

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 Hvostikova

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 Patschelhändchenabdrücken 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. Glücklich bin ich damit nicht.

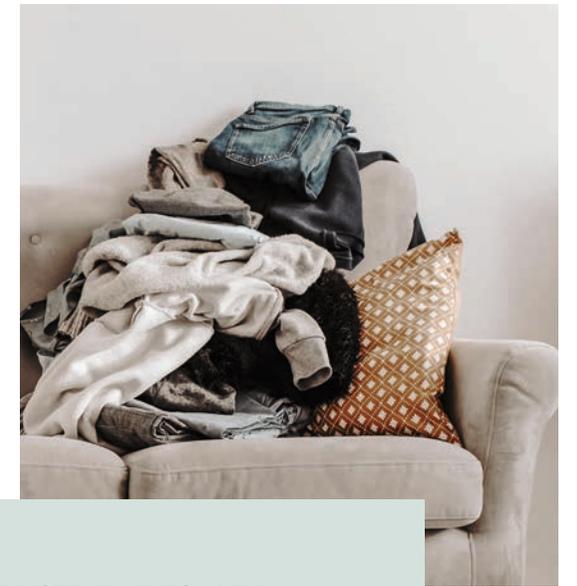
Vorsichtig hebe ich meinen Süßen aus seinem kleinen Bett. Seine schnuckeligen Ärmchen zappeln wild auf und ab, den Mund hat er schon weit aufgerissen und er sucht ungeduldig nach seiner Milchquelle. „Ist ja gut, mein Kleiner. Gleich gibt’s endlich etwas zu trinken.“ Gemütlich kuschle ich mich mit ihm 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. Glücklicherweise 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 Kuscheltieren 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 vor-schnell 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  
NIGHT 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 Überfluggesellschaft.

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 Überfluggesellschaft 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 Überfluggesellschaft 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 ha-

ben 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 schmerzhaft 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 auftanken 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.

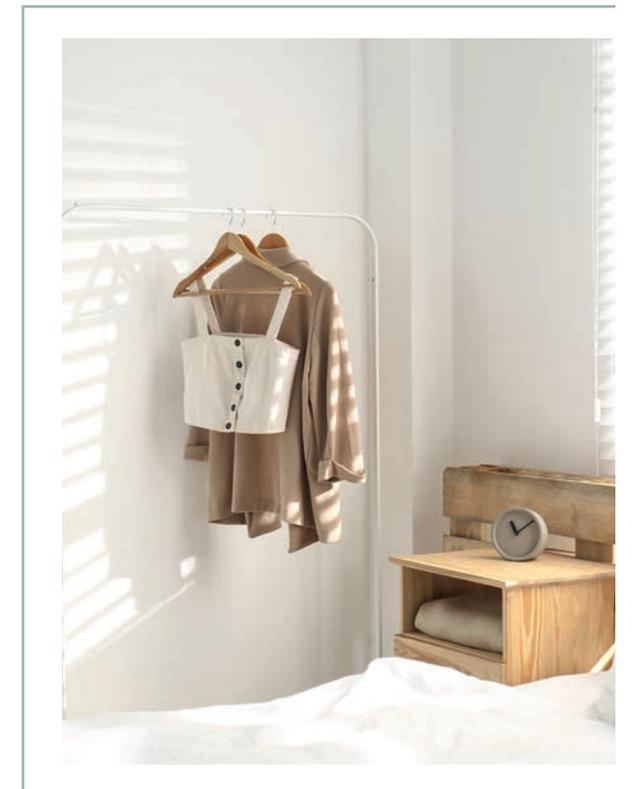
Es geht nicht darum, nur zwei T-Shirts zu besitzen, sondern genauso viele, wie du brauchst. Und das hängt von so vielen Umständen ab. Wenn du jeden Tag wäschst, wirst du mit weniger auskommen, als wenn du deine Maschine nur einmal in der Woche anwirfst. Wenn du in einer Bank arbeitest, brauchst du mehr 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.**

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.

## 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.

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.

### ZU VIELE OPTISCHE REIZE

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 gefühlt 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 Lieblingsemenschen, 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 Le-

ben 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

nur mal in den Supermarkt fahren und schon stehen meine Kinder vor der Haustür, fallen mir in die Arme und sagen mir, wie sehr sie mich vermisst haben. Auch wenn ihre Reaktion ziemlich süß ist, bringt mich das Ganze trotzdem ins Nachdenken.

Wir Mamas haben einfach eine besondere Position in unserer Familie. Wir sind diejenigen, die Liebe, Herzlichkeit und Freude in unsere vier Wände bringen können wie kaum jemand sonst. Wir prägen unsere Familie auf ganz besondere Art.

Ich habe diese ganz spezielle Aufgabe, die Gott mir in meiner Familie übertragen hat, schon immer als ein riesiges Geschenk und Privileg empfunden. Ich finde, es ist eine wunderschöne Aufgabe. Eine Berufung von unschätzbarem Wert. Ich glaube zutiefst, dass es dabei nicht die eine Art und Weise gibt, diese Berufung zu leben. Wir Mamas sind besonders für unsere Familie, egal ob wir „nur“ zu Hause bleiben oder auch außerhalb unseres Zuhauses arbeiten gehen. Darum geht es hier überhaupt nicht. Es geht darum, dass wir verstehen, dass wir als Mamas zu einer wundervollen Aufgabe berufen sind. Mama ist man nicht nur mal so nebenbei. Mama sein ist nicht nur eine Sache unter vielen anderen. Du und ich, wir *sind* Mamas. Irgendwie hat das ganz viel mit Identität zu tun.

In Titus 2,2ff. werden die älteren Frauen angesprochen, dass sie die jüngeren an die Hand nehmen sollen. Ihre Aufgabe ist es unter anderem, ihnen beizubringen, wie sie ihre Familie lieben und sich gut um ihr Zuhause kümmern können. Ich finde es total faszinierend, dass genau die beiden Dinge, die mich immer so vor eine Zerreißprobe gestellt haben, anscheinend sehr gut miteinander harmonieren. Ich hatte immer das Gefühl, mich entweder für das eine oder das andere entscheiden zu müssen. (Mit dem Ergebnis, dass ich unzufrieden war, weil ich innen drin genau wusste, dass beides seinen Wert hat.)

In dieser Bibelstelle lesen wir aber, dass beides auch gleichzeitig möglich ist. Und das war genau das, nach dem ich mich immer so gesehnt hatte. Ich wollte beides: ganz für meine Familie da sein und mich gut um mein Zuhause kümmern. Denn irgendwie macht ja gerade diese Kombi den Herzschlag eines Zuhauses und einer Familie aus.

Meine große Frage war nur: Wie? Wie konnte ich beides miteinander kombinieren?

## DIE LÖSUNG

Lange ahnte ich nicht, dass der minimalistische Lifestyle die Lösung für mein Dilemma sein würde.

Erst als ich Unmengen an Zeug loswurde und sich die Räume, Schränke und Schubladen langsam lichteten, veränderte sich etwas. Auf einmal hatte ich das Gefühl (vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben), den Überblick über unseren Haushalt behalten zu können. Ich musste nicht mehr ständig nach Sachen suchen, sondern konnte sie schnell finden, weil sie einen festen Platz hatten und ich wusste, wo sie waren. Es hat mir ein unglaublich tolles Gefühl von Sicherheit und Ordnung gegeben zu wissen, wo etwas liegt, und es sofort finden zu können. Plötzlich war in meinem Haus nicht mehr alles chaotisch, sondern organisiert und ordentlich.

Ich merkte schlagartig, dass ich auf einmal auch weniger zu tun hatte. Der ganze Haushalt kostete mich nicht mehr so viel Zeit. Auf einmal war es möglich, das ganze Haus in kürzester Zeit zu putzen. Einfach nur deshalb, weil es nicht mehr so viel zu putzen gab. Außerdem lassen sich die Böden auch viel schneller saugen und wischen, wenn man nicht um unzählige kleine Tischchen, Stühle, Kisten und sonst was herummanövrieren muss.

Und dadurch war auf einmal mehr Zeit da für das, was mir wichtig ist. Plötzlich konnte ich beides haben: ein ordentliches, schönes Zuhause, das eine Oase der Ruhe und Entspannung ist, aber auch genug Zeit für meine Lieben. Ich kann dir gar nicht sagen, wie glücklich mich das seitdem immer wieder aufs Neue gemacht hat.

So wurde der Minimalismus für mich zu einer befreienden Lebenshilfe, der es mir möglich machte, meine wahren Träume ganz neu zu entdecken. Wenn du dir das auch wünschst, lade ich dich ein mitzukommen ...





## KAPITEL 2

# EROBERE DIR DEIN LEBEN ZURÜCK

### GOTTES PLAN FÜR DICH: EINE HANDVOLL RUHE

Könntest du spontan sagen, was Gottes Plan für dein Leben ist? Was er sich für dich gerade jetzt vorstellt? Auch wenn ich diese Frage nicht für dich beantworten kann, weiß ich eines ganz gewiss: Gott möchte Träume in deinem Herzen wachsen lassen. Er hat gute Ideen und Pläne für dich in dieser Welt. Ist das nicht ein wundervoller und spannender Gedanke? Was könnte Gott vielleicht mit dir erreichen wollen? Ich liebe Biografien, weil sie so deutlich zeigen, wie Gott immer und immer wieder seine brillante Geschichte durch gewöhnliche Männer und Frauen schreibt. Er gebraucht nicht irgendwelche geistlichen Superhelden, sondern normale Menschen. Menschen wie dich und mich, die so oft vielleicht meinen, nichts Besonderes zu sein. Die vielleicht so oft zweifeln und unsicher sind.

Meine Liebe, du bist in Gottes Augen unendlich wertvoll. Und dein Leben zählt. Er möchte dich gebrauchen und mit dir etwas in dieser Welt verändern. Verweile ruhig einen Moment bei diesem Gedanken.

Gottes Wege mit uns sind sehr unterschiedlich und individuell. Aber ganz bestimmt beinhalten sie nicht, dass wir so viel Besitz wie möglich

anhäufen. Mit Sicherheit ist das, was Gott sich für uns vorstellt, nicht der ewige Trott, Geld und immer mehr Geld zu verdienen, damit wir uns Sachen leisten können, die wir eh nicht brauchen und die Zeit und Pflege bedürfen. Und dann noch mehr Geld zu verdienen, damit wir uns noch mehr Sachen gönnen können, bis wir in unserem Zeug versinken und das alles gar nicht mehr genießen können.

Das ganze Ansammeln von Dingen kann wirklich in ganz schön viel Druck, Stress und Überforderung ausarten. Damit das nicht passiert, gibt die Bibel uns einen sehr weisen Ratschlag:

***Besser nur eine Handvoll besitzen und Ruhe genießen  
als viel Besitz haben und alle Hände voll zu tun.***

*Prediger 4,6 (Hfa)*

Diese Handvoll Ruhe ist das, was Gott eigentlich für dich geplant hat. Das ständige Gestresse und Gehetze und Überfordertsein gehört mit Sicherheit nicht zu dem, was er sich für dein Leben wünscht. Weißt du, wenn du nur eine Handvoll besitzt, dann ist eine Hand noch frei für Gottes Träume, die er hineinlegen will. Wie willst du noch Kapazitäten für das haben, was Gott für dich vorbereitet hat, wenn du mit beiden Händen krampfhaft versuchst, all das, was *du* für wichtig erachtetest, in deine Arme zu quetschen?

Wir lesen in der Bibel von einer erstaunlichen Geschichte. Ein junger, angesehener Mann mit den allerbesten Lebensaussichten erfährt eines Tages, dass Jesus, dieser aufsehenerregende Rabbi, bei ihm in der Stadt ist. Mit aufrechtem Gang und erhobenem Kopf bahnt sich der junge Mann einen Weg durch die Masse, um Jesus zu sehen. Natürlich gestylt nach der angesagtesten Mode und mit den teuersten Marken. Alle machen ihm sofort Platz, weil jeder weiß, um wen es sich handelt. In den hinteren Reihen hört man Getuschel; ein paar Mädchen kichern und versuchen, einen kurzen Blick auf den begehrtesten Schwarm der Gegend zu erhaschen.

Jetzt erfüllt sein selbstbewusster Bariton den Platz: „Meister, was muss ich Gutes tun, um das ewige Leben zu bekommen?“ (Matthäus 19,16). Sogleich dreht sich Jesus zu dem jungen Mann um und schaut ihn unverwandt an. Sein liebevoller Blick sieht hinter dessen mühevoll errichtete Fassade. Er sieht sein Herz.

Lächelnd antwortet Jesus: „Wenn du den Weg gehen willst, der zum Leben führt, dann halte die Gebote!“

Der junge Mann reckt seinen Brustkorb noch ein bisschen weiter nach vorn, als er selbstsicher kontert: „Alle diese Gebote habe ich befolgt. Was fehlt mir noch?“

Gemurmel erhebt sich. Mit dieser Antwort müsste der Rabbi doch zufrieden sein!

Jesus sieht ihn ganz ruhig und voller Zuneigung an. „Wenn du vollkommen sein willst“, sagt er, „geh, verkaufe alles, was du hast, und gib den Erlös den Armen, und du wirst einen Schatz im Himmel haben. Und dann komm und folge mir nach!“ (Matthäus 19,17.20-21).

Mit weit geöffneten Augen starrt der Mädchenschwarm Jesus an. Das kann doch nicht wirklich der Ernst dieses Lehrers sein! *Alles? Nein, nicht meine Lieblingstunika. Und schon gar nicht mein schnellstes Pferd. Und meine zusammengesparte Altersvorsorge? Ausgeschlossen! Hat dieser Kerl überhaupt alle Tassen im Schrank? Und dem dann noch hinterherlatschen wie all die anderen Lemminge hier? Bestimmt nicht! Ohne mich!*

Ohne ein weiteres Wort kehrt er Jesus den Rücken und verlässt den Schauplatz. Doch auch

wenn er versucht, sich nichts anmerken zu lassen, hallen die Worte des Rabbis noch in seinem Inneren nach. Seinen ganzen Besitz zurücklassen ... Nein, das geht einfach nicht. Ein solches Leben kann er sich wirklich nicht vorstellen. Trotzdem lässt ihn das Gefühl nicht los, dass er etwas verpasst. Und während er frustriert einen Schritt vor den anderen setzt, ist seine Körperhaltung mit einem Mal nicht mehr so aufrecht wie sonst.

Immer und immer wieder macht mich die Lebensgeschichte dieses jungen Mannes traurig. Wir hören an keiner anderen Stelle in der Bibel mehr

***WENN DU NUR EINE HAND-  
VOLL BESITZT, DANN IST EINE  
HAND NOCH FREI FÜR GOTTES  
TRÄUME, DIE ER HINEINLEGEN  
WILL.***

von ihm. Wie sein Leben wohl weitergegangen ist? Wahrscheinlich so ähnlich, wie es vor seiner Begegnung mit Jesus verlaufen war. In unseren gewohnten Bahnen fühlen wir uns nun einmal am allerwohlsten. Wahrscheinlich lebte er einfach weiter so, wie er es schon immer getan hatte: Geld verdienen, Geld ausgeben, Besitz genießen, wieder Geld verdienen und so weiter.

Aber irgendwie kann ich nicht anders, als mich zu fragen, was aus ihm geworden wäre, wenn er auf die Einladung Jesu eingegangen wäre. Was klar ist: Sein Leben hätte sich um 180 Grad gedreht. Er hätte sich nicht länger über seinen Reichtum und seine Stellung identifizieren müssen, sondern über Jesus. Nichts wäre mehr gewesen wie bisher. Und was ebenso klar ist: Er wäre glücklicher geworden, als er es sich je hätte ausmalen können und als er mit seinem Besitz je geworden ist. Weil nichts erfüllender ist als ein Leben in der Nachfolge Jesu.

Ja, bestimmt wäre es nicht immer einfach gewesen. Aber was hätte er alles erleben können? Er hätte mit eigenen Augen gesehen, wie Jesus Kranke gesund machte. Oder wie er nur kurze Zeit später triumphal in Jerusalem einzog. Er hätte all die spannenden und lehrreichen Wortgefechte zwischen Jesus und den Pharisäern live verfolgen können. Er hätte das bedeutungsvollste Ereignis der Weltgeschichte hautnah miterlebt: die Leidensgeschichte Jesu. Vielleicht wäre er sogar dabei gewesen, als nur drei Tage später ein paar Frauen voller Begeisterung in die Versammlung der Jünger platzten und riefen: „Jesus lebt! Er ist auferstanden!“

Mit großer Wahrscheinlichkeit wäre er auch einer derjenigen gewesen, die dabei waren, als der Heilige Geist plötzlich auf die Erde gesandt wurde und gewaltig unter den Jüngern wirkte. Vielleicht wäre er einer der Felsen in der ersten Gemeinde geworden. Oder er wäre in die Welt hinausgezogen und hätte Gemeinden gegründet und das Leben von unzähligen Menschen verändert.

Das und so vieles mehr ist diesem jungen Mann versagt geblieben, weil sein Besitz ihn davon abhielt. Jesus lud ihn zu einem abenteuerlichen Leben als Königskind ein. Einem Leben, das so viel reicher macht als jeder materielle Besitz. Doch ironischerweise war genau dieser Besitz Grund dafür, dass der junge Mann all das verpasste. Wie unglaublich tragisch, oder?

