlechte Gedankenmuster aus seinem Leben zu werfen. Und das sind ja alles Dinge, die für jeden lebensbereichernd sind und der Unzufriedenheit einen Strich durch die Rechnung machen.

**MINIMALISMUS IST ABSOLUT INDIVIDUELL UND SIEHT FÜR JEDEN ANDERS AUS.**

## EIN BEFREIENDER LEBENSSTIL

Das Leben, das ich früher ohne Minimalismus gelebt habe, hat mich tatsächlich immer irgendwie unzufrieden gemacht. Nicht dass du mich falsch verstehst: Ich war nicht dauerfrustriert oder permanent unglücklich. An sich war ich eigentlich auch da schon ein total glücklicher Mensch. Aber was meinen Haushalt angeht, war ich auf jeden Fall unzufrieden und ziemlich überfordert. Irgendwie war mir alles zu viel. Warum das so war, verstehe ich erst jetzt, wenn ich an unser vorminimalistisches Leben zurückdenke.

### ZU VIELE OPTISCHE REIZE

Ich glaube, dass mir ganz besonders die vielen optischen Reize zu schaffen gemacht haben. Gefühlt war alles irgendwie zu bunt und zu voll. Überall stand etwas herum. Die Schubladen waren übervoll. Das war ein permanenter Stress für meine Sinne.

Allerdings war mir das zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht bewusst. So richtig verstanden habe ich das erst später, als unser Haus optisch viel ruhiger wurde und ich gespürt habe, wie unendlich gut mir diese Entspannung für die Sinne tut. Vieles merkt man ja erst dann, wenn es sich ver-

ändert. Mir war gar nicht bewusst, wie sehr mich die ganzen Gegenstände um mich herum eigentlich gestresst haben. Erst als sie weg waren und ich die Ruhe wirklich spüren konnte, wurde es mir klar.

### ZU VIEL CHAOS

Anders war es allerdings mit dem ganzen Chaos. Das hat mich schon immer spürbar genervt. Leider gehörte ich wirklich nicht zu den ordentlichsten Typen, sondern eher zu den verpeilten, die alles irgendwo verschlucken. Ständig habe ich irgendwo irgendetwas gesucht. Und oft auch nicht mehr gefunden. So viele peinliche Situationen sind dadurch entstanden (oder Mahngebühren wurden fällig, weil ich die Rechnungen verschlampt und dann vergessen hatte ...).

Dieses ständige Gefühl von Chaos um mich herum und dass ich meinen Haushalt nicht im Griff habe, hat mir echt zu schaffen gemacht. Ich fühlte mich in diesem Bereich wie ein Versager. Und all das führte zu diesem konstanten Gefühl der Überforderung. Egal, was ich an Ordnungssystemen ausprobierte, nichts konnte mir wirklich langfristig helfen.

### ZU VIEL ARBEIT

Unser Besitz will gepflegt, entstaubt und geputzt werden. Als wir noch inmitten all unserer gefühlten 100 000 Sachen saßen, hatte ich den Eindruck, nie fertig zu sein. Wenn ich in allen Räumen endlich Staub gewischt hatte, hatte sich im ersten schon wieder eine Staubschicht gebildet. Wenn ich versucht habe, in einen Raum mehr Ordnung zu bringen, dauerte es nicht lange und alles war schon wieder durcheinander – einfach weil zu viele Sachen in zu wenig Platz gestopft waren.

Es war wie eine Schublade, in die man versucht, mehr reinzuquetschen, als eigentlich hineinpasst. Man bemüht sich, alles hineinzuschieben und die Schublade mit aller Kraft zuzudrücken. Doch immer bleibt noch ein Spalt offen, durch den ein paar zerknitterte Blätter und eine Taschentuchpackung lugen. Es kam mir so vor, als ob unser Haus wie diese zu volle Schublade war, die ich mühevoll versuchte zuzudrücken. Leider ohne Erfolg und mit viel zu viel Kraftaufwand.



Nur um Missverständnissen vorzubeugen: Wir hatten keinen Messiehaushalt, in dem sich die Dinge im wahrsten Sinne des Wortes bis zur Decke türmten. Eigentlich hatten wir ein ganz normales Haus mit einer wahrscheinlich durchschnittlichen Menge an Gegenständen. Wenn du zu Besuch gekommen wärst, hättest du bestimmt nichts Besonderes gedacht. Aber diese ganz durchschnittliche Menge hat mich dennoch unglaublich auf Trab gehalten.

Unmengen an Kleidung, die gewaschen, getrocknet und in den Schrank geräumt werden wollten. Deko an Fenstern, auf Fensterbänken, Tischen und Kommoden, die zwar wunderschön war, aber auch das Putzen sehr aufwendig gemacht hat. Einmal Fensterputzen bedeutete, erst mal einen ganzen Haufen an Deko wegzumanövrieren. Die Böden in den Kinderzimmern waren übersät mit Spielsachen, derer ich irgendwie nicht Herr wurde. Egal, wie sehr ich meinen Kindern half, alles schön zu sortieren, es war einfach zu viel für sie (und für mich) und das Chaos behielt letztlich doch die Oberhand.

