



MINIMALISMUS

Ausmisten für einen freien Kopf

Schon die Gruppe Silbermond hat vor fast zehn Jahren davon gesprochen: „Eines Tages fällt dir auf, dass du 99 Prozent nicht brauchst.“ Mit ihrem Song „Leichtes Gepäck“ feierten sie genau das, was heutzutage auch in den sozialen Medien zelebriert wird: Minimalismus. Aber was macht den Trend aus? Sophie Clara Bauer aus der Yenz-Redaktion hat sich die Lebensweise angeschaut, Tipps zu einem minimalistischen Lebensstil herausgesucht und dabei erfahren: Der Trend bringt mentale Entspannung mit sich.

Um diese ganzen Orte und Dinge aufzuräumen und den eigenen Besitz zu minimieren, gibt es verschiedene Methoden als Herangehensweise:

1. Die Korb-Methode: Dabei nimmt man sich einfach einen Korb, geht durch das Zimmer und packt alle Dinge in den Korb, die man nicht mehr braucht. Sobald er voll ist, hört man auf und entsorgt alle Dinge darin.
2. Die KonMari-Methode: Bei dieser Methode entsorgt man alles, was einem keine Freude bereitet: Man schaut sich jeden Gegenstand an und fragt sich zum Beispiel: „Macht mich dieser Pullover glücklich? Macht mich dieses Buch glücklich?“
3. Eat the frog first – Methode: Suche dir eins deiner Lieblingsteile aus deinen Schränken aus, auf das du ab heute verzichten möchtest. Danach wird es dir viel leichter fallen, dich von weniger wichtigen Sachen zu verabschieden.
4. Die Karton-Methode: Stelle dir vor, du ziehst aus und packst alle deine Sachen in Kartons. Begrenze dein Experiment auf zum Beispiel vier Wochen und verabschiede dich nach diesem Zeitraum von allen Sachen, die du während des Experiments nicht aus den Kisten geholt hast.

Was ist Minimalismus?

Minimalismus ist ein Lebensstil, der die Menschen dazu bringt, ihr Leben auszumisten, von Kleidung über Essen bis hin zu alltäglichen Dingen, die man eigentlich nicht nötig hat. Das Konzept dabei ist, nur das Nötigste zu verwenden und alle Einkäufe und Dinge im Haushalt auf ein Minimum zu reduzieren. Ein Sprichwort, das das Konzept beschreibt, ist „weniger ist mehr“, was die Grundaussage des Minimalismus gut trifft.

Minimalisten sind nämlich überzeugt, dass übermäßiger Konsum unsere Welt verschmutzt und zu viel Stress führt, weshalb sie sich nur auf das Wesentliche beschränken.

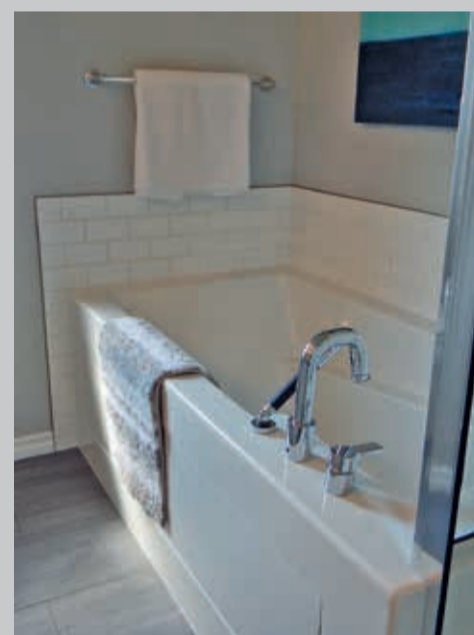
Aber wie funktioniert das eigentlich?

Hier einige Tipps für den Start und wo man anfangen kann:

1. Ausmisten im Kleiderschrank: Überlege dir, welche Kleidung du schon lange nicht mehr getragen oder noch nie getragen hast, welche Klamotten dir nicht mehr gefallen oder welche zu groß oder zu klein sind. Diese können anschließend verkauft, gespendet oder entsorgt werden.
2. Eine minimalistische Küche: Reduziere dich bei Vorräten und Gewürzen auf das Wesentliche, fülle deinen Kühlschrank nur mit Lebensmitteln, die du regelmäßig isst und sortiere Küchengeräte, die nur selten benutzt werden, aus.
3. Das Badezimmer: Es ist oft voll von Produkten, die eigentlich gar nicht in Gebrauch sind. Zu viele Duschgelflaschen, Seifen, Shampoos, Bodylotions und Cremes verstopfen die Schränke unnötig. Befreie das Badezimmer von solchen und kaufe nur noch jeweils ein Produkt für verschiedene Bereiche.
4. Der unaufgeräumte Schreibtisch: Ordne alle Papiere zu einem Stapel und überlege, welche davon entsorgt werden können oder welche Dokumente auch gescannt werden und digital vorliegen können.

Digitaler Minimalismus? Das geht auch!

1. Das Smartphone entrümpeln: Lösche Apps, die du wenig oder gar nicht nutzt; Bilder, die verwackelt oder generell nichts geworden sind und organisiere deine Apps und Fotos, indem du Ordner verwendest.
2. Den Laptop/Computer aufräumen: Räume dein Mail-Postfach auf, lösche alte Dateien und Programme und organisiere die restlichen in einer übersichtlichen Ordnerstruktur.
3. Die bewusste Nutzung der Apps: Setze Zeitlimits für die Nutzung bestimmter Inhalte, blockiere Websites und Inhalte, die dich zu stark ablenken und konzentriere dich auf Tools, die dir nützlich sind.



Auch im Bad lohnt es sich auszumisten.

Aber wie wurde der Minimalismus in den vergangenen Jahren zu einem so großen Trend und warum leben inzwischen so viele Menschen minimalistisch?

Das hat vor allem vier Gründe:

- Freiheit: Je weniger Besitz man hat, desto weniger Aufmerksamkeit wird von einem benötigt und desto weniger Geld gibt man auch aus.
- Gesundheit: Ein bewusster Lebensstil führt zu weniger Unruhe im Alltag und mehr Fokus auf die wichtigen Dinge.
- Liebe, Freundschaft und Familie: Weniger Ablenkung und Überforderung führen zu mehr Zeit und Kraft, um wichtigen Menschen in seinem Leben mehr Aufmerksamkeit schenken zu können.
- Gefühle, Gedanken und Spiritualität: Bewusst leben bringt Klarheit. Selbstbewusstsein, weniger Verpflichtungen und weniger Sorgen gehören ebenfalls dazu.

Fazit

Der Minimalismus ist ein Trend, der vielen Menschen auf die Beine und beim Kopf frei bekommen hilft. Er bringt Ordnung, Organisation und mentale Entspannung mit sich und wirkt deswegen auf sehr viele Menschen sehr attraktiv. Auch positiv ist, dass der Trend auf den sozialen Medien sehr weit verbreitet ist und die betroffenen Zuschauer dann oft ebenfalls anfangen, aufzuräumen oder den Minimalismus generell zu verfolgen. Minimalismus bedeutet auch, Entscheidungen zu treffen. Sag „nein“ und „ja“ anstelle von „vielleicht“ und „mal sehen“. Eine klare Entscheidung macht den Kopf frei.



Minimalismus lässt sich in nahezu jedem Raum zuhause umsetzen – zum Beispiel im Schlafzimmer.



Papierkram braucht ein Arbeitsplatz kaum. Im Büro kann vieles digital gespeichert werden.