Ich frage mich, was ich wohl schon alles verpasst habe, weil ich mein



Herz zu sehr an meinen Besitz gehängt habe. Welche Glaubenserfahrungen oder Gebetserhörungen sind mir einfach nur deshalb versagt geblieben, weil ich mich nicht von meinem Besitz weg und aufs Wasser wagen konnte? Hast du auch schon einmal darüber nachgedacht?

Ich glaube, dass es nicht immer nur um eine einmalige Lebenschance geht, die wir möglicherweise verpassen. Viel häufiger sind es wahrscheinlich viele, viele kleine Situationen. Das Patenkind der Missionsorganisation, das man eigentlich so gut unterstützen könnte, wenn man jeden Monat dafür den Gürtel enger schnallt. Die ehrenamtliche Mitarbeit unter Flüchtlingen, wenn man dafür das Angebot des Chefs für die Beförderung

*ICH FRAGE MICH, WAS ICH  
WOHL SCHON ALLES VER-  
PASST HABE, WEIL ICH MEIN  
HERZ ZU SEHR AN MEINEN  
BESITZ GEHÄNGT HABE.*

ausschlagen müsste, da alles zeitlich sonst nicht zu realisieren wäre. Die Entscheidung, auf den Extrajob zu verzichten, um dafür lieber mehr Zeit für die Gemeinde zu haben.

Es gibt so viele Situationen, in denen Jesus uns zu sich heraus auf das Wasser ruft. Dabei müssen wir Sicherheiten loslassen. Vielleicht geht es dir gerade so? Du spürst, dass deine Zeit in einem Job vorbei ist, traust dich aber nicht, ohne neue Sicherheit (einen neuen Job) zu kündigen?

Doch vielleicht möchte Gott ge-

rade die Zwischenzeit nutzen, um dich oder andere Menschen zu segnen und dein Vertrauen auf ihn zu vertiefen?

Es ist schwer zu sagen, was in den verschiedenen Situationen gerade dran ist. Aber manchmal finden wir uns in Momenten wieder, in denen wir uns – sicher auch unbewusst – an unser Bankkonto, unsere Versicherungen oder unser vertrautes Haus klammern. Weil unser Besitz uns leider viel zu oft wie der sichere Fels in der Brandung vorkommt. Und das, obwohl Jesus uns doch zuspricht, unser Fels in der Brandung zu sein.

So schade, dass unser Besitz, der doch eigentlich ein Geschenk Gottes

an uns ist, manchmal zu genau dem werden kann, was uns von Gott ablenkt.

## DER TEUFEL WILL DICH VON GOTTES PLÄNEN ABHALTEN

Ich glaube, dass wir beim Thema Besitz wieder einmal diese geistliche Wahrheit entdecken, die sich durch unser Leben zieht: Der Feind verdreht alles. Er kann sogar Gottes gute Gaben nutzen, um uns von einem befreiten Leben in Fülle und Freude abzubringen. Einfach nur dadurch, dass er unser Verlangen nach mehr weckt und unsere Ängste schürt. Verrückt, oder?

Durch unsere sündige Natur werden wir immer wieder verleitet, mehr zu wollen, als gut für uns ist. Wir können uns nicht sattsehen an dem, was wir haben, und sind immer auf der Suche nach etwas Neuem und noch Besserem. Wir gehen dem Irrtum auf den Leim, dass *mehr* gleichzeitig auch *besser* bedeutet, und finden keine Zufriedenheit mit dem, was wir bereits besitzen. Wir glauben der Lüge, dass Gott allein nicht fähig wäre, uns immer und unter allen Umständen mit dem zu versorgen, was wir benötigen. Wir geben der Angst in unserem Herzen Raum, uns nach allen Regeln der Kunst absichern zu müssen.

Der „Was wäre wenn“-Gedanke und die Überzeugung, wenn wir nur das und das noch haben, werden wir endlich glücklich sein, nehmen uns gefangen und bringen uns dazu, unsere Ängste und Unsicherheiten mit dem Anhäufen von Besitz vertreiben zu

*DER FEIND KANN SOGAR GOT-  
TES GUTE GABEN BENUTZEN,  
UM UNS VON EINEM BEFREI-  
TEN LEBEN IN FÜLLE UND  
FREUDE ABZUBRINGEN.*

wollen. Die Befürchtung, irgendwann vielleicht Mangel leiden zu müssen oder ohne den ganzen Reichtum nicht mehr glücklich zu sein, verleitet so leicht zum Bunkern von Kram.

Hört sich alles ganz schön krass an, ich weiß. Aber sobald du versuchst, deine ersten paar Gegenstände auszusortieren, wirst du wahrscheinlich eine ähnliche Erfahrung machen: Angst und Sorge melden sich. Selbst bei den banalsten Kleinigkeiten: „Ich kann doch jetzt nicht wirklich 18 meiner 20 Bleistifte aussortieren! Was, wenn ich den einen verlege? Und dann mein Mann und ich gleichzeitig einen Bleistift brauchen? Und wenn dann noch die Mine abbricht und ich nicht sofort den Spitzer zur Hand habe!“ (Dass Minimalismus in der Regel dazu führt, dass jedes Ding seinen Platz hat und du immer weißt, wo du etwas findest und nicht mehr ständig suchen musst, ist ein Thema, zu dem wir später noch kommen werden. Trotzdem macht sich diese Sorge immer wieder breit, wenn es darum geht, etwas loszuwerden.)

„Und was ist mit meinen Vorratsschränken? Werde ich es wirklich schaffen, Essen auf den Tisch zu zaubern, wenn ich nur zwei Packungen Mehl zu Hause habe statt meiner normalen fünf? Was ist, wenn sich plötzlich Besuch ankündigt und ich innerhalb von zwei Stunden vier Bleche Kuchen backen muss?“ Ich kenne solche Gedanken und kann dir versichern: Selbst für diesen eher unwahrscheinlichen Fall gäbe es eine Menge Lösungen: Du könntest schnell in den Supermarkt fahren und Mehl nachkaufen oder einfach etwas mehr Obst aufschneiden und eine Packung Kekse oder Gummibärchen dazu servieren.

Es ist wirklich kurios: Sobald wir in Erwägung ziehen, uns von einem Gegenstand zu trennen, kommen uns die skurrilsten Szenarien in den Sinn. „Aber was ist, wenn dies und jenes ganz plötzlich passiert und mir dann genau dieser Schraubenzieher und jener Kochlöffel fehlt?“ Ganz im Ernst: Wie wahrscheinlich soll das sein? Denkst du wirklich, dass diese Mangel leiden-Horrorszenarien eintreffen werden? Und selbst wenn es so ist: Meinst du, dass die Welt davon untergehen würde, diesen einen Gegenstand nicht mehr zu besitzen?

Wenn wir rational an diese Geschichte herangehen, wird uns eigentlich recht schnell klar, dass solche Ängste in der Regel unbegründet und unnötig sind. Und dennoch halten sie uns immer wieder davon ab, unser Leben

zu erleichtern. Angst bringt uns dazu zu horten. Und das Horten beschwert unser Leben, anstatt es zu bereichern.

Ich weiß gar nicht, wie oft ich früher in diese Lügenfalle getappt bin, dass ich von etwas nicht genug haben, Mangel leiden und unglücklich sein

könnte. Die Lösung sah für mich ganz einfach aus: Um die Angst vor „zu wenig“ zu beruhigen, musste ich ansammeln. Ich verstand nicht, dass die Gleichung weitergeht: Nicht nur „Angst = Anhäufen“, sondern automatisch „Anhäufen = Ballast“. Und ein Leben mit Ballast auf meinen Schultern war natürlich überhaupt nicht das, was ich mir wünschte.

Ohne es zu merken, tat ich also genau das Falsche. Das, von dem ich dachte, dass es mein Leben erleichtern würde,

war eigentlich das, was es schwer machte. Das, von dem ich dachte, dass es mir helfen würde, war eigentlich das, was mich überforderte.

Neben der Angst vor Mangel oder unglücklich zu sein, können auch andere, weniger tiefgründige Motive dahinterliegen, warum wir so viele Dingen ansammeln. Vielleicht ist es nur Trägheit, die uns davon abhält, befreiter zu leben. Denn Ausmisten und Achtsamkeit können ganz schön anstrengend sein. Und manchmal bemerken wir es auch gar nicht, dass sich schon so viele Sachen angesammelt haben, weil wir den Überblick verloren haben und unaufmerksam sind. (Nach dem Motto: Ich wusste gar nicht, dass ich schon acht Tomatenmesser habe ...) Auch Überflussschenke von anderen können dazu führen, dass unsere Schränke überquellen, oder einfach unsere Freude an schönen, neuen Dingen.

Was auch immer die Gründe sind: Es ist entscheidend, dass wir sie uns bewusst machen und diese Motive nicht zum Hindernis werden lassen, Überflüssiges loszuwerden.





## DIE „GOTT REICHT NICHT“-LÜGE

Eigentlich ist es ja mehr als logisch, dass unser Feind, der Vater aller Lügen, uns einredet, dass Gott allein nicht genug sei. Dass es nicht reicht und nicht die Wahrheit ist, wenn Gott uns verspricht, für uns zu sorgen und wir wahres Glück nur bei ihm finden können. Der Teufel gaukelt uns vor, dass wir mehr brauchen als nur Gott. Dass wir uns auf unseren Besitz stützen müssen, weil unser Gott zu schwach ist, uns zu halten, wenn es hart auf hart kommt, und dass wir nicht allein durch ihn glücklich sein können, sondern noch Extras dazu brauchen.

Um diese Lügen abzustreifen, dürfen wir uns immer wieder die Wahrheit vor Augen führen: Besitz wird uns nie vollständig versorgen und glücklich machen können. Aber Gott sichert uns zu, sich immer und überall um uns zu kümmern. Er ist es, auf den wir vertrauen können – und nicht unsere vollgestopften Keller. Er ist unser wunderbarer Versorger und nicht unsere Vorratsschränke, die überquellen.

Wir brauchen ein Herz, das sich nur auf Gott stützt, und nicht eins, das krampfhaft versucht, sich durch materielle Dinge Sicherheit und Glück zu verschaffen. Er ist derjenige, der unser Leben mit Freude erfüllt. Lass uns diese Wahrheit tief in unsere Herzen aufnehmen und Jesus Glauben schenken, der uns zuspricht:

*„Deshalb sage ich euch: Macht euch keine Sorgen um das, was ihr an Essen und Trinken zum Leben und an Kleidung für euren Körper braucht. Ist das Leben nicht wichtiger als die Nahrung, und ist der Körper nicht wichtiger als die Kleidung?“*

*Seht euch die Vögel an! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln keine Vorräte, und euer Vater im Himmel ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann dadurch, dass er sich Sorgen macht, sein Leben auch nur um eine einzige Stunde verlängern?*

*Und warum macht ihr euch Sorgen um eure Kleidung? Seht euch die Lilien auf dem Feld an und lernt von ihnen! Sie wachsen, ohne sich abzumühen und ohne zu spinnen und zu weben. Und doch sage ich euch: Sogar Salomo in all sei-*

*ner Pracht war nicht so schön gekleidet wie eine von ihnen. Wenn Gott die Feldblumen, die heute blühen und morgen ins Feuer geworfen werden, so herrlich kleidet, wird er sich dann nicht erst recht um euch kümmern, ihr Kleingläubigen? Macht euch also keine Sorgen! Fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn um diese Dinge geht es den Heiden, die Gott nicht kennen. Euer Vater im Himmel aber weiß, dass ihr das alles braucht. Es soll euch zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen, dann wird euch das Übrige alles dazugegeben.“*

*Matthäus 6,25-33*

Auf welche Stimme möchtest du hören? Auf die Stimme des Feindes, der dir einredet, dein Gott sei nicht genug? Der dir zuflüstert, dass du mehr als Gott brauchst, um glücklich und zufrieden sein zu können? Der in dir immer wieder die Angst schürt, zu kurz zu kommen und Glück und Freude einzubüßen, wenn du das alles nicht hast? Oder auf die Stimme deines himmlischen Vaters, der dir zuspricht, für dich zu sorgen, dich mit seiner überwältigenden Freude zu erfüllen und dich niemals im Stich zu lassen?

## DIE ZEITFRESSER-FALLE

Es ist immer fatal, Lügen zu glauben und zu versuchen, sein Leben darauf aufzubauen. Es wird nicht funktionieren. Weil der Feind alles daransetzt, unser Leben zu ruinieren. Indem wir seinen Lügen Glauben schenken, beschweren wir nicht nur unsere Regale mit allerlei Krimskrams, sondern auch unser Leben. Mit dieser Strategie schafft es der Feind, uns von dem abzulenken, was wirklich zählt.

Es ist nicht nur so, dass unser Besitz uns davon abhalten kann, wundervolle und einprägsame Erfahrungen mit unserem Gott zu machen, die dann den Rest unseres Lebens positiv beeinflussen können. Die Falle des Feindes, in die wir so leicht tappen, ist viel komplexer. Und das, obwohl sie so simpel ist: Ablenkung.

Die ganzen Gegenstände in unserem Leben halten uns so auf Trab, dass für viele andere (und viel wertvollere) Dinge keine Zeit mehr übrig

bleibt. Natürlich heißt das nicht, dass alles, was wir haben, überflüssig und schlecht wäre. Viele unserer Dinge sind eine riesige Erleichterung und wir können uns wirklich darüber freuen und diese Dinge wertschätzen.

Aber es tut uns trotzdem gut, uns neu bewusst zu werden, welche Gegenstände uns wirklich noch dienlich sind. Denn darum geht es eigentlich: Die Dinge, die wir haben, sollen uns unterstützen und uns in unserem Leben dienlich sein, nicht umgekehrt. Oft habe ich mich gefühlt, als wäre ich, krass ausgedrückt, der Diener meines Besitzes. Ganz nach dem Motto: Die ganzen Sachen wollen ihre Aufmerksamkeit durch Pflege und Zeit haben. Allein der Kauf nimmt ja schon Zeit in Anspruch. Endlose Stunden können draufgehen, wenn wir durch die Geschäfte schlendern oder online stöbern und Ausschau nach all den vermeintlichen Schätzen halten, die uns angepriesen werden.

Und wenn diese Sachen dann erst mal in unserem Zuhause gelandet sind, geht es weiter mit der Zeitfresserei. Diese netten Schätzchen wollen gepflegt, abgestaubt, gewaschen, repariert oder sonst wie umsorgt werden. Ganz zu schweigen davon, dass sie Platz einnehmen. Wertvollen Platz.

Jedes Ding in unserem Haushalt fordert unsere Zeit ein. Zeit, die wir dann nicht mehr für andere Sachen haben. Das muss uns bewusst sein. Wie viele Samstage gehen Woche für Woche dafür drauf, dass man all seinen Kram ordnet, reinigt oder wieder instand setzt?

## DAS SCHOKOLADEN-PRINZIP

Versteh mich bitte nicht falsch: Natürlich ist es nicht verkehrt, Dinge zu besitzen. Unsere materiellen Reichtümer sind gute Gaben Gottes, die wir gebrauchen und genießen dürfen. Und natürlich gehört dazu auch, dass man sie pflegt. Aber wir müssen uns im Klaren darüber sein, dass wir einen Feind haben, der brillant darin ist, Gottes gute Gaben zu missbrauchen und uns damit zu schaden.

Heißt das jetzt, dass wir all unseren Besitz loslassen müssen, um richtig zu leben? Natürlich nicht. Gott ist nicht besitzfeindlich. Er ist der Geber dieser Geschenke. Aber auch gute Dinge können irgendwann mal eine

*GOTT IST NICHT  
BESITZFEINDLICH.*

Fülle annehmen, die alles zum Kippen bringt. Aus dem anfänglichen Segen kann irgendwann eine Belastung werden.

Du kannst dir das vorstellen wie mit Schokolade. Ich liiiiiieebee, liebe, liebe Schoki und achte darauf, dass wir immer mindestens ein paar Tafeln im Haus haben. Meiner Meinung nach ist die Kakaobohne einfach nur ein Segen und ich genieße es, mir ein paar Stückchen auf der Zunge zergehen zu lassen.

Was aber wäre, wenn ich zwei Kilo Schokolade auf einmal essen würde? Aus dem anfänglichen Segen und Genuss würden ganz schnell eine Qual und Belastung werden. Mein ganzer Körper würde sich gegen diesen Überfluss wehren und die süße Masse wahrscheinlich schnellstmöglich loswerden wollen.

Genauso sollten wir anfangen, unseren Besitz zu sehen. Er ist ein Segen unseres himmlischen Vaters an uns. Eine wundervolle Gabe, die wir genießen dürfen und die unser Leben schön machen und erleichtern kann. Aber wenn wir uns von unserem unersättlichen Hunger nach mehr überwältigen lassen und alles hemmungslos in unsere Häuser stopfen, dann wird die anfängliche Süße schnell bitter und belastend werden.



## BLÜHE AUF!

Jesus erzählte seinen Zuhörern einmal ein Gleichnis, das dich und mich auch heute noch aufrütteln sollte. Von der vierfachen Saat lesen wir gleich zwei Mal in den Evangelien (Matthäus 13 und Markus 4). Es geht in dieser Beispielgeschichte darum, dass das Wort Gottes wie Samen auf die Erde ausgestreut wird, damit es aufblüht und Frucht bringen kann. Im übertragenen Sinne bedeutet das, dass das Ziel für

uns ein fruchtbares Leben ist. Ein Leben, das aufblüht und wunderschön mit Blüten und Früchten strahlt. Das durch reife und nahrhafte Früchte ein Segen für andere sein kann.

