



## Eco-Tipp Juni 2019

# Minimalismus

„Das Leben ist einfach, aber wir bestehen darauf, es kompliziert zu machen.“  
(Konfuzius, chinesischer Philosoph, vermutlich 551 v. Chr. – 479 v. Chr.)

Schon der chinesische Philosoph Konfuzius hat erkannt, dass unser Leben komplizierter ist als notwendig. Wieso haben wir so viele Dinge, die wir eigentlich nicht benötigen? Seit ein paar Jahren stellen sich immer mehr Leute diese Frage. Der Schrank ist vollgestopft mit Sachen, die man nicht trägt. Die Wohnung quillt über durch Möbel und Dekoartikel. Heutzutage wird das neuste Smartphone, ein voller Kleiderschrank oder ein Zweitwagen mit „Wohlstand“ assoziiert, ganz getreu dem Motto: „Mehr ist Mehr“. Glücklicherweise wird man dadurch allerdings nicht - im Gegenteil. Der Durchschnittshaushalt in Deutschland besitzt über 10.000 Gegenstände, in Afrika sind es etwa 400. Was braucht man wirklich? Minimalisten versuchen, mit so wenigen Dingen wie möglich zu leben und nur das zu besitzen, was sie wirklich brauchen.

Brandenburgische  
Technische Universität  
Cottbus-Senftenberg

[www.b-tu.de/  
unileben/  
umweltmanagement](http://www.b-tu.de/unileben/umweltmanagement)

Verfasst von  
Meike Slacek

---

Die Entscheidung den Besitz drastisch zu reduzieren treffen immer mehr Menschen. Minimalismus - ein Lebensstil, welcher als Alternative gegenüber der konsumorientierten Überflusgesellschaft steht. Er beinhaltet den bewussten Verzicht auf übermäßigen Konsum sowie kritisches Reflektieren der eigenen Handlungsweisen. Hierbei sind nicht nur Kaufen und Besitz wichtig, sondern außerdem Beziehungen, Freizeit und Arbeit.

Doch wieso entscheidet sich jemand freiwillig auf materiellen Reichtum, Konsum und Besitz zu verzichten? Minimalisten möchten aus Alltagszwängen ausbrechen und ein selbstbestimmteres und erfüllteres Leben führen. Dabei ist der Verzicht auf Konsum für Minimalisten eigentlich kein Verzicht. Es ist eine Befreiung und Entlastung. Neben persönlichen Gründen gibt es ethische und ökologische Motive und häufig vermischen diese sich. Die Kenntnis, dass auf der Erde kein Platz für unendliches Wachstum existiert und die Dinge, welche wir kaufen, oftmals unter unmenschlichen sowie ökologisch schädlichen Bedingungen produziert werden, verdirbt vielen Menschen die Kauflaune.

Minimalisten möchten Verschwendung und Ausbeutung an der Natur verhindern. Dieser bedachte Umgang mit Mensch und Natur äußert sich zudem in weiteren Bereichen: Für die meisten Minimalisten beinhaltet ein einfacherer Lebensstil auch eine bewusster Ernährung und das Bestreben, den eigenen ökologischen Fußabdruck zu minimieren. Beispielsweise sparen sie Energie und Abfall wird vermieden. In unserer globalisierten Wirtschaft ist es zudem häufig kaum möglich bei Dingen nachvollziehen, woher sie stammen und unter welchen Bedingungen sie produziert wurden. Um bewusst zu konsumieren ist oft ein großer Aufwand nötig: das Kleingedruckte lesen, Internetrecherchen, Produkt- und Preisvergleiche. Auch das fördert das Verlangen nach Verzicht sowie mehr Einfachheit. Das Ziel: weniger Komplexität, mehr Wertschätzung für die Dinge, mit denen sie sich umgeben und mehr Selbstbestimmung. Ein Stichwort ist auch Suffizienz: Mehr nutzen statt besitzen. Bibliotheken, Werkzeugverleih und Carsharing sind beispielsweise Optionen für eine suffiziente Lebensweise.

Für alle, die in das Thema Minimalismus einsteigen möchten, empfiehlt sich daher die folgende Frage zu stellen: „Hat dieser Gegenstand einen Nutzen für mich?“. Hierzu gibt es einige einfache Tipps in einer ersten TO-DO Liste um der minimalistischen Lebensweise näher zu kommen:

## TO-DO Liste für eine minimalistische Lebensweise

### Kleiderschrank

- Sortiere Kleidung aus, die nicht mehr passt oder die Dir nicht mehr gefällt
- Gib Kleidung eine zweite Chance beispielsweise als Putzlappen
- Spende die Kleidung, die Du nicht mehr brauchst

### Wohnzimmer

- Greif zu einem Buch anstatt fernzusehen
- Sortiere das Bücherregal aus und nutze stattdessen den Büchertausch oder Bibliotheken – die aussortierten Bücher können gespendet oder verschenkt werden
- Trenne Dich von zu vielen Dekoartikeln, die Fensterbänke und Ablageflächen blockieren

### Küche

- Sortiere kaputtes Geschirr aus, welches zerbrochen oder gerissen ist und trenne Dich von überflüssigem Geschirr
- Kaufe Qualitätsprodukte anstatt Produkte, welche nach kurzer Zeit wieder kaputtgehen
- Plane den Wocheneinkauf für überdachten Konsum von Lebensmitteln und zur Vermeidung von Spontankäufen
- Verzichte auf Plastiktüten mit Hilfe von wiederverwendbaren Beuteln

### Badezimmer

- Spende Deinen Überfluss an Handtüchern, beispielsweise an ein Tierheim
- Miste Pflegeprodukte aus, die Du nicht brauchst und kaufe erst neue sobald die anderen verbraucht sind

### Arbeitsplatz

- Beschränke Deine Schreibwaren auf das Nötigste
- Ordne Deinen Arbeitsplatz und entsorge alte Unterlagen und Notizen
- Klebe auf Deinen Briefkasten einen „Keine Werbung Sticker“, um nicht dazu verleitet zu werden, Dinge zu kaufen, die Du gar nicht brauchst und weiterhin den Erhalt der Wälder zu unterstützen

[https://www.vwl-nachhaltig.de/s/cc\\_images/cache\\_2414371.png?t=1440073163](https://www.vwl-nachhaltig.de/s/cc_images/cache_2414371.png?t=1440073163)

<https://www.sonntagsblatt.de/artikel/kultur/trend-zum-minimalismus-auch-im-glauben>

<https://ecoyou.de/minimalismus-tipps/>

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/wirtschaft/minimalismus/index.html>

<https://www.zeit.de/2018/33/minimalismus-kleidung-trends>

<https://www.stern.de/wirtschaft/news/minimalismus--es-geht-nicht-darum--moeglichst-wenig-zu-besitzen--sondern-das-richtige--8140586.html>

<http://www.einfachbewusst.de/2013/04/100-minimalismus-zitate/>

<https://www.medicine-and-more.com/minimalismus-alltag/>