Ständig fühlte ich mich unter Druck, irgendetwas machen zu müssen, um dem großen Ziel, ein schönes und ordentliches Zuhause zu haben, ein kleines Stückchen näher zu kommen. Ich wünschte mir so sehr Ordnung in meinen vier Wänden. Und dennoch kam es mir so vor, als ob ich dieses Ziel nie erreichen könnte. Egal, wie sehr ich mich um Ordnungssysteme bemühte oder wie motiviert ich ans Putzen und Sortieren ging: Ich kam nie an den Punkt, an dem ich das Gefühl hatte, fertig zu sein. Es gab immer noch mehr zu tun. Mehr zu putzen. Mehr zu ordnen. Mehr zu verstauen. Ich kam nie an ein Ende. Und dieses konstante Empfinden, nie fertig zu sein, nahm mich echt mit.

### *ZU WENIG ZEIT*

Durch diesen ständigen Druck, eigentlich etwas machen zu müssen und nie ausruhen zu dürfen, fehlte mir die Zeit für so viele Dinge, die mir so wichtig waren. Es gab unzählige Momente, in denen meine Kinder mir etwas zeigen wollten, ich aber gestresst durch die Küche lief und ihnen nur ein kurz angebundenes „Jetzt nicht!“ entgegenschleuderte. Wie oft habe ich wertvolle Spielzeit mit ihnen geopfert, um mich doch lieber noch mal schnell durch

die Wäscheberge zu kämpfen. Ich kann dir gar nicht sagen, wie sehr ich schon um diese verlorenen Momente getrauert habe. Versäumte Zeit mit meinen Lieblingsmenschen, die nicht mehr nachzuholen ist.

Zeit ist etwas unbeschreiblich Wertvolles. Sie vergeht so schnell. Sie ist begrenzt. Sie bedeutet Leben. Und wie wir sie nutzen, zeigt, wie unser Leben aussieht. Denn unser Leben ist eine lange

Aneinanderreihung vieler kleiner Momente. Deshalb zählt jeder Moment. Und damit zählt auch, wie wir ihn füllen.

Ich war überhaupt nicht glücklich damit, womit ich meine kleinen Momente verbrachte. Unglaublich viele waren mit irgendwelchen Gegenständen gefüllt. Ich beschäftigte mich mit meinem Staubsauger und meiner Waschmaschine. Meinem Staubtuch und meinem Kochlöffel. Meine Zeit ging in das Sortieren und Umräumen der Kleiderschränke und Spielzeugkisten, Nachttischchen und Vorratschränke. Unser ganzes Zeug hielt mich permanent in Bewegung und dadurch vom Wichtigsten ab: von Menschen.



## FRUST

Irgendwie war ich dadurch total frustriert. Ich wusste einfach keine Lösung für dieses Problem. Es war für mich, als würde ich von zwei Seiten hin- und hergezogen werden: Auf der einen Seite wünschte ich mir, ein ordentliches und schönes Zuhause zu haben, in dem wir uns alle wohlfühlen; auf der anderen Seite stand mein Wunsch, ganz für meine Kinder, meinen Mann (und auch andere Menschen) da zu sein und nicht ständig mit irgendetwas beschäftigt zu sein.

Egal wofür ich mich in einem bestimmten Moment entschied: Das Ergebnis war Frust. Wenn ich versuchte, unser Haus etwas aufzuhübschen und, so gut es ging, alles sauber und ordentlich zu halten, dann blieb keine Zeit mehr für das, was mir eigentlich viel wichtiger im Leben war. Ich

wollte meine Zeit mit Menschen verbringen und nicht bloß mit Gegenständen. Also machte sich der Frust breit.

Wenn ich mich stattdessen ganz meinen Kindern und anderen lieben Menschen widmete, versank unser Haus im Chaos. Und ich spürte immer wieder deutlich, dass ich so auch nicht leben wollte. Ich sehnte mich nach einer ruhigen und schönen Umgebung. Ich wollte nicht, dass meine Kinder in Unordnung groß wurden und das als normal ansehen würden, sondern dass sie von Anfang an lernen konnten, dass Ordnung etwas Wunderschönes ist, das unser Leben vereinfacht und Schönheit bringt.

## MAMAS: DAS HERZ EINES ZUHAUSES

*ICH MÖCHTE FÜR MEINE KINDER DA SEIN, ABER ICH MÖCHTE AUCH GUT FÜR DAS SORGEN, WAS GOTT UNS AN MATERIELLEN DINGEN GEGEBEN HAT. FÜR MICH GEHÖREN DIESE BEIDEN SEITEN ZU DER AUFGABE, DIE GOTT MIR ALS MAMA ANVERTRAUT HAT.*

Ich möchte für meine Kinder da sein, aber ich möchte auch gut für das sorgen, was Gott uns an materiellen Dingen gegeben hat. Für mich gehören diese beiden Seiten zu der Aufgabe, die Gott mir als Mama anvertraut hat.

Als Mama darf ich das Herz meines Zuhauses sein. Das ist eine Sache, die mich immer wieder mit unglaublicher Dankbarkeit,

aber auch Ehrfurcht erfüllt. Ich verstehe bis jetzt immer noch nicht genau, was es ist, das uns Mamas so besonders für unser Zuhause macht, aber Gott hat uns zu etwas ganz Wichtigem berufen.

Unsere Stimmung beeinflusst die ganze Familie. Wenn wir schlecht drauf sind, dann dauert es nicht lange, bis alle genervt sind. Wenn wir aber vor Freude übersprudeln, stecken wir unsere Lieben genauso damit an. Auch stelle ich immer wieder fest, dass meine Kinder (auch die älteren) wesentlich schlechter damit umgehen können, wenn ich einmal für zwei Stunden unterwegs bin, als wenn mein Mann den ganzen Tag weg ist. Ich muss