Ein wundervolles Lebensziel, oder? Ich wünsche mir so sehr, dass mein Leben eine Bereicherung für andere sein kann. Dass ich dazu beitrage, dass andere ermutigt, gesättigt und glücklich sein können. Ein blühendes und fruchtbares Leben ist einfach nur etwas Wunderschönes.

Leider kommen diesen Blüten und Früchten aber oft die unterschiedlichsten Dinge in die Quere und verhindern dadurch alle Schönheit. Eins dieser Probleme sind die Dornen, die die Samen überranken, ihnen Licht und nahrhaften Boden streitig machen und so dafür sorgen, dass sie eingehen. Jesus erklärt weiter, was genau diese Dornen in unserem Leben sind:

*„Jemand hört das Wort, doch die Sorgen dieser Welt und die Verlockungen des Reichtums ersticken es, und es bleibt ohne Frucht.“*

*Matthäus 13,22*

Die Sorgen des Alltags und die Verlockungen des Reichtums sind wie Dornen, die uns Freiheit und Licht rauben, sodass wir erdrückt werden und hungrig eingehen. Krasse Worte, oder? Aber gleichzeitig Worte, die so vollgepumpt sind mit Wahrheit. Denn es sind ja wirklich genau diese Dinge, die Menschen in einer Überflussgesellschaft oft von geistlichem Durchbruch und einem erfüllendem Leben in der Kraft Gottes abhalten.

Unser Alltag ist so übertoll mit den unterschiedlichsten kleinen und großen Sorgen. Und nicht wenige dieser Sorgen hängen mit materiellen Dingen zusammen. *Werde ich es schaffen, den Hauskredit so abzubezahlen, wie es geplant war? Wie kann ich bloß die nächste Autoreparatur begleichen? Kann ich es mir leisten, dieses Paar Schuhe zu kaufen, das mir so gut gefällt? Eigentlich steht ja auch die nächste Klassenfahrt bald an, für die ich meiner Tochter noch so einiges mit in die Schule geben muss. Wie bekomme ich das alles nur unter einen Hut?*

Manchmal kann es auch passieren, dass wir unbewusst anfangen, uns über unsere Sachen zu identifizieren: „Ich bin, was ich habe.“ Wenn es dann darum geht, etwas abzugeben, melden sich natürlich ganz schnell Ängste: *Wer bin ich dann noch, wenn ich das nicht mehr besitze?*

Dass unsere irdischen Güter darüber bestimmen, wer wir sind, ist eine Lüge, die wir unbedingt entlarven müssen, wenn wir befreit leben wollen. Denn die Wahrheit ist, dass wir unsere Identität in Gott finden und nicht in den Dingen, die wir besitzen. Wir sind wertvoll, weil wir seine Kinder und von ihm geliebt und wundervoll erschaffen sind. Wir finden unseren Wert in seiner Liebe, nicht in irgendwelchen Gegenständen, die unser Haus (und unsere Garage) füllen. Es ist so wichtig, sich diese Wahrheit immer wieder vor Augen zu führen, da wir sonst so leicht vor Sorge über unser Leben zergehen können. Sorgen, die uns in Windeseile von der Größe Gottes ablenken wollen und von der Fürsorge und Liebe, die er uns verspricht.

***DIE WAHRHEIT IST, DASS WIR  
UNSERE IDENTITÄT IN GOTT  
FINDEN UND NICHT IN DEN  
DINGEN, DIE WIR BESITZEN.***

Genauso ist es mit den Verlockungen des Reichtums. Wir werden in unserem Land mit Werbung geradezu bombardiert. Überall überreden uns Plakate, Webseiten, Apps oder TV-Spots dazu, dies oder das zu kaufen, damit wir den Traum unseres Lebens erreichen. *Jenes fehlt, damit du die Schönste sein kannst, und dieses brauchst du, um begehrenswert zu sein. Gönn dir das, damit du bequemer leben kannst. Und auf dies darfst du auf gar keinen Fall verzichten, wenn du etwas auf dich*

*hältst.* Die unterschiedlichsten Dinge wetteifern um unsere Aufmerksamkeit und wollen uns weismachen, dass wir sie bräuchten, um glücklich zu sein.

Und auf einmal sind wir so beschäftigt damit, all diesen Verlockungen nachzujagen, dass wir das größte Lebensziel schneller aus dem Blickwinkel verlieren, als uns lieb ist. Die „Sorgen und Verlockungen des Reichtums“ nehmen uns ein und rauben uns Kraft, Zeit und Freude.

Dabei geht es nicht darum, dass wir alle arm sein müssen. Wir lesen in der Bibel nicht, dass Reichtum etwas Schlechtes sei. Die Frage ist eher:



Was macht dieser Reichtum mit uns? Hängen wir unser Herz daran? Erhoffen wir uns, durch das bewusste oder unbewusste Ansammeln von Dingen glücklich zu werden und Sicherheit zu finden? Oder erwarten wir Freude und Sicherheit von Gott allein und nehmen die Gaben, die er schenkt, mit dankbarem Herzen entgegen, ohne uns davon abhängig zu machen?

Es ist so wichtig, dass wir zu dieser Einstellung finden können: die guten Gaben Gottes dankbar annehmen und sich darüber freuen können, ohne unser Glück und unsere Sicherheit von ihnen abhängig zu machen. Denn das finden wir nur in unserem himmlischen Vater allein.

Die Dornen um uns herum, also die Sorgen des Alltags und die Verlockungen des Reichtums, können uns von dem abhalten, was wirklich im Leben zählt: Jesus von ganzem Herzen nachzufolgen. Ein Leben zu führen, das etwas verändert. Das aufblüht und Frucht bringt. Das Segen spendet und andere bereichert. Ein Leben, das ich so gerne leben möchte.

Geht es dir auch so? Wünschst du dir auch so sehr, dich von den Dornen um dich herum zu befreien und endlich aufzublühen? Voller Freude und Leichtigkeit dem Licht entgegenzuwachsen und zu erleben, wie du Frucht bringst und etwas veränderst?

## STARTE EINEN EINFACHEREN LIFESTYLE

Dann erobere dir dein Leben zurück! Beginne damit aufzublühen, Frucht zu tragen und Gottes Träume zu leben. Auch wenn sich all das sehr über-

*WÜNSCHST DU DIR AUCH SO SEHR, DICH VON DEN DORNEN UM DICH HERUM ZU BEFREIEN UND ENDLICH AUFZUBLÜHEN?*

fordernd anhören mag: Eigentlich ist es gar nicht so schwer. Im Grunde genommen ist der Start sogar relativ simpel und für jeden umsetzbar.

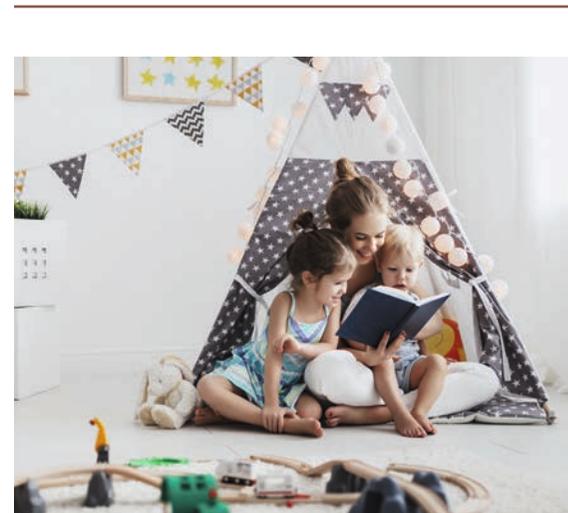
## BETE FÜR VERÄNDERUNG

Der allerbeste Weg, mit irgendetwas Neuem zu beginnen, ist immer, immer das Gebet. Komm zu deinem himmlischen Vater und erzähl ihm von deinen Träumen, Wünschen und auch all dem, was dich belastet oder überfordert. Sag ihm, wie sehr du dir Veränderung für dein Leben erhoffst! Dass du dich nicht länger von den Dornen, die dich halten, kleinhalten lassen willst, sondern dass du dir seine Pläne für dein Leben wünschst. Dass du denselben Traum für dich träumen willst, den er für dich träumt. Dass du dir die Freiheit in deinem Leben wünschst, in die er dich hineinführen will, und die Ruhe, die er dir schenken will. Dass du dir Zeit für Wichtiges wünschst und durch nichts von ihm abgelenkt werden möchtest.

Du darfst ihn bitten, dir bei alledem zu helfen. Denn Veränderung ist herausfordernd und nicht einfach. Du kannst ihm sagen, dass du nicht wie dieser reiche junge Mann sein möchtest, der das Ziel seines Lebens verpasste, weil all sein Kram ihn von Gottes Plänen und seiner wahren Identität abhielt. Bitte Gott, dein Herz mit Wahrheit zu füllen. Und dir zu helfen, die Lügen in deinem Leben zu entlarven. Wenn dich Unsicherheiten und

Sorgen überrollen wollen, darfst du mit diesen Ängsten zu deinem himmlischen Vater kommen. Du darfst dich in seine Arme schmiegen und immer mehr lernen, seinen Worten zu vertrauen.

Bitte Gott um ein Herz, das so verliebt ist in ihn, dass darin kein Platz mehr für unnötiges Zeug ist, dass dein Leben sowieso nur belastet! Bitte ihn um ein ungeteiltes Herz! Glaub mir, ein solches Gebet wird er mehr als gerne erfüllen.



## TRÄUME VON EINEM NEUEN LIFESTYLE

Bevor du dich jetzt Hals über Kopf ins Entrümpeln stürzen willst (was eigentlich eine ziemlich coole Sache ist), nimm dir trotzdem noch etwas Zeit, um zu träumen. Ja, du hast mich richtig verstanden: Ich meine wirklich ein bisschen gutes altes Tagträumen. Es ist so wichtig, dass du dir eine Vision vor Augen malst, wie du dir deine Zukunft wünschst. Dieses Bild vor deinem inneren Auge wird dir helfen, wenn du in deinem Entrümpelungsprozess vor schwierigen Entscheidungen stehst. Du brauchst das große Bild, um die vielen kleinen Schritte in die richtige Richtung zu gehen.

Stell dir dein Zuhause vor, wie auf einmal alles wunderschön und überschaubar ist! Wie deine liebsten Dinge auf einmal ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken, weil ihnen nicht mehr von anderen, weniger geliebten Dingen die Show gestohlen wird. Wie man deinen Esstisch aus diesem wundervollen markanten Holz wirklich sieht, weil er nicht mehr ständig übersät ist von unzähligen Krimskrams. Oder die superschöne alte Vase, die du von deiner Oma geerbt hast und die dir so viel bedeutet. Plötzlich sticht sie einem förmlich ins Auge, weil sie nicht unter all den anderen Dekosachen untergeht, und ruft in dir jedes Mal so eine warme Erinnerung an lieb gewordene vergangene Zeiten wach.

Überlege, wie es wäre, wenn du nicht ständig nach deiner Sonnenbrille suchen müsstest, wenn du doch eigentlich schnell aus dem Haus musst. Oder wie entlastend es wäre, wenn die Kinder immer genau wüssten, wo sie ihr Zeug ablegen können und wo nicht, und nicht alles immer auf dem Schuhschrank im Flur kleben bleibt.

Aber vor allem träume davon, was sich in deinem Leben dadurch grundlegend verändern könnte. Denn Minimalismus ist so viel mehr als Entrümpeln. Es geht um viel mehr als nur um Aussortieren und leerere Räume zu haben. Es geht um ein befreites Leben, von dem Ballast abgefallen ist. Es geht um all die Möglichkeiten, die dadurch auf einmal realisierbar sind. Es geht um ein neues, erfülltes Leben in der Kraft Gottes. Denn wenn deine Energie, deine Zeit und dein Geld nicht mehr in unnötiges Zeug fließen, dann sind so viele Dinge auf einmal möglich, von denen du früher nur träumen konntest.

*MINIMALISMUS IST SO VIEL MEHR  
ALS AUSSORTIEREN, ENTRÜMPELN  
UND LEERERE RÄUME HABEN.  
ES GEHT UM EIN BEFREITES LEBEN,  
VON DEM BALLAST ABGEFALLEN  
IST.*



## KAPITEL 3

# WIE KANNST DU STARTEN?

### DAS RICHTIGE MINDSET

Sooo, nachdem wir uns einige grundlegende Gedanken gemacht haben, wird es jetzt etwas praktischer. Bevor wir uns allerdings ans Ausmisten der einzelnen Räume machen, möchte ich noch kurz mit dir über das richtige Mindset nachdenken. Diese Vorüberlegungen sind so wichtig, damit du dir in deinem Kopf Klarheit schaffst, bevor du dich ans Werk machst. Die Benefits des minimalistischen Lifestyles, von denen ich dir am Ende dieses Kapitels einige vorstellen werde, werden dir sicher einen fetten Motivationsboost geben. Und vielleicht willst du dann am liebsten sofort einen ganzen Container für eure überflüssigen Sachen bestellen ...

### DIE GOLDENE REGEL DES AUSMISTENS

Es ist total entscheidend, dass du den wichtigsten Grundsatz beim Entrümpeln immer, immer, immer einhältst. Die goldene Regel heißt: „Küm-

mere dich zuerst um deinen eigenen Kram!“ Du kannst nicht von deinen Kindern oder deinem Mann erwarten, dass sie sich von ihren Spielsachen, Werkzeugen oder Klamotten trennen, wenn du dich nicht zuerst von deinen Taschen, Büchern oder Schuhen verabschiedest. Du musst das Ganze zuerst einmal selber vorleben und umsetzen.

Und das ist gar nicht immer so einfach. Denn uns nervt der Krimskrams von anderen ja immer am allermeisten. Die gefühlt zehntausend Stifte, die ständig den Kinderzimmerfußboden übersäen. Die Skiausrüstung des Liebsten, die er das letzte Mal vor der Hochzeit genutzt hat. Die übervolle Spielzeugkiste. Sind das nicht genau die Dinge, auf die wir uns am liebsten sofort stürzen würden, damit sie endlich futsch sind?

Meine Liebe, ich weiß, dass die Versuchung echt groß ist, aber bitte versuch dich zu beherrschen! Wenn du jetzt aus lauter Motivation überstürzt die Habseligkeiten deiner Familie in die Tonne haust, ist die Wahrscheinlichkeit ziemlich gering, dass du sie für Minimalismus begeistern kannst.

**DIE GOLDENE REGEL DES  
MINIMALISMUS HEISST:  
„KÜMMERE DICH ZUERST UM  
DEINEN EIGENEN KRAM!“**

Du wirst ziemlich sicher wohl eher das Gegenteil bewirken und sie (vielleicht für immer) dazu bringen, Minimalismus als etwas Schmerzliches zu empfinden, das Verzicht, Verlust und Misstrauen bedeutet. Und das ist ja so gar nicht das, was du dir wünschst, stimmt's?

Minimalismus ist etwas Wunderschönes, das die ganze Familie so sehr bereichern und zu unzähligen wundervollen Momenten und Erlebnissen führen kann. Aber es ist trotzdem zuerst einmal etwas total Neues

für uns Menschen, die im Überfluss aufgewachsen sind.

Trotz all der Vorteile, die der Minimalismus mit sich bringt, müssen wir uns zunächst einmal langsam an diese neuen Gedanken gewöhnen. Und da im Moment *du* dieses Buch in den Händen hältst, kann es gut sein, dass

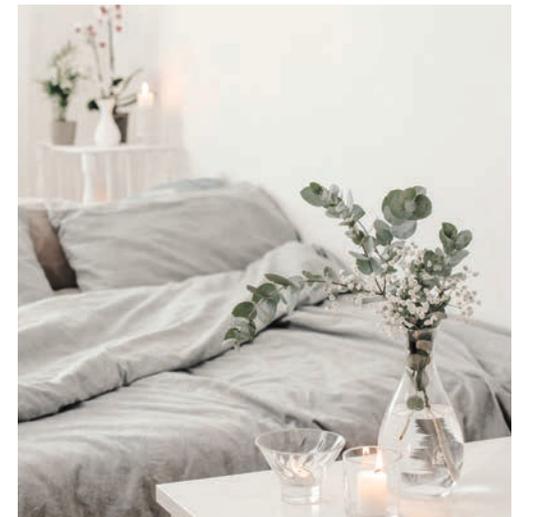
du dem Rest deiner Familie gerade ein ordentliches Stück voraus bist, was das abgespeckte Leben angeht.

Gib ihnen deshalb genügend Zeit, um ein bisschen Minimalismusluft bei dir zu schnuppern. Beginne bei deinem eigenen Kleiderschrank oder deinem Schminktäschchen! Entrümpel deinen alten Unikram oder deine Romane. Und dann zeig ihnen diese kleinen Schritte und teile deine Freude über die daraus entstandene Erleichterung! Mach sie neugierig und erzähle begeistert von deinen Erfolgen, aber überfordere sie nicht!

## WIE KANN ICH MEINEN MANN FÜR MINIMALISMUS BEGEISTERN?

Es ist superwichtig, dass du ganz besonders deinen Mann mit im Boot hast. Ihr seid ein Team und müsst Entscheidungen gemeinsam treffen. Deshalb sei feinfühlig und geduldig und bereit, es mit dem Ausmisten des ganzen Hauses etwas langsamer angehen zu lassen. (Tröste dich damit, dass es vermutlich sowieso seine Zeit brauchen wird, bis du mit all deinen Sachen durch bist.)

Da dein Mann ein eigenständiger, erwachsener Mensch ist, ist es auch nicht deine Aufgabe, sein Zeug zu minimieren. Das muss er selber entscheiden. Bitte, bitte respektiere ihn und seinen persönlichen Besitz, indem du dich nicht einmischst. Es wäre nicht richtig, wenn du (vielleicht sogar heimlich) damit beginnst, seine Sachen auszumisten. Damit missbrauchst du sein Vertrauen und wirst übergriffig. Trotzdem ist es natürlich superherausfordernd, wenn du selbst das Gefühl hast, in all eurem Besitz zu ersticken, er aber nicht mit dir im Minimalismusboot sitzt.



Was kannst du tun?

Das Allerbeste, was du tun kannst, ist, mit gutem Beispiel voranzugehen. Wenn dein Liebster sieht, wie dein Teil des Kleiderschranks immer übersichtlicher und dein Nachttisch nicht mehr die leere Gummibärchenpackung und die Illustrierten des letzten halben Jahres beherbergt, dann spricht das lauter als 10 000 Worte. Und wenn er tatsächlich erlebt, dass du nicht mehr ständig neue Utensilien für den Haushalt, CDs und Deko kaufst, dann bist du überzeugender als 100 000 Worte.

Natürlich sollte auch das Gespräch über den neuen Lifestyle, den du für eure Familie anstrebst, Platz haben. Klar ist es wichtig, dass du deinen Mann in deine Überlegungen mit einbeziehst. Aber sei vorsichtig, dass du ihn nicht mit deiner neu gefundenen Begeisterung überrollst (ähem ... was ich leider getan habe: Ich wollte voll motiviert all unser Zeug loswerden, was mein Lieblingsmann erst mal nicht so prickelnd fand ...). Aber nach und nach bemerkte er, wie viel besser es mir damit ging und dass ich befreiter leben konnte, und das wirkte ansteckend auf ihn. Mach deinen Mann mit kleinen Schritten neugierig und lebe Minimalismus!

Das hat auch bei uns funktioniert. Mein Liebster hat einfach etwas Zeit gebraucht, um sich vom Minimalismus begeistern zu lassen und das ganze Konzept zu überdenken und überprüfen. Aber dann war auch er total davon überzeugt und motiviert, unnötigen Ballast loszuwerden.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass wir keine Ausnahme sind, was das angeht. Viele Männer sind, glaube ich, zuerst einmal skeptisch, wenn ihre Frauen auf einmal sämtliche Besitztümer loswerden wollen, die sie früher doch sooo dringend brauchten. Ehrlich gesagt, wäre ich auch erst einmal etwas reserviert, wenn ich einer von ihnen wäre.

*DU WILLST DEINEN MANN FÜR  
MINIMALISMUS BEGEISTERN?  
DAS ALLERBESTE, WAS DU  
TUN KANNST, IST, MIT GUTEM  
BEISPIEL VORANZUGEHEN.*



Jahrelang erleben sie uns Frauen oft als unersättlich. Wir wollen unbedingt dies und das und natürlich am liebsten sofort. Die Schuhe sind schon so abgetragen, deshalb möchten wir gerne neue. Und da wir uns zwischen diesen zwei Modellen so schlecht entscheiden können, am besten gleich beide. Und diese Deko ist einfach zu süß. Wie wundervoll sie sich doch in der kleinen Küchennische machen würde. Und dieser gut sitzende Mantel erst ...

Besonders wir Frauen haben oft ohne Ende Zeug angehäuft, was unsere Männer in der Regel nicht in Jubelsprünge versetzt hat. Wie logisch und verständlich, dass sie uns in dieser neu gefundenen Begeisterung vielleicht nicht so ernst nehmen, wie wir uns wünschen würden. Ich glaube, dass wir uns das erst einmal verdienen müssen, indem wir durch unser Leben beweisen, dass wir uns wirklich verändern. Denk dran: Dein Verhalten (und wahrscheinlich auch der Stand eures Bankkontos ...) spricht für ihn lauter als all deine Worte.

Und natürlich ist es total wichtig, dass du für deinen Mann betest. Bitte Gott, dass er sein Herz berührt und ihn für einen minimalistischen Lifestyle begeistert. Bete, dass in ihm diese Sehnsucht nach mehr Lebensqualität und nach mehr Möglichkeiten geweckt wird, für Gott zu leben. Denn letztlich ist dieses Umdenken nichts, was du in der Hand hast oder bewirken könntest.

## KEIN SCHLECHTES GEWISSEN BEIM AUSSORTIEREN

„Bestimmt kann ich das irgendwann noch einmal gebrauchen.“ Das ist wahrscheinlich einer *der* Sätze, die dir das Aussortieren am schwersten machen werden. Wenn du das Entrümpeln der ersten Schublade in Angriff nimmst, dauert es bestimmt nicht lange, bis die Begeisterung verfliegt, weil du von deinem schlechten Gewissen oder Bedenken eingeholt wirst.

Die Gedanken nagen an dir: *Das kann ich jetzt doch nicht im Ernst weggeben! Was würde Tante Erna dazu sagen, wenn ich ihr Geburtstagsgeschenk von vor zwei Jahren loswerde? Bin ich nicht total undankbar, wenn ich dies und jenes einfach abgebe? Das ist echt teuer gewesen ...* Gewissensbisse wie diese holen dich meist schneller ein, als du gedacht hättest.

Wie kannst du damit umgehen?

Erinnere dich an das Notzeiten-Mindset! Lies dir die Gedanken dazu vielleicht noch einmal durch. Und mach dir bewusst, dass niemand etwas davon hat, wenn du das Zeug, das du weder brauchst noch magst, jetzt weiter in dieser Schublade liegen lässt. Und wer weiß, ob du es wirklich irgendwann noch einmal brauchen würdest.

Selbst wenn: Stell dir vor, wie schade es wäre, wenn dieser Gegenstand jetzt ein Jahr in einer Kiste liegt und nur einmal kurz herausgeholt und gebraucht wird, um dann wieder für eine weitere Ewigkeit in der Kiste zu verschwinden. Wie viel schöner wäre es, wenn andere ihn in dieser Zeit nutzen könnten! Wenn du deine Sachen weitergibst, können andere davon profitieren. Der Gegenstand wird dann wirklich gebraucht und liegt nicht nur irgendwo herum.

Das schlechte Gewissen ist total fehl am Platz, wenn es ums Minimieren geht. Weil du nichts falsch machst, wenn du Dinge weiterverschenkst, die du nicht mehr brauchst oder haben möchtest. Du brichst kein Gesetz dadurch. Du tust niemandem etwas Schlimmes dabei an. Im Gegenteil: Du gibst Segen weiter. (Ich weiß, dass das Thema „Geschenke“ nicht einfach zu handeln ist. Deshalb gibt es weiter unten einen eigenen Abschnitt dafür.)

**DAS SCHLECHTE GEWISSEN IST TOTAL FEHL AM PLATZ, WENN DU DINGE WEITERVERSCHENKST, DIE DU NICHT MEHR BRAUCHST ODER HABEN MÖCHTEST.**



## DER WERT DES FREIEN RAUMES

Es gibt ein Minimalismusprinzip, das mir so sehr ins Herz gesprochen hat, als ich zum ersten Mal davon hörte. Vielleicht gerade deshalb, weil ich es tief drin schon immer irgendwie gespürt hatte, dem ganzen aber keinen Namen geben konnte. Es geht um den Wert des freien Raumes. Das Prinzip, dass du jeden Gegenstand in deinem Zuhause gegen den freien Platz aufwiegen musst, den er einnimmt.

Wenn du zum Beispiel einen Sessel gekauft hast, der 200 € gekostet hat, ist die Frage: Ist der freie Platz, den der Sessel jetzt einnimmt, mehr oder weniger wert als 200 €? Ich habe früher den Fehler gemacht, dass ich den Wert jedes Gegenstandes immer nur an seinem Kaufpreis, seiner Funktionalität oder an seinem emotionalen Wert gemessen habe. Als ich aber angefangen habe, diesen Wert gegen den Wert des eingenommenen Platzes zu messen, sah die ganze Geschichte auf einmal anders aus.

Freier Raum hat einen riesigen Wert. Platz und Freiraum machen unser Zuhause schön und wohnlich. Das merken wir spätestens dann, wenn wir uns vor Augen führen, wie wir uns in zu vollgestellten Räumen fühlen. Ein Raum gefüllt mit den allerschönsten Dingen ist nicht mehr angenehm und schön, wenn er überfüllt ist. Selbst dann, wenn er Gegenstände enthält, die wir eigentlich lieben. Das liegt daran, dass wir den freien Raum benötigen, um uns wohlfühlen. Wir brauchen Platz zum Leben.

Dieser Gedanke kann unglaublich helfen, wenn du dich ans Ausmisten machst. Um wirklich ein Gefühl dafür zu bekommen, wie wertvoll der Platz ist, den ein bestimmter Gegenstand einnimmt, musst du diesen zunächst einmal wegräumen. Pack den Sessel zur Seite und lass den dadurch entstandenen Freiraum einmal auf dich wirken! Häng das Regal mal von der Wand ab und genieße das Gefühl von mehr Platz! Probiere ein wenig herum!

Auszuprobieren, wie es ohne bestimmte Gegenstände ist, heißt noch nicht, sie komplett loszuwerden. Du könntest auch hier auf Probe arbeiten und Dinge mal für eine Woche in den Keller oder Speicher räumen und einen Testlauf machen. Probiere, wie es sich anfühlt, ohne diesen kleinen Beistelltisch oder die Extravitrine zu haben. Wenn du merkst, dass euch die Sachen total fehlen, dann weißt du, dass sie für euch wertvoller sind als der freie Platz und ihr sie besser wieder aus dem Keller holt.

*WIR BRAUCHEN PLATZ  
ZUM LEBEN.*

Vielleicht merkst du aber auch, was für eine Leichtigkeit dieser neu gewonnene Freiraum in euer Wohngefühl gebracht hat. Vielleicht stellst du auf einmal fest, dass euch der freie Platz eigentlich viel mehr bedeutet als der Gegenstand, der ihn vorher eingenommen hat. Dann kannst du darüber nachdenken, ob du diesen Gegenstand an jemanden weitergeben möchtest, der ihn gut gebrauchen kann.

Ich merke immer wieder, wie gerade dieses „Freie-Platz-Prinzip“ mir auch total hilft, wenn ich über neue Anschaffungen nachdenke. Mittlerweile wiege ich nicht mehr nur den Kaufpreis gegen den entsprechenden Gegenstand auf, sondern auch den Wert des freien Platzes, den er einnehmen würde. Dadurch lassen sich viele Fehlkäufe verhindern.

*VIELLEICHT STELLST DU AUF EINMAL FEST, DASS EUCH DER FREIE PLATZ EIGENTLICH VIEL MEHR BEDEUTET ALS DER GEGENSTAND, DER IHN VORHER EINGENOMMEN HAT.*

## MEGATOOL: DIE VIELLEICHTKISTE

So, meine Liebe, ich verrate dir jetzt mein Megatool des Aussortierens. Bereit? Es ist eine ... (Trommelwirbel) ... Kiste! Ganz genau: eine Kiste.

Ich weiß: Das hört sich jetzt alles andere als spektakulär an. Aber in unserem Entrümpelungsabenteuer hat sich diese Kiste als goldwert herausgestellt. Wir haben sie immer die „Vielleichtkiste“ genannt. Sie hat die Funktion einer Zwischenablage und gibt dir die Möglichkeit, länger darüber nachzudenken, ob du ein bestimmtes Ding verabschieden möchtest oder doch lieber nicht.

Ein Beispiel dazu: Als ich damit angefangen habe, meinen Kleiderschrank durchzugehen, bin ich natürlich immer wieder über manche Teile „gestol-

pert“. Es waren Klamotten, die ich eigentlich total schön fand, aber aus irgendeinem Grund doch nur selten getragen habe.

Auf einmal war ich mir superunsicher. Kommt dieses Ding jetzt auf meinen Abbestapel oder wandert es zurück in den Kleiderschrank? Schwere Frage. Ich konnte mich nicht so recht trennen, weil das Teil doch eigentlich so schön war, und trotzdem ahnte ich, dass ich es vermutlich nicht wirklich oft anziehen würde, weil ich es in der Vergangenheit ja auch nicht getan hatte.

Also: klarer Fall für die Vielleichtkiste! Sie ist der Auffangort für genau solche Teile. Am besten schreibt man sich das Datum auf die Kiste, damit man nachher noch genau weiß, wie lange sie schon im Keller schlummert. Und wenn du nach einigen Monaten (bei Saisonartikeln wie Winterjacken oder Sandalen vielleicht etwas länger, weil du unter Umständen die entsprechende Jahreszeit abwarten musst, um feststellen zu können, ob du die Sachen vermisst oder nicht) nichts aus der Kiste entbehrt

hast, kannst du sie so weitergeben, wie sie ist. (Bitte die Kiste nicht noch einmal öffnen! Dann hast du nämlich den gleichen Salat wieder, dass du denkst, die Sachen darin vielleicht doch nicht abgeben zu können. Verlass dich einfach darauf, dass du etwas, was du mehrere Monate oder eine ganze Saison lang nicht gebraucht hast, auch in Zukunft nicht mehr brauchen wirst.)

Auch beim Aussortieren der Kinderspielsachen ist die Vielleichtkiste eine super Hilfe. Bei so vielen Dingen war ich mir ziemlich sicher, dass meine Kinder sie nicht mehr brauchen würden, weil sie eh immer nur herumlagen und nicht mehr mit ihnen gespielt wurde. Allerdings sahen



meine Kinder das ganz anders. (Komischerweise werden die am wenigsten geliebten Sachen oft genau in dem Moment unbeschreiblich faszinierend, wenn man darüber nachdenkt, sie auszurangieren.) Abgeben war in diesem Fall keine Option für meine Kinder, aber mal auf Probe ohne sie zu leben, schon.

Meine Kinder waren echt schnell bereit dazu, ihre selten gebrauchten Spielsachen in die Vielleichtkiste zu legen, um mal zu versuchen, wie es ohne sie ist. Der Gedanke daran, dass die Sachen nicht ganz weg waren, sondern nur in der Kiste im Keller standen, hat sie ruhig gemacht. Nur so konnten sie sich überhaupt darauf einlassen.

**DER GEDANKE DARAN, DASS DIE SACHEN NICHT GANZ WEG WAREN, SONDERN NUR IN DER KISTE IM KELLER STANDEN, HAT MEINE KINDER RUHIG GEMACHT.**

Wir haben uns darauf geeinigt, dass sie die Sachen wiederhaben können, wenn sie danach fragen, weil sie sie vermissen. Was aber nach einigen Monaten immer noch in der Kiste liegt, weil es ihnen nicht fehlt (oder sie schon vergessen haben, dass es überhaupt existiert), darf ich dann abgeben.

Rate mal, wie oft ich überhaupt etwas aus der Kiste zurückholen musste. Allerhöchstens ein paar-mal! Fast alle von den Dingen, die dort hineingewandert sind, wurden vergessen, weil es sich

sowieso um nicht wirklich benutzte Spielsachen handelte. Als ich die Sachen dann irgendwann verschenkte, hat es niemanden mehr gestört.

## KLEINE SCHRITTE SIND DER WEG ZUM ERFOLG

Ganz ehrlich: Was den Minimierungsprozess angeht, müssen wir Mamas mal realistisch bleiben. Wer um alles in der Welt hat Zeit dafür, seinen ge-

samten Kram auf einmal auszusortieren??? Denn das ist ja das, was wir uns wahrscheinlich wünschen. Und auch das, was uns vermittelt wird, wenn wir all die fancy Roomtours bei YouTube sehen. Klar, macht ja auch Sinn. Wenn man motiviert und erst einmal im Schwung ist, ist es natürlich super, das ganze Ding zu wuppen. Aber familientauglich ist das nur bedingt.

Vielleicht ist das eine coole Sache für Singles, Frauen ohne Kinder oder Mamas mit Kids, die schon „aus dem Gröbsten raus sind“. Aber als Mama, die mitten im Familientrubel steht? Wie soll das bitte gehen? Leider müssen ja doch alle Windeln gewechselt und alle Hausaufgaben kontrolliert werden. Die Waschmaschine will in der Dauerschleife bedient werden, da der Wäschekorb sonst bis zur Tür überläuft und Lieblingsmann keine frischen Socken und Baby keine Strampler mehr hat. Irgendwie hat doch jeder immer wieder Hunger und Essen muss auf den Tisch. Lebensmittel müssen eingekauft und Termine eingehalten werden. Und. Und. Und. Wie soll man da noch die Zeit finden auszumisten?

Meine Liebe, ich verstehe dich so gut. Es kann sich mehr als überfordernd und eigentlich eher wie eine Aufgabe on top anfühlen. Nicht wirklich nice. Und das, wo du dich ja nach weniger To-dos sehnst und nicht nach noch mehr.

Aber weißt du: Der Schlüssel für uns Familienmamas ist in den meisten Fällen der kleine Schritt. Die eine Schublade, die du nach dem Esstischabräumen noch schnell angehst, bevor du dich und deine Kleinen zum Zahnarzttermin manövrieren musst. Oder das eine Bücherregal, das du noch mal durchgehst, bevor du deinen Sohn vom Kindergarten abholst.

Ich weiß: Leider hört sich das nicht so fancy an wie die Story der YouTube-Lady, die ihren Kram in nur einem Monat losgeworden ist. Aber hey, wem wollen wir hier etwas beweisen? Es geht doch darum, dass du dich als Mama leichter und befreiter fühlen kannst und deine Family glücklich ist. Setz dich nicht selber unter Druck, weil du denkst, jetzt alles auf einmal und am besten sofort angehen zu müssen. Nimm eine kleine Hürde nach der anderen.

Natürlich ist es nicht ganz leicht, bei der Stange zu bleiben, wenn sich ein Projekt ewig hinzieht. Aber glaub mir: Jeder kleine Schritt bringt so viel Erleichterung und Freude mit sich, dass dich das weiter motiviert. Die Garderobe, die endlich nicht mehr überquillt, beflügelt dich so, dass du schon



innerlich mit den Hufen scharrst, wann du endlich ein neues kleines Zeitfenster entdeckst. Dann kannst du endlich mal Ordnung im Süßschrank schaffen, weil es dich jedes Mal aufs Neue nervt, wenn dir die Chipstüte entgegenfliegt, obwohl du nur ein Stück Schoki wolltest (woher weiß ich das nur ... :-D).

Viele kleine Entrümpelungsaktionen ergeben eine große. Ja, man braucht Zeit und Beharrlichkeit. Aber jede investierte Minute ist eine sofortige Hilfe und Erleichterung und bringt dich deinem großen Ziel näher. Und vielleicht ist ja doch mal der ein oder andere freie Samstag da, an dem du mal so richtig viel schaffen kannst. Oder der eine Vormittag, an dem deine Schwiegermutter die Kleine nimmt und du mal einen ganzen Raum auf einmal angehen kannst.

Ich habe mehrere Jahre gebraucht, bis ich unser Haus entrümpelt habe. Und auch jetzt fallen mir immer wieder neue Sachen auf, die ich eigentlich doch nicht brauche und die gehen dürfen.

Ich merke, wie meine Entrümpelungsmuskeln mit der Zeit immer stärker geworden sind. Als ich das erste Mal durch meine Kleidung oder unseren Keller gegangen bin, habe ich mich von vielen Dingen noch gar nicht trennen können. Die Angst, dass ich sie vielleicht doch noch vermissen würde, war einfach zu groß. Aber als ich ein halbes Jahr später bemerkte, dass ich die Sachen kein einziges Mal benutzt habe, wurde es auf einmal viel leichter. Der ganze Spaß ist natürlich zeitintensiv, aber auch total lohnenswert – selbst wenn es vielleicht Jahre dauert, bis man durch ist.

Hilfreich finde ich auch den Gedanken: Minimalismus ist ein Lifestyle und keine einmalige Aufräumaktion. Du möchtest deine Art zu leben ändern, indem du dich von überschüssigem Ballast auf lange Zeit befreist und nicht nur einmal alles loswirfst, damit sich nachher alle Schränke schneller

*VIELE KLEINE  
ENTRÜMPELUNGSAKTIONEN  
ERGEBEN EINE GROSSE.*

*MINIMALISMUS BEDEUTET NICHT,  
NICHTS ZU HABEN. ES BEDEUTET,  
WENIGER ZU HABEN.*

wieder füllen, als du zusehen kannst. Diesen neuen Lifestyle zu etablieren, darf Zeit brauchen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um Schritt für Schritt Leichtigkeit in euren Haushalt und euer Leben zu bringen.

## MINIMALISMUS IN EINER FAMILIE SIEHT ANDERS AUS ALS ...

Wenn es um ein realistisches Bild davon geht, wie Minimalismus in einer Familie gelebt werden kann, müssen wir uns in vielerlei Hinsicht von fancy YouTube-Videos, extremen Pinterest-Bildern oder Minimalismus-Ratgebern verabschieden.

Versteh mich bitte nicht falsch: Ich liebe viele dieser Videos, Bilder oder Ratgeber und sie inspirieren mich auch; trotzdem wird mein Großfamilien-Zuhause wohl niemals so aussehen, wie es mir dort gezeigt wird. Zum Beispiel entdecke ich immer wieder Minimalismus-Bilder, auf denen nur eine Matratze auf dem Boden und eine nackte Glühbirne an der Decke zu sehen sind. Ja, das mag für manche genau der richtige Weg sein, aber es ist bestimmt nicht realistisch für eine Familie mit Kindern.

Das Leben mit Kindern bedeutet, dass man mehr Zeug braucht. Als Familie wird man schlecht mit nur 50 Gegenständen im Haus auskommen. (Bestimmt gibt es irgendwo Minimalisten, die das dennoch schaffen, aber die Regel wird es wahrscheinlich nicht sein.) Doch das heißt noch lange nicht, dass Minimalismus nicht auch in Familien funktioniert. Denn das tut er wunderbar!

Minimalismus bedeutet nicht, nichts zu haben. Es bedeutet, weniger zu haben. Wenn du zu uns zu Besuch kommen würdest, würdest du nicht durch leere Räume gehen. Du siehst ein Schuhregal mit vielen Schuhen und Wandhaken mit vielen Jacken und Rucksäcken. Du findest in unserer Küche einen großen Esstisch mit vielen Stühlen und in unseren Schubladen viel Geschirr und Besteck. In unserem Wohnzimmer stehen viele Kinderbücher und in den Kinderzimmern Spielzeugburgen, Feuerwehautos und Prinzessinnenfigürchen.

Unser Haus ist nicht leer, denn wir sind eine sechsköpfige Familie und lieben Besuch. In unserem Haus wird gelebt. Wir haben oft sieben oder acht Kinder bei uns, wenn unsere Kids ihre Freunde zum Spielen dahaben. Wir laden gerne andere Familien zum Essen ein.

Ja, wir haben einiges an Geschirr, aber nicht mehr, als wir brauchen. Ja, wir haben viele Bücher, aber wir nutzen sie jeden Tag. Ja, in unserem Flur gibt es viele Schuhe und Jacken, aber das liegt daran, dass wir eine Großfamilie sind. Jedes einzelne Familienmitglied hat nur sehr wenig Kleidung, aber bei sechs Personen läuft die Waschmaschine trotzdem in der Dauerschleife. Und ja, unsere Kinder haben Spielzeug in ihren Zimmern, aber sie versinken nicht darin und besitzen nur Sachen, die sie wirklich lieben und nutzen. Und regelmäßiges Ausmisten und erneutes Hinterfragen, ob man dies und das wirklich noch braucht, gehören bei uns dazu.

Wenn du anfängst, erste Schritte hin zu einem minimalistischen Lifestyle zu tun, wirst du schnell entdecken, dass du nicht alles benötigst, was man allgemein für den Standard hält. So viele Dinge lassen sich auch zweckentfremden. (Dazu mehr, wenn wir gleich von Raum zu Raum gehen. :-))

Entdecke für dich, wie Minimalismus in deiner Familie ganz realistisch gelebt werden kann. Sei kreativ!

Ein minimalistischer Lifestyle erleichtert das Leben, aber er beeinträchtigt es nicht. Minimalismus hilft dir, dich auf das Wesentliche für dich und deine Familie zu fokussieren. Auf das, was euch wichtig ist. Es geht um ein Raumschaffen für das, was ihr in eurem Leben wollt, und alles loszulassen, was euch von diesem Ziel ablenkt.

Entscheidend ist es auch, sich bewusst zu machen: Minimalismus ist ein Prinzip, ein Lifestyle. Aber es ist kein Einrichtungsstil, keine Schablone, die dafür sorgt, dass jedes Haus gleich eingerichtet ist. Es spielt keine Rolle, ob



du auf Landhausstil, Industriestil oder Scandi-Style stehst: Minimalismus funktioniert immer. Es ist auch egal, ob du Single bist oder eine Großfamilie hast. Minimalismus funktioniert, aber er sieht nie gleich aus. Und gerade das ist das Schöne daran.

Minimalismus ist für jeden möglich. Aber das Ergebnis wird nie ein langweiliger Einheitsbrei sein. Minimalismus ist so unterschiedlich und

bunt wie die Menschen selbst. Und das ist das Wunderschöne daran. Genieße diese Vielfalt und freue dich darauf, euren eigenen Weg zu entdecken! Diese Reise macht einfach so viel Spaß, weil man so viel über sich lernt, neu feststellt, was einem wichtig ist und was nicht, welche Ziele man hat und welche Werte.

Minimalismus in einer Familie sieht anders aus als auf den meisten Minimalismusfotos. Aber es ist genauso schön, befreiend und Leben bringend.

*MINIMALISMUS IST KEINE SCHABLONE, DIE FÜR ALLE GLEICH AUSSIEHT. ER IST SO UNTERSCHIEDLICH UND BUNT WIE DIE MENSCHEN SELBST. UND DAS IST DAS WUNDERSCHÖNE DARAN.*

## MAMA MINIMALISMUS LOVE

Ich glaube, dass gerade uns Mamas Minimalismus total guttut. Weil wir meistens diejenigen sind, die zu Hause die Fäden in der Hand haben. Wir kümmern uns um die Kinder und ihre Hausaufgaben, Musikunterricht, Sportvereine. Wir planen die Termine, Verabredungen, Geschenke und sonst was. Wir versuchen, Schönheit und Style in unsere Wohnungen und Häuser zu bringen. Und, und, und.

Wir Mamas kümmern uns um 1000 Dinge. Und gerade deshalb ist es so ein Geschenk, wenn wir unsere Organisation und unsere Aufgaben so

übersichtlich und simpel wie möglich halten können. Minimalismus bietet unendlich viele Vorteile. Hier sind ein paar von ihnen:

### *DU HAST WENIGER ZU TUN*

Wenn das nicht mal ein meeeega Pluspunkt ist, oder? Früher hat mich immer die Frage beschäftigt, wie ich alles möglichst schnell auf die Reihe bekommen kann. Doch das Ergebnis von diesem Lied war ein fortwährendes Hinterherhinken und Trotzdem-nie-alles-schaffen-Können.

Seitdem wir minimalistisch leben, durfte ich lernen, dass weniger zu tun zu haben so viel besser ist als dieses ständige Gestresse mit „Mehr geschafft bekommen in weniger Zeit“. Es geht jetzt nicht mehr darum, all meine To-dos bestmöglich in meinen Tag zu quetschen, sondern wie ich meine To-dos so minimieren kann, dass sie locker in meinen Tag passen.

Ich liebe diesen Ansatz und er hat sich schon so bezahlt gemacht. Natürlich gibt es auch jetzt immer wieder Zeiten, in denen ich durch meine Tage hetze, weil gerade so viel auf der Agenda steht. Solche Phasen werden wir immer wieder mal haben. Aber gerade dann ist es so wertvoll, wenn viele andere Aufgaben so klein geworden sind, weil sie durch den Minimalismus im wahrsten Sinn des Wortes auf ein Minimum reduziert wurden.

Ein paar Beispiele: Wenn nicht mehr so viel Kram herumliegt, bist du viel schneller mit dem Putzen fertig. Staubwischen ist einfacher, wenn nichts auf der Kommode steht. Fensterputzen geht schneller, wenn nichts auf der Fensterbank rumlungert. Wenn alle weniger Kleidung haben, wird die ganze Pflege der Wäsche viel übersichtlicher und leichter. Das Aufräumen

***ES GEHT JETZT NICHT MEHR DARUM, ALL MEINE TO-DOS BESTMÖGLICH IN MEINEN TAG ZU QUETSCHEN, SONDERN WIE ICH MEINE TO-DOS SO MINIMIEREN KANN, DASS SIE LOCKER IN MEINEN TAG PASSEN.***

(auch im Kinderzimmer) nimmt nicht mehr so viel Zeit in Anspruch, was sowohl Mamanerven schont, als auch den Kindern Freude macht. Das ewige Suchen von verlegten Dingen fällt weg, weil alles seinen Platz hat und gut sortiert ist.

Kurzum: Du hast einfach weniger zu tun.

### *DU HAST MEHR ZEIT FÜR DAS, WAS DIR WICHTIG IST*

Wenn du weniger zu tun hast, hast du auch mehr Zeit für das, was dir wichtig ist. Ist das nicht eine wundervolle Folge eines minimalistischen Lebensstils? Zeit ist einfach unbezahlbar. Wie oft wünschen wir uns, mehr Zeit zu haben. Zeit für Menschen und Dinge, die wir lieben.

Durch Minimalismus wird dieser Traum tatsächlich ein Stück Realität. Natürlich haben wir nicht von heute auf morgen nichts mehr zu tun, aber wir haben auf einmal etwas weniger zu tun und dadurch mehr Freiräume. Auch das kann eine wunderbare Motivation sein, mit dem Entrümpeln anzufangen und es immer wieder anzugehen. Der Gedanke daran, mehr Zeit zu haben, wiegt in der Regel viel mehr als die einzelnen Gegenstände in unseren Wohnräumen.

Denk an deine Kinder, deine Ehe, deine Freunde, deine Hobbys. Wie traumhaft, wenn du dafür wieder mehr Zeit hast. Ich konnte dadurch zum Beispiel die Zeit finden, um Bücher zu schreiben. Damit ist für mich ein Traum wahr geworden. Wie sehen deine Träume aus? Würdest du nach all den Jahren vielleicht gern wieder deinem alten Hobby nachgehen? Oder endlich Zeit finden für Sport? Mehr Ruhe haben, es dir mit deinen Kindern auf dem Sofa gemütlich machen und ein Buch lesen oder gemeinsam Kekse backen?

Der minimalistische Lebensstil kann dir auch den Traum erfüllen, mehr Qualitätszeit mit deinem Mann zu haben. Anstatt abends zu zweit durchs Haus zu flitzen und hier und da schnell noch etwas wegzuräumen oder zu erledigen, könnt ihr euch einen gemütlichen Abend auf dem Sofa machen *ohne* schlechtes Gewissen. Außerdem ist auch die ganze Atmosphäre viel entspannter und romantischer, wenn nicht überall Kram herumliegt, der einen ablenkt und an Arbeit erinnert. Man kann viel besser abschalten und zur Ruhe kommen, wenn auch alles um euch herum ruhig und übersichtlich ist.



## TRAUMZUHAUSE

Du kannst dich über ein schönes einladendes Zuhause freuen. Ist das nicht toll? Deine eigenen vier Wände werden auf einmal zu deiner persönlichen Wohlfühlzone, deinem ruhigen Rückzugsort, zu dem Ort, an den du immer wieder voller Freude zurückkommst.

Ich liebe, liebe gerade das so sehr an unserem minimalistischen Zuhause. Die meisten Mitglieder unserer Familie sind hochsensibel (mich eingeschlossen) und gerade dadurch tut uns unser Ruhepol-Zuhause so gut. Es ist ein Ort, der nur Sachen enthält, die wir lieben und gebrauchen. Dadurch gibt es viel weniger Dinge, die zu einer Reizüberflutung führen könnten. So ist natürlich auch ein viel konzentrierteres Arbeiten möglich, weil weniger Ablenkung da ist.

Ich merke immer wieder, wie vorteilhaft das für mich persönlich ist. Lei-



der lasse ich mich sehr schnell ablenken, wenn ich zum Beispiel konzentriert etwas schreiben möchte. Je chaotischer und bunter alles um mich herum ist, desto schlimmer wird es. Wenn ich aber in einem cleanen und optisch ruhigen Raum sitze, geht mir alles viel leichter von der Hand und meine Konzentration ist wesentlich besser.

Auch generell ist natürlich das ganze Haus viel ordentlicher, weil nicht mehr so viel herumliegt und alles seinen Platz hat. Auch das ist ein Punkt, der mich jeden Tag immer wieder neu begeistert.

Es ist nicht mehr so unruhig und cha-

tisch wie früher. Bevor wir ausgemistet haben, stand gefühlt überall etwas herum. Es gab kaum freie Flächen oder luftige Regale oder Schubladen. Wenn ich etwas gesucht habe, war es oft nicht aufzufinden.

Durch das Minimieren unserer Sachen hat sich das alles so sehr geändert. Ich finde Dinge schneller, weil jedes Teil seinen Platz hat. Unser ganzes Zuhause sieht schöner aus, weil nicht mehr alles so gequetscht und vollgestopft wirkt.

Und das ist natürlich auch ein Riesensbonus, wenn es um das Thema Besuch geht. Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft ich mich irgendwie doch für die Unordnung zu Hause geschämt habe, obwohl es eigentlich so blöd ist. Ich wollte Gastfreundschaft nie von der Ordnung meines Zuhauses abhängig machen, sondern ein offenes Haus haben. Aber so ganz frei konnte ich mich trotzdem nicht davon machen. Oft habe ich mich innerlich doch irgendwie unwohl gefühlt, wenn Besuch kam, während unser Haus im Chaos versank.

Das ist jetzt so viel angenehmer geworden. Denn auch dann, wenn ich keinen Handschlag getan habe, ist unser Haus immer in einem halbwegs akzeptablen Zustand. Nicht deswegen, weil ich eine Haushalts- und Organisationsqueen wäre, sondern weil nicht mehr so viel Zeug da ist, das Unordnung verursachen kann. Außerdem ist einfach auch genug Platz da für Besuch. Man muss sich nicht so quetschen, sondern hat freien Wohnraum, der jederzeit zur Verfügung steht.

Diese Liste könnte noch lange weitergeführt werden. Minimalismus hat so viele Vorteile. So viele Dinge, die die Lebensqualität verbessern können. Ich kann gar nicht sagen, wie glücklich mich der minimalistische Lifestyle macht.

## DU BIST NICHT, WAS DU HAST

Zum Schluss dieses Kapitels ist es mir total wichtig, dir noch mal einen entscheidenden (und befreienden Gedanken) mit auf deinen Minimalismusweg zu geben, von dem wir weiter oben schon gesprochen haben: Du bist nicht, was du hast!

Ich hätte es selbst ja kaum für möglich gehalten, aber ich bin schneller in diese Falle getappt, als mir lieb ist. Obwohl es meinen Überzeugungen eigentlich so entgegensteht. Und doch: Viel zu oft definiere ich mich über das, was ich habe. Oder eben auch nicht habe.

Sitzt die Jeans gut und passen die Schuhe perfekt zur Tasche? Dann fühle ich mich super und habe Energie und Motivation, etwas anzugehen.

Komisch eigentlich, oder? Denn wenn man es genau nimmt, hat meine Jeans reichlich wenig mit meinen Fähigkeiten zu tun. Warum also bilde ich mir ein, toller zu sein, wenn ich eine schöne und gut sitzende Jeans trage? Eigentlich ergibt das doch gar keinen Sinn. Oder umgekehrt: Aus irgendeinem Grund fühle ich mich wie ein Loser, wenn meine Klamotten ihre Blütezeit bereits hinter sich haben. Was für ein Quatsch.

Eigentlich ärgere ich mich über mich selbst, dass ich immer und immer wieder in Fallen wie diese tappe. Das ist natürlich nicht nur reiner Zufall, dass wir uns so schnell von diesen Gedanken einnehmen lassen. Die Werbebranche investiert Unmengen an Geld genau da hinein: damit wir meinen, dies und das besitzen zu müssen, um jemand zu sein. Dabei ist das ein leeres Versprechen. Ich werde nie jemand sein, nur weil ich mir etwas gekauft habe.

Macht mich der Kauf neuer Inliner oder stylischer Turnschuhe zu einem Sportler? Oder bin ich eine kreative Schneiderin, nur weil ich mir eine Nähmaschine und schöne Stoffe gekauft habe? Natürlich nicht. Eigentlich wissen wir das alle sehr genau. Ein Kauf alleine kann mich nicht zu etwas machen. Ich bin etwas, wenn ich es lebe: eine Sportlerin, wenn ich regelmäßig Sport *treibe*. Oder eine Schneiderin, wenn ich regelmäßig meine Maschine *nutze*. Und doch tappen wir immer wieder in diese „Haben = Sein“-Falle.

Warum? Weil wir so gern jemand sein möchten, besonders vor anderen. Ich liebe die gut sitzende Jeans nicht nur, weil sie sich gut anfühlt und ich mich schön darin fühle, sondern weil ich damit vor anderen gut dastehe, meine Figur präsentieren kann, ein bestimmtes Image vermittele. Und genauso ist es mit all unseren anderen Sachen. Wir Mamas haben da ja auch unsere „typischen Themen“. Als Mutter möchte ich so gerne den schicksten Kinderwagen haben, um zu zeigen: Ja, ich kann mir so ein Ding leisten und überhaupt gebe ich damit meinem Kind das Beste, was es haben kann.

Beides stimmt ja: Diese Dinge zu besitzen, macht mir selbst Freude (die gut sitzende Jeans, der wendige, praktische und stylische Kinderwagen), aber es macht mir auch Freude, damit jemand zu sein. Die gut sitzende Jeans zu haben, ist an sich auch nicht falsch. Aber von ihr zu erwarten, dass sie mich glücklich macht oder mir Ansehen und Bewunderung verschafft, mein Leben reich macht, das ist gefährlich.

Es ist so wichtig, dass wir diesen Unterschied erkennen: Eine gut sitzende Jeans darf mir Freude machen, aber sie entscheidet nicht über meine Identität. Das zu begreifen, ist ein Teil der Freiheit, den der Minimalismus mit sich bringen kann.

Lass uns also an der Wahrheit festhalten und unsere Gedanken damit füllen: Meine Identität ist nicht mein Besitz. Ich bin nicht das, was ich habe. Und ich bin auch nicht etwas nicht, nur weil ich etwas nicht in meinem Regal verstau. Wer ich bin, entscheidet nicht mein Besitz, sondern mein himmlischer Vater. Er allein hat das Recht, mir meine Identität zuzusprechen. Und die Identität, die er mir gibt, heißt: geliebtes Kind Gottes, Erbin aller himmlischen Segnungen, erlöste und befreite Königstochter, berufene Weltveränderin. Das ist meine Identität. Es ist auch deine Identität als Jesusunfolgerin. Und wenn wir es uns genau überlegen, sind die Worte unseres Vaters über uns so viel wundervoller als die manipulierenden Versprechen der Werbebranche, oder?

Meine Liebe, befreie dich von dieser Werbelüge! Du bist nicht dein Besitz. Und dein Besitz macht dich nicht aus. Du musst nichts haben, *um* etwas zu sein. Du kannst Dinge haben, *weil* du etwas bist. *Weil* du aus tiefstem Herzen Musikerin bist, hast du ein Klavier. *Weil* du eine begeisterte Pferdeliebhaberin bist, hast du dein Reitequipment. Das „Weil“ ist das Entscheidende und nicht das „Um“.

Und erinnere dich vor allem daran, wer du am allermeisten bist: Gottes geliebte Tochter. Mit diesem Gedanken im Kopf kannst du dich jetzt endlich begeistert ans Minimieren machen! Have fun!

**ALLEIN MEIN HIMMLISCHER  
VATER HAT DAS RECHT,  
MIR MEINE IDENTITÄT ZUZU-  
SPRECHEN.**



## KAPITEL 4

# BEFREIE DICH VON ZU VIEL

### HILFREICHE AUSMISTMETHODEN

Ich habe mir lange Gedanken gemacht, auf welchem Weg ich dich gerne durch dein Minimieren führen möchte. Es gibt viele supergute Methoden, die dir beim Ausmisten helfen könnten. Manche setzen beim Aufteilen der Gegenstände in verschiedene Kategorien an, andere orientieren sich an den einzelnen Räumen. Ich persönlich kombiniere gerne beide Methoden miteinander und habe mich auch für unseren gemeinsamen Weg in diesem Buch für diese Kombination entschieden. Damit du genau weißt, was du dir unter den beiden Methoden vorstellen kannst, findest du hier eine kleine Erklärung:

#### *KATEGORIEN*

Für kleinere Gegenstände eignet sich die Ausmismethode nach Kategorien sehr gut.

Lege alle Gegenstände einer Kategorie auf einen Haufen. Zum Beispiel all deine Kleidungsstücke oder alle Bücher. Und dann kannst du jedes Teil

einzelnen durchgehen und dir überlegen, ob du es behalten möchtest oder ob es an jemand anderen gehen darf.

Diese Vorgehensweise ist total effektiv, weil du wahrscheinlich schockiert sein wirst, wenn du auf einmal siehst, wie groß dein Berg von Schuhen ist oder wie hoch sich deine Bücher türmen. Weil wir häufig Dinge aus derselben Kategorie nicht an einem Ort aufbewahren, sondern verteilt im Haus (Winterjacken und Wollpullis vielleicht im Keller, Morgenmantel oder Kimono im Bad, Jacken an der Garderobe usw.), haben wir kein Gefühl dafür, wie viel wir eigentlich davon besitzen. Wenn du aber alles auf einem Stapel siehst, merkst du, wie viel du eigentlich hast, und kannst viel leichter ausmisten, weil dir bewusst wird, dass du wahrscheinlich mehr hast, als du brauchst.

## RÄUME

Bei großen Gegenständen wie Möbeln ist es natürlich einfacher, Raum für Raum durchzugehen. Vielleicht hast du es geschafft, so viele deiner kleinen

Dinge auszusortieren, dass du einige deiner großen Möbel als Stauraum gar nicht mehr brauchst. Kaum etwas schafft so viel Leichtigkeit wie ein ganzes Möbelstück, das deinen Raum verlassen darf.

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass die meisten Möbel, die du in deinem Zuhause hast, einfach nur die Aufgabe haben, Stauraum für irgendwelche Gegenstände zu sein? Und manche Häuser mutieren leider zu Stauraum für die ganzen Möbel, die wiederum Stauraum für die Gegenstände sind. Wie wundervoll könnte es sein, wenn du diesen Kram nicht mehr brauchst, Stauraummöbel loswerden kannst und wieder Platz zum Leben hast?



Gerade bei Räumen liebe ich den Ansatz, sich zu überlegen, was man sich für diesen Platz in seinem Zuhause wünscht. Was ist dein Traum für dieses Fleckchen Wohnraum? Wozu möchtest du ihn gebrauchen? Was wollt ihr als Familie darin erleben?

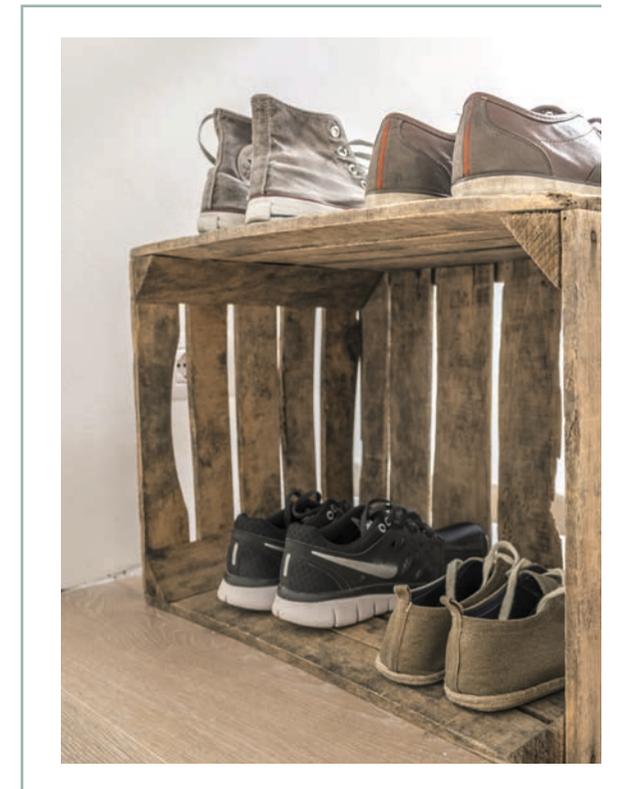
Wenn du diese Fragen für dich durchgehst (oder ihr besprecht das zusammen als Familie oder Paar), dann kann dir das mega bei der Entscheidungsfindung helfen, was in diesem Raum bleiben und was gehen darf. Gleichzeitig schafft es so viel Klarheit und Struktur für dein Zuhause. Du merkst ganz neu, was dir wichtig ist und was du in deinem Leben haben möchtest. Minimalismus hat ganz viel mit Fokussierung zu tun, einem Ausrichten auf die Dinge, die für dich am meisten zählen und für die du dann Platz haben möchtest.

Ich möchte jetzt gerne mit dir zusammen eine kleine Roomtour starten, in der wir endlich aktiv werden können. Und ganz im Sinne der goldenen Regel fangen wir bei deinen eigenen Sachen an. :-)

## KLEIDUNG

Die Kleidung ist ein wundervoller Weg, um mit dem Minimieren zu starten. Meistens haben wir genug davon, sodass ein paar (viele) Teile weniger nur guttun. Gleichzeitig ist man mit Klamotten in der Regel emotional nicht so stark verbunden, sodass es einem einfach leichter fällt, Dinge gehen zu lassen. Auch das Abgeben der Kleidung ist wesentlich einfacher, als manche anderen aussortierten Sachen loszuwerden.

Also: Best Place to start! Ach ja und beginne unbedingt mit deiner eige-



nen Garderobe und geh dadurch mit gutem Beispiel voran. Die Kleidung der Kinder kannst du nach demselben Prinzip ausmisten. (Dieses Prinzip funktioniert natürlich auch für deinen Mann. Allerdings muss er das selbst anpacken. GEH NICHT AN SEINE SACHEN!)

Kleidung ist ein wundervoller Segen, den Gott uns immer wieder gibt. Wir können uns damit wärmen und schützen. Schick machen und ausdrücken. Kleidung ist ein riesiges Geschenk. Leider verlieren wir das Gespür für diesen Segen, weil wir oft einfach zu viel (und das nicht selten auch noch in schlechter Qualität) haben. In unserem Land wird viel zu viel Kleidung in viel zu schlechter Qualität zu viel zu geringen Preisen angeboten. Und all das ist nur möglich, weil andere Menschen (die für uns zu weit weg wohnen, um ein echtes Gefühl für sie zu bekommen) dafür ausgebeutet werden.

Wir müssen uns das bewusst machen: Andere wertvolle Menschen, oft Frauen und Kinder, leiden unter miesen Löhnen und schlechten Arbeitsbedingungen, damit wir dieses T-Shirt für 3 € kaufen können, das sowieso nach zehnmal waschen durch ist. Hinter der schönen Fassade der Bekleidungsindustrie steht ein unglaubliches Unrecht, wie hinter so vielen Dingen. Leider. Klar können wir all das jetzt nicht verändern, indem wir dieses eine Shirt nicht kaufen, aber wir können ein Statement dadurch setzen und unserem Gewissen entsprechend handeln, was sehr wertvoll ist.

### LESS IS MORE

Indem du weniger Kleidung kaufst, hilfst du schon mal immens mit, diesem Unrecht entgegenzuwirken. Und außerdem brauchst du gar nicht so

*KLEIDUNG IST EIN WUNDERVOLLER SEGEN, DEN GOTT UNS IMMER WIEDER GIBT. LEIDER VERLIEREN WIR OFTMALS DAS GESPÜR FÜR DIESEN SEGEN, WEIL WIR ZU VIEL DAVON HABEN.*

viel Kleidung, wie du wahrscheinlich immer dachtest. Wusstest du, dass du allein deshalb so oft vor dem übervollen Kleiderschrank stehst und „nichts anzuziehen“ hast, weil du zu viel Auswahl hast? Wenn wir vor zu vielen Optionen stehen, löst das leicht Stress in uns aus und wir sind überfordert mit der Situation. Zu viele Klamotten bedeuten Stress.

Es war ein wundervolles Gefühl, als mein Kleiderschrank auf einmal immer leerer und leerer wurde. Seitdem liebe ich den Blick in meinen Schrank, weil es dort so übersichtlich und schön aussieht (was früher absolut nicht der Fall war ... da sind mir die Pullis und Schals halb um die Ohren geflogen, wenn ich nur den Schrank aufgemacht habe). Außerdem sehe ich nur noch Lieblingsteile, die mir passen und die zu allen anderen Sachen passen. Das Anziehen morgens geht schnell und stressfrei und ich fühle mich wohl in meiner Kleidung. Wenn du deine Kleidung minimierst, wirst du die Vorteile selbst sofort spüren.



## APROPOS: UNSER KONSUMVERHALTEN

Leider beschränkt sich das Ausbeuten anderer Menschen, um unseren Konsum zu füttern, nicht nur auf die Kleidung. Nur noch sehr wenige Dinge werden mittlerweile in Deutschland oder unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt. Das ursprünglich schöne Prinzip von der eigenen Herstellung, für die man dann entsprechend entlohnt wird, wird leider immer seltener. Früher hat Person A etwas angefertigt, das Person B dann bezahlt hat. Beide haben nicht weit voneinander entfernt gewohnt, sodass ein regionaler Kaufhandel stattfinden konnte. Heute werden unsere Socken weiter von uns entfernt hergestellt, als wir möglicherweise in unserem Leben reisen werden. Total verrückt, oder? Fast alle meine Kleidungsstücke oder anderen Gegenstände sind schon weiter um den Globus geflogen als ich.

Die traurige Wahrheit ist: Weil wir in den reichen Ländern unersättlich sind und immer mehr haben wollen, werden andere ausgebeutet und leiden. Wir können unseren kleinen Teil dazu beitragen, indem wir weniger konsumieren. Wir müssen nicht jedes Jahr ein neues Handy oder ein neues Paar Schuhe haben. Weniger ist mehr. Nicht nur für uns, sondern auch für andere. Denn die haben dann vielleicht irgendwann mehr, wenn wir immer mehr darauf achten, weniger zu haben.

Ja, ich weiß, dass dieses ganze System komplex ist und man das Problem nicht so einfach lösen kann. Und ja, ich weiß auch, dass viele dieser Familien dankbar sind, überhaupt Arbeit zu haben. Aber trotzdem ist das keine Entschuldigung dafür, seine Augen vor Unrecht zu verschließen, das nun einmal passiert. Wenn viele Menschen kleine Schritte in die richtige Richtung gehen, kann dadurch viel verändert werden. Und dadurch sind diese vielen kleinen Schritte wertvoll.

### **KAUF WENIGER!**

Versuch, nur das zu kaufen, was du wirklich brauchst und auch benutzt. Vermeide Spontankäufe oder impulsive Schnäppchenjagden. Oft holen wir uns genau dadurch unnützes Zeug in unser Zuhause, was nachher nur rumliegt. Aber dem Preis konnten wir nicht widerstehen, stimmt's? Versuch dir bei Megaangeboten immer wieder zu sagen, dass du mehr sparst,

wenn du gar nichts kaufst, als wenn du auf dieses Angebot anspringst, bei dem du 12,99 € sparen würdest.

### **KAUF SECONDHAND!**

Wenn du etwas kaufen möchtest, versuche secondhand fündig zu werden. Mittlerweile gibt es zum Glück unzählige Onlineplattformen, bei denen du stöbern kannst. Auch Secondhandläden findest du immer wieder. Nutze das Angebot! Denn was sowieso schon hergestellt wurde, erzeugt nicht noch mal diese Leidenskette des Ausbeutens. Und je länger ein solches Teil dann genutzt wird, desto besser.

### **KAUF FAIR!**

Es gibt die Möglichkeit, Produkte zu kaufen, die unter fairen Arbeitsbedingungen hergestellt wurden. Wenn du die Wahl hast, dann entscheide dich für diese Produkte! Damit unterstützt du nicht nur die Firmen, die bereits so arbeiten, sondern du kannst dadurch einen kleinen Teil dazu beitragen, dass immer mehr Firmen auf faire Produkte umstellen. Denk dran: Wenn viele Menschen kleine Schritte gehen, kann eine Menge verändert werden.

Klar, faire Produkte sind deutlich teurer als das, was wir sonst so gewohnt sind. Aber eigentlich zeigt sich ja genau darin die Diskrepanz zu dem Billigschrott, der nur durch Ausbeutung möglich ist. Wir müssen den eigentlichen Wert der Dinge neu verstehen lernen. Ein Stück Fleisch ist nun mal wertvoller als 1,50 € und ein Paar Schuhe mehr als 18 €. Wir müssen verstehen, dass diese Preise nur durch Ausbeutung möglich sind.

Aber weißt du: Dadurch lernst

**WENN DU DIE WAHL HAST,  
DANN ENTSCHEIDE DICH FÜR  
PRODUKTE, DIE UNTER FAIREN  
ARBEITSBEDINGUNGEN HER-  
GESTELLT WURDEN.**

du, deine Sachen noch mal ganz anders wertzuschätzen. Man sieht Dinge, für die man viel bezahlt hat, einfach mit anderen Augen als die, die man halb hinterhergeworfen bekommen hat. Und dieses Wertschätzen tut uns gut. Dadurch verändert sich nach und nach unsere Sicht auf unseren Besitz. Wir pflegen die Sachen besser und sind dankbarer dafür, dass wir sie haben dürfen.

Außerdem hast du durch einen minimalistischen Lifestyle auch mehr Geld zur Verfügung. Wer weniger kauft, hat mehr Geld. Und dadurch hast du auch die finanziellen Möglichkeiten, dir, wenn du etwas kaufst, öfter faire Produkte zu leisten.

### **VIELE KLEINE SCHRITTE**

Auch hier gilt also, dass viele kleine Schritte entscheidend sind. Dieser Gedanke ist mir so wichtig. Wenn wir uns nicht immer wieder daran erinnern, lassen wir uns viel zu schnell vom großen Berg abschrecken, den es zu erklimmen gilt, wenn es um fairen Handel und verändertes Konsumverhalten geht. Besser, wir gehen ab und zu kleine Schritte, als keinen einzigen

zu tun und frustriert die Flinte ins Korn zu werfen.

Bei uns ist das auch nicht anders. Wir kaufen auch nicht jedes Mal die teuren fairen Bananen und auch unsere anderen Dinge erstehen wir meistens in „normalen“ Geschäften. Einfach, weil wir uns das auch nicht leisten können, bei allem auf fair umzusteigen.

Es ist ein langer Weg mit vielen kleinen Entscheidungen. Zum Beispiel Gemüse beim regionalen Bauern im Hofladen zu beziehen oder nur einmal in der Woche Fleisch zu essen, damit man sich hier einen fairen Preis leisten kann. Lass dich nicht von der Größe und Komplexität des Problems entmutigen, sondern wähle ganz nach euren Möglichkeiten immer wieder kleine Schritte in die richtige Richtung.



### **CAPSULE WARDROBE: DEINE TRAUMGARDEROBE**

Die minimalistische Garderobe nennt man auch Capsule Wardrobe. Und glaub mir: Sie ist ein Traum! Eigentlich ist sie genau das, was wir Frauen uns immer gewünscht haben. Sie bedeutet, einen Schrank voller Lieblingsstücke zu haben, bei dem dir jedes schmeichelt, angenehm zu tragen ist und dich einfach umwerfend aussehen lässt. Gleichzeitig passen die einzelnen Teile super zueinander und lassen sich gut miteinander kombinieren. Ein Frauentraum, oder?

Wie genau kann man das erreichen?

### **SUCHE DEINE LIEBLINGSSTÜCKE!**

Zuerst nimmst du alle deine Kleidung, egal aus welchem Raum, und legst sie auf einen Haufen, zum Beispiel dein Bett. Alle deine Kleidung. Alle Winterjacken und Skijacken und Wollsocken und Badeanzüge und was sich sonst noch so in den Tiefen deiner Schränke und Kommoden verbirgt. Leg alles auf einen Haufen und lass diesen Anblick einmal auf dich wirken. Wie geht es dir damit? Was löst dieser Berg in dir aus? Ich war immer wieder ziemlich schockiert zu sehen, was ich alles besitze. Oft nimmt man das gar nicht so wahr, bis man es aufgetürmt auf einem Stapel sieht.

Dann gehst du jedes Teil durch. Eigentlich tust du dabei nichts anderes, als dir nur deine Lieblingsstücke herauszunehmen und alles andere abzugeben. Es ist wichtig, dass dein Schrank wirklich leer ist und du dir eher die Frage stellst, was wieder zurückdarf, als anders herum. Wenn du vor deinem vollen Schrank stehst und überlegst, was du aussortieren könntest, wirst du nicht so weit kommen. Erlebe zuerst das bedrückende Gefühl deines Klamottenberges und das befreiende Gefühl deines leeren Schrankes!

Zwei Dinge haben mir das Aussortieren wirklich leichter gemacht. Erstens: die Vielleichtkiste, in die ich die Kleidungsstücke gelegt habe, bei denen ich unsicher war. Es war wesentlich einfacher, auf Probe ohne diesen Rock oder Trenchcoat zu leben, als mich sofort komplett davon zu verabschieden.

Zweitens: Dankbarkeit und Gebet. Es ist viel leichter, ein Teil abzugeben, wenn ich einen Moment innehalte, während ich es in der Hand habe, um Gott zu danken, dass ich dieses Kleidungsstück nutzen durfte. Es ist ein Geschenk meines himmlischen Vaters, dass ich es eine Zeit lang haben



konnte. Und genauso, wie ich damit von ihm beschenkt wurde, darf ich auch jetzt jemand anderen damit beschenken und es weitergeben.

Dieses Bewusstsein, dass ich eigentlich nur ein Verwalter meiner Gegenstände bin, kann echt hilfreich sein, wenn es ums Minimieren geht. Und ganz besonders die Dankbarkeit für die Zeit, in der ich diese Dinge nutzen und tragen durfte, hat mir es viel leichter gemacht, sie jetzt gehen zu lassen.

### ***WAS MACHT DEINE LIEBLINGSSTÜCKE ZU LIEBLINGEN?***

Wenn du deine Kleidung minimiert und jetzt nur noch deine Lieblinge vor dir liegen hast, überleg dir, warum genau diese Teile deine Lieblingsklamotten sind! Was macht sie dazu? Schreib dir diese Dinge am besten auf, damit du eine genaue Checkliste für deine Traumgarderobe hast. Welche Farben trägst du am liebsten? Welche Materialien? Wie sollte die Kleidung geschnitten sein? Es ist wichtig, dass du dir darüber Gedanken machst, um zukünftige Fehlkäufe zu vermeiden.

Viele der Teile, die du soeben aussortiert hast, werden wahrscheinlich Klamotten sein, die du eigentlich total schön findest, aber in denen du dich trotzdem nicht so wohlfühlst. Ich hatte das so, so oft. Ich hatte eine Strickjacke auf dem Kleiderbügel hängen und fand sie einfach wunderschön. Aber sobald ich sie anzog, fühlte ich mich nicht so wohl darin. Manchmal war es die Farbe, manchmal der Schnitt. Nicht alle Kleidungsstücke, die uns gefallen, gefallen uns auch noch, wenn wir sie tragen. Deshalb finde heraus, wie ein Teil sein muss, damit du dich superwohl und hübsch darin fühlst.

***STELLE EINE CHECKLISTE FÜR DEINE TRAUMGARDE-ROBE ZUSAMMEN. SIE WIRD DIR HELFEN, FEHLKÄUFE ZU VERMEIDEN UND NUR NOCH LIEBLINGSWOHLFÜHLSTÜCKE IM SCHRANK ZU HABEN.***

### **FINDE DEINEN STYLE!**

Diese Liste ist eigentlich eine genaue Definition deines ganz persönlichen Styles. Versuch, in Zukunft nur noch Klamotten zu kaufen, die in allen Punkten dieser Liste entsprechen. Ja, es kann sein, dass du dadurch länger suchen musst, bis du eine neue Winterjacke gefunden hast; aber es ist besser, sich etwas in Geduld zu üben, um dann auch wirklich die perfekte Jacke zu finden, über die du so glücklich bist, dass du nicht im Traum daran denken würdest, sie noch einmal auszutauschen.

Langfristig zahlt sich das total aus. Du möchtest ja schließlich deine Traumgarderobe kreieren. Und die erhältst du nicht, wenn du auch nur an einem Punkt deiner Liste Kompromisse schließt. Du kannst den schönsten Pulli in deiner Lieblingsfarbe gefunden haben, der auch noch vom Schnitt her super sitzt. All das bringt dir aber nichts, wenn das Material kratzig ist oder schlechte Qualität hat. Du wirst dich letztlich nicht wohl damit fühlen und doch immer wieder zu einem anderen Pulli greifen, wenn du dich morgens fertig machst. So erkennst du schnell, was deine wahren Lieblingswohlühlstücke sind.

Ein Kleidungsstück, das viele deiner Punkte erfüllt, aber eben nicht alle, gehört am Ende genau zu den Teilen, die du vorher mühsam aussortiert hast. Gib der Versuchung nicht nach, sie trotzdem zu kaufen oder zu behalten, sondern bleib deinem Ziel treu, eine Traumgarderobe zusammenzustellen.

### **DEINE KLEIDUNG MUSS ZUEINANDER PASSEN**

Achte darauf, dass mehr oder weniger alle deine Sachen zusammenpassen. Es macht keinen Sinn, eine Hose zu behalten, zu der du nichts Passendes

**DEIN KLEIDERSCHRANK  
SOLLTE EIN WUNDERSCHÖ-  
NES GANZES ERGEBEN, VIELE  
KLEINE EINZELSTÜCKE, DIE  
ZUSAMMEN NICHT CHAOTISCH  
WIRKEN, SONDERN SICH  
GEGENSEITIG ERGÄNZEN.**

zum Kombinieren hast. Und ein Schal, der nicht zu deiner Jacke passt, ist auch nicht wirklich hilfreich. Sieh deine Kleidung als ein Kollektiv, etwas, das eine Einheit ist und zusammengehört. Vielleicht ist dieses Kleid ein Traum, aber wenn nichts von deinen anderen Sachen dazu passt, wirst du es vermutlich nie anziehen.

Dein Kleiderschrank sollte ein wunderschönes Ganzes ergeben, viele kleine Einzelstücke, die zusammen nicht chaotisch wirken, sondern sich gegenseitig ergänzen. Wahrscheinlich wirst du ein paar Lieblingsfarben haben, die sich immer wiederfinden. Dazu ein paar Basics wie Schwarz, Grau oder Beige.

Wenn deine Kleidung zueinanderpasst, ist es auf einmal auch total einfach, etwas zum Anziehen zu finden. Eigentlich könntest du deine Sachen morgens noch im Dunkeln aus dem Schrank holen und hinterher gut angezogen aussehen, weil sich praktisch alles miteinander kombinieren lässt.

### **DEINE KLEIDUNG MUSS ZU DEINEM LEBEN PASSEN**

Ein ganz wichtiger Punkt, den du beim Aussortieren unbedingt noch beachten solltest, ist dein Lifestyle. Deine Kleidung muss zu deiner Art zu leben passen, sonst erfüllt sie nicht ihren Zweck. Wenn du als Angestellte in der Bank oder beim Rechtsanwalt arbeitest, muss dein Kleiderschrank einige Businessoutfits enthalten. Dafür brauchst du wahrscheinlich weniger Jeans und Pullis. Wenn du aber mit einem kleinem Baby und einem zweijährigen Kleinkind zu Hause bist, brauchst du wohl eher weniger Highheels und Bleistiftröcke, dafür aber unempfindliche Shirts, Jeans und Sneakers, mit denen du auf jedem Spielplatz gut ausgerüstet bist.

### **LANGZEITCHECK: KLEIDERBÜGEL-TIPP**

Deine Kleidung solltest du immer wieder im Blick haben und prüfen, ob noch jedes Teil wirklich einen Platz in deinem Schrank verdient. Hier ist ein ganz einfacher Tipp, wie du ohne Aufwand herausfinden kannst, ob du ein Kleidungsstück noch trägst oder nicht: Drehe einfach deine Kleiderbügel um, wenn du deine Sachen nach dem Aussortieren wieder in den Schrank zurückhängst (und bei jedem weiteren Teil, das du später dazu kaufst). Wenn du ein Teil vom Bügel nimmst, um es anzuziehen, dann drehst du den Kleiderbügel wieder normalherum.



## SCHLAFZIMMER

Dein Schlafzimmer sollte ein wundervoller Ort sein. Eine Rückzugsoase für dich und deinen Mann. Ein Ort, an dem ihr auftanken und ausruhen könnt und Zeit habt, in eure Ehe zu investieren.

Deshalb ist es auch total wichtig, dass euer Schlafzimmer ein Raum ist, in dem ihr euch supergerne aufhaltet. Ich liebe den Gedanken, dass das Schlafzimmer so etwas wie ein heiliger Eheraum ist, der für das Ehepaar reserviert ist. Ein VIP-Bereich, in den andere nicht so einfach Zutritt erhalten. Wertschätze diesen Eheraum, denn er ist etwas Besonderes! Weil er auf eine faszinierende Art Platz für eure Ehe bietet. Mein Mann und ich sind immer sehr darauf bedacht gewesen, diesen geschützten Ehebereich für uns reserviert zu halten. Und wir merken, dass sich das sehr positiv auf unsere Ehe ausgewirkt hat.

Deshalb ist auch die Gestaltung dieses Raumes total entscheidend. Es ist allerdings unwichtig, *welchen* Style ihr bevorzugt – wichtig ist, dass es *euer* Raum ist. Ihr müsst euch beide darin wohlfühlen können. Falls eure Geschmäcke hier weit auseinandergehen, versucht irgendwie, einen Mittelweg zu finden, mit dem ihr beide zufrieden sein könnt. Genießt es, *euren* Raum zu gestalten! Es kann so viel Spaß machen, es sich hier schön einzurichten.

**DEIN SCHLAFZIMMER SOLLTE  
EIN WUNDERVOLLER ORT SEIN.  
EINE RÜCKZUGSOASE FÜR  
DICH UND DEINEN MANN.**

### *DON'T WORK*

Wenn es eure Wohnsituation irgendwie zulässt, dann achtet darauf, dass ihr nichts in eurem Schlafzimmer habt, was euch an Arbeit erinnert. Kaum etwas kann die Romantik und den Zauber dieses Ehebereichs so schnell zerstören wie der Blick auf den noch nicht bearbeiteten Papierkram, der sich

schon türmt, oder der Korb mit der Bügelwäsche, der noch bearbeitet werden will. Versucht, euren Raum frei von Schreibtischen, Bügelbrettern oder Ähnlichem zu halten, wenn es sich platzmäßig irgendwie bei euch einrichten lässt. Euer Schlafzimmer soll ja kein Arbeitsraum sein, sondern eine Oase für Entspannung, Ruhe und gemeinsame Zeit.

*IN EINEM RUHERAUM WIE DEM SCHLAFZIMMER IST EINE FRIEDLICHE ATMOSPHÄRE ENTSCHEIDEND. ACHE DAUF, DASS NICHT ZU VIEL ZEUG HERUMSTEHT.*

### MAKE IT CALM

Gerade in einem Ruheraum wie dem Schlafzimmer ist eine friedliche Atmosphäre wirklich entscheidend. Achte darauf, dass nicht zu viel Zeug herumsteht. Eigentlich brauchst du in diesem Raum nicht sehr viel mehr als euer Bett, zwei kleine Nachttische oder Ähnliches und eine Aufbewahrungsmöglichkeit für eure Kleidung. Je weniger im Raum steht, desto ruhiger und entspannter die Stimmung.

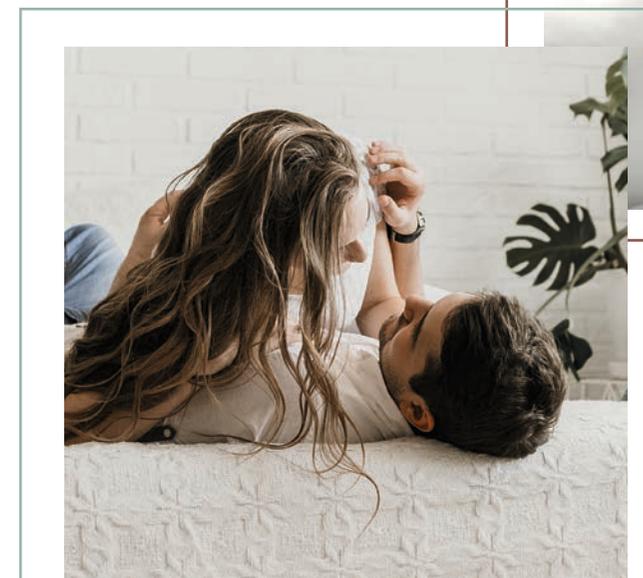
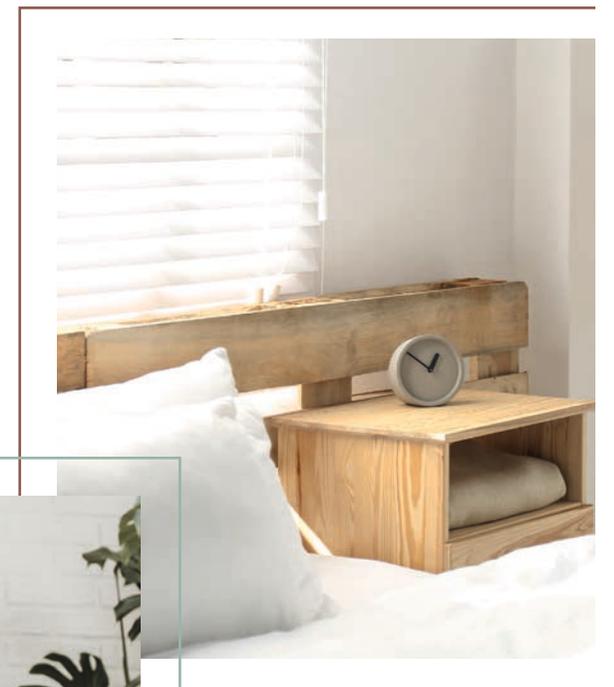
### DEIN NACHTTISCH

Kleine Tischchen wie Nachttische oder Ähnliches haben die Angewohnheit, Auffangstation für unzählige Gegenstände und Krimskrams zu werden. Sobald man etwas in der Hand hat, bei dem man nicht sofort weiß, wohin damit, legt man es gerne einfach mal irgendwo ab. Am besten auf dem nächstbesten Platz.

Um das zu verhindern, kannst du zwei wundervolle Dinge tun: zum einen diszipliniert alles immer wieder an seinen richtigen Platz zu legen und zum anderen erst gar keine Möglichkeit zu schaffen, auf die man etwas legen könnte. Also alles, was du an Tischen, Schränken und Co. nicht brauchst, am besten auch abzugeben. Denn jedes dieser Dinger lädt dazu ein, irgendein Zeug darauf abzustellen. Wenn du trotzdem nicht auf ein

kleines Tischchen neben deinem Bett verzichten möchtest, dann versuche, superdiszipliniert zu sein, die Schubladen und die Oberfläche möglichst krepelfrei zu halten.

Erinnere dich daran, was dein Traum für diesen Raum ist. Wie soll er sein? Was möchtest du hier erleben? Entscheide dementsprechend, was bleiben darf und was nicht. Eine Bibel und ein weiteres Buch? Passt gut, wenn du gerne abends oder morgens darin liest. Eine Tafel Schoki? Passt vielleicht auch, wenn du dich gerne mal ins Schlafzimmer zurückziehst, um einen Moment durchzuatmen und zu naschen. Ein Strauß frischer Blumen und eine Lichterkette? Passt auch gut, um eine romantische Atmosphäre zu genießen. Kinderspielzeug oder Rechnungen? Können gerne gehen, weil sie von dem ablenken, was dieser Raum sein sollte: eine Ruheoase für dich und deinen Mann.





## BÜRO/PAPIERKRAM

Papierkram und ich sind noch nie wirklich Freunde gewesen. Leider bin ich eher ein bisschen verpeilt und hab die Angewohnheit, sämtliche Zettel, Rechnungen und Co. irgendwo zu verschludern, was nicht so cool ist. (Mein Mann bekommt regelmäßig die Vollkrise ... ähem.) Wenn ich all die Mahngebühren, die ich schon verursacht habe, zusammenrechnen würde, hätte ich mit dem Geld schon so einiges anfangen können. Oft ist es allein dadurch dazu gekommen, dass ich kein vernünftiges System hatte, um Ordnung in all den Blätterkram zu bekommen.

Wahrscheinlich bin ich mit meiner Abneigung gegen diese Art von Bürokrum nicht ganz alleine, oder, Mädels? (Bitte sagt Ja ...) Daher ist es umso wichtiger, dass wir ein gutes System dafür entwickeln, um diesen (unge liebten) Bereich so überschaubar wie möglich zu halten.

Ein Arbeitsplatz, der clean, frei und gut sortiert ist, ist die perfekte Einladung, um produktiv zu sein. Um klare Gedanken und gute Ideen zu haben, ist es so wichtig, dass wir fokussiert sein können und unser Hirn nicht ständig vom Krempel auf unserem Schreibtisch abgelenkt wird.

Gestalte dir deinen Schreibtisch (oder wo auch immer du dich um solche Bürogeschichten kümmerst) so einladend und schön wie möglich. Mach diesen Platz zu einem Fleckchen Zuhause, an das du immer wieder gerne zurückkommst, um Dinge geschafft zu bekommen, kreativ zu sein und deine To-dos zu planen und abzuhaken.

### *JE WENIGER, DESTO BESSER*

Je weniger Papierzeug zu dir ins Haus fliegt, desto besser. Melde dich von allen Newslettern, Rundbriefen und Co. ab, die du nicht wirklich liest (ja, auch digitaler Papierkram kann einem über den Kopf wachsen). Melde dich von Werbung ab! Übrigens ist das eine Win-win-Situation, weil du dadurch weniger in Versuchung gebracht wirst, etwas zu kaufen. Versuche auch generell, keine Visitenkarten, Flyer oder Infobroschüren mit nach Hause zu nehmen. Mach stattdessen lieber schnell ein Foto mit dem Handy.

## DIGITALISIERE MÖGLICHST VIEL

Technik kann dein bester Freund werden, wenn es ums Minimieren geht. Versuch, so viel wie möglich zu digitalisieren. Scanne Dokumente ein, speichere sie organisiert auf deinem PC ab und entsorge dann das Dokument. Auf die Art kannst du superviel Platz einsparen, hast alles einfacher sortiert, schaffst Übersicht und eine gute Auffindbarkeit.

Kleiner Hinweis: Nicht alle Dokumente darfst du entsorgen. Von manchen musst du das Original unbedingt behalten. Überlege dir, wo du diese Art von wichtigen Unterlagen langfristig aufbewahren möchtest. Diese Dokumente dürfen auch gerne etwas schwerer zu erreichen sein (zum Beispiel ganz oben auf dem Regal oder ganz hinten im Schrank). Du musst wahrscheinlich nur sehr selten an sie heran. Aber es ist so, so wichtig, dass du genau weißt, wo sie sind und sie nicht im Ernstfall erst überall suchen musst.

## MUT ZUR LÜCKE

Wo auch immer du deinen Papierkram aufbewahrst (Büro, Keller, Küchenschublade, Garderobe...): Jetzt ist die Zeit, endlich Ordnung hineinzubringen. Am besten geht das, indem du dich von allem trennst, was du nicht mehr brauchst.

Dabei darfst du Mut zur Lücke haben. Alte Schulsachen oder Notizen aus Uni, Ausbildung und Co.? Schaust du tatsächlich noch hinein? Haben sie tatsächlich Nutzen für dich? Mit großer Wahrscheinlichkeit wirst du nie wieder nachsehen, wie du deine Mathe-tests in der dritten Klasse gemeistert hast. Trenne dich ruhig von diesen Unmengen an Papierkram, um wieder mehr Überblick zu erobern.

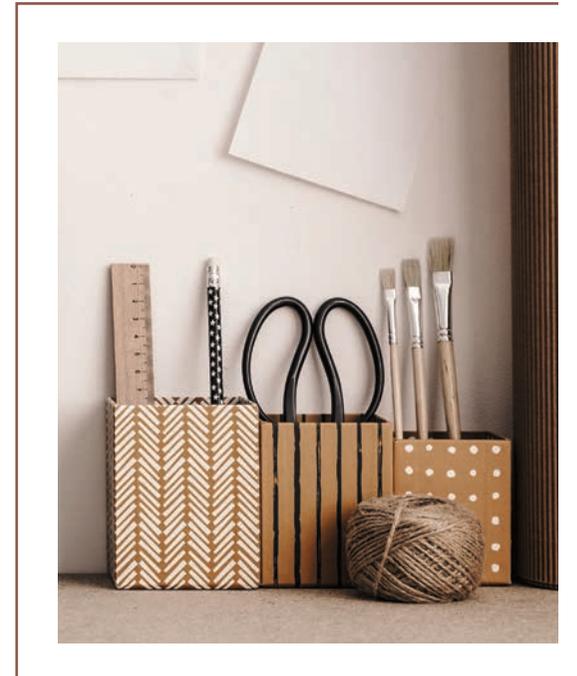
**MIT GROSSER WAHRSCHEINLICHKEIT WIRST DU NIE WIEDER NACHSEHEN, WIE DU DEINE MATHETESTS IN DER DRITTEN KLASSE GEMEISTERT HAST. TRENNE DICH RUHIG VON DIESEN UNMENGEN AN PAPIERKRAM, DEN DU NICHT MEHR BRAUCHST.**

## BEHALTE NUR DIE BESTEN BÜROUTENSILIEN!

Bei Kleinkram wie BüROUTENSILIEN sortierst du am besten wieder nach dem Kategorieprinzip aus: Lege zum Beispiel alle Kugelschreiber aus allen Schubladen, Taschen und Mäppchen auf einen Haufen. (Ist es nicht verrückt, wie viele Stifte man besitzt?) Dann entsorge schon mal alle, die sowieso nicht mehr schreiben. Von denen, die noch übrig bleiben, suchst du dir die besten drei bis fünf aus und gibst ihnen da ein Zuhause, wo du sie brauchst (beispielsweise einen in deiner Handtasche, einen in der Küchenschublade beim Einkaufszettel und einen auf dem Schreibtisch). Alle anderen kannst du bedenkenlos aussortieren.

So kannst du auch bei allen anderen Stiften weitermachen. Behalte die drei besten Textmarker und Bleistifte und verabschiede dich vom Rest.

Bei den restlichen BüROUTENSILIEN verfahrst du genauso. Sei auch hier mutig, was die besagte Lücke angeht: Ein kleines Kästchen mit Büroklammern, Tesafilm, Tacker und Co. reicht vollkommen. Du brauchst keinen Locher in Reserve. Einer ist genug. Und wenn der den Geist aufgibt, kannst du im Handumdrehen einen neuen besorgen.





## WOHNZIMMER

Für mich ist das Wohnzimmer wahrscheinlich der wichtigste Raum direkt nach der Küche. Denn auch hier findet unglaublich viel Leben statt. Hier spielt man Spiele, liest Bücher, genießt die gemeinsame Zeit mit Freunden oder mit der Familie bei einem Filmabend.

Es gibt für mich kaum etwas Gemütlicheres als ein weiches Sofa mit Kissen und kuscheliger Woldecke, romantischer Beleuchtung und einem heißen Getränk in der Hand. Die wundervollsten Gespräche und Herz-zu-Herz-Momente habe ich in irgendwelchen Wohnzimmern erlebt. Der Name ist einfach Programm: Es ist das Zimmer, in dem man wohnt.

Lass deinen Träumen auch hier freien Lauf: Was wünschst du dir für diesen besonderen Raum? Wie stellst du dir eure Familienabende vor? Oder regnerische Novembernachmittage zu Hause mit den Kids? Was soll in diesem Raum passieren?

### PLATZ FÜR LIEBLINGE

Wir sind eine absolute Bücherfamilie. Alle sechs von uns lieben, lieben, lieben Bücher. Aus diesem Grund besitzen wir auch eine stattliche Sammlung an Lektüre. Unsere gesamte Kinderbibliothek haben wir im Wohnzimmer stehen. Ich finde es so schön zu sehen, wie die Kinder sich täglich Bücher nehmen, es sich auf dem Sofa gemütlich machen und lesen oder Bilderbücher betrachten. Immer wieder kuscheln wir uns auch zusammen und ich lese ihnen vor. Genauso habe ich mir das immer gewünscht und daher ist es auch klar, dass wir unsere Kinderbücher im Wohnzimmer in Griffnähe haben.

Was möchtest du gerne sofort im Wohnzimmer zur Hand haben? Welche Aktivitäten wünschst du dir dort? Spiele, Puzzles oder Bastelsachen? Was ist typisch für euch als Familie? Was macht euch aus? Mir gefällt das immer sehr, wenn gerade das Wohnzimmer die Vorlieben und Besonderheiten einer Familie zeigt.

Gib diesen Sachen viel Raum! Und sage dafür anderen Adieu. Konzentriert euch auf das, was ihr am allermeisten in diesem Zimmer machen oder erleben möchtet, und schafft Platz genau dafür.

*DEIN WOHNZIMMER SOLL  
DIE VORLIEBEN UND  
BESONDERHEITEN DEINER  
FAMILIE WIDERSPIEGELN.  
GIB DIESEN SACHEN  
VIEL RAUM!*

Natürlich spricht nichts dagegen, auch anderen Aktivitäten in diesem Familienraum nachzugehen. Vielseitigkeit ist etwas Wunderschönes. Es geht nur um eine Frage der Lagerung. Wenn du alles in diesem Zimmer unterbringen möchtest, was ihr gerne als Familie tun möchtet, dann wird das ziemlich sicher die räumlichen Möglichkeiten dieser vier Wände sprengen. Entscheide dich lieber dafür, nur die wichtigsten Dinge dort zu verstauen, und bringe die anderen Sachen in einem Regal im Keller unter. Dann kannst du nach Lust und Laune mal die DVD-Sammlung hervorholen, wenn eine Movie-Night ansteht, oder die Nähmaschine, wenn du mal wieder etwas nähen möchtest.

## APROPOS: KELLER & SPEICHER

In diesem Zusammenhang mal ein paar Gedanken zum Thema Keller: Keller oder Speicher sind nicht dafür gedacht, dass wir all unseren Kram dort hin abschieben, vom dem wir nicht mal wissen, dass er überhaupt existiert (weil wir ihn seit Jahren nicht mehr gesehen haben) oder den wir nicht besonders mögen. Diese Räume sind keine Müllhalde. Sie sollen wertvollen Stauraum bieten für Sachen, die wir tatsächlich benutzen und lieben.

Genau hier kannst du im Sommer deine Weihnachtsdeko oder die Wollmützen verstauen oder die Flipflops und Schwimmflügel im Winter. Hier ist Platz für die ein oder andere Spielzeugkiste (wenn du das Rotationssystem nutzt, bei dem du nicht immer alle Spielsachen gleichzeitig im Kinderzimmer hast, sondern immer nur eine bestimmte Art und dann abwechselnd die Kisten rotieren lässt).

Diese Räume können dadurch mega dazu beitragen, dass die eigentlichen Wohnräume nicht so vollgestellt sind, sondern ruhig und minimalistisch sein können. Lagere zum Beispiel deine Nähmaschine dort, die du vielleicht einmal im Monat nutzt. Wenn du dir einen Nähabend gönnen möchtest, gehst du grad mal runter und holst sie dir an den Esstisch. Und

wenn du fertig bist, packst du alles wieder zusammen und stellst es in das Kellerregal zurück. Auf diese Art stehen Dinge, die du zwar regelmäßig, aber nicht täglich nutzt, nicht in deinen Wohnräumen herum, aber du hast trotzdem schnellen Zugriff darauf.

*KELLER UND SPEICHER SIND STAUÄRÄUME FÜR SACHEN, DIE DU BRAUCHST, NUTZT UND LIEBST, ABER DIE DU NICHT TÄGLICH, SONDERN NUR INTERVALLMÄSSIG VERWENDEST. BITTE MACH AUS IHNEN KEINE MÜLLLANDSCHAFT.*

Keller und Speicher sind Stauräume für Sachen, die du brauchst, nutzt und liebst, aber die du nicht täglich, sondern nur intervallmäßig verwendest. Dadurch helfen sie, Ordnung und Fokus in deine Wohnräume zu bringen. Bitte mach aus ihnen keine Mülllandschaft. Dazu ist dieser Platz zu wertvoll.

### *KUSCHELLANDSCHAFT*

Für mich bedeutet Wohnzimmer gleich Gemütlichkeit. Deshalb ist das Sofa einer der Bereiche, in denen ich gerne auch schon mal etwas mehr mag. Ich finde Sofas mit Kuschedecken und vielen Kissen darauf wesentlich einladender als leere. Irgendwie kommt man besser an, öffnet sein Herz einfacher und fühlt sich wohler, wenn man es weich und warm um sich hat. Auch für Gäste finde ich es toll, wenn sie sich einfach eine Decke nehmen können, wenn ihnen kühl wird, und ein Kissen, damit sie besser sitzen können, ohne dass sie erst danach fragen müssen.

Natürlich ist das meine persönliche Vorliebe und du magst es vielleicht lieber schlichter auf der Couch. Wichtig ist, dass ihr euch diesen Bereich so gestaltet, wie er am besten zu euch passt. Denn die meisten Herzgespräche werden wahrscheinlich dort stattfinden – oder in der Küche und zu der kommen wir jetzt ...





## KÜCHE

Ich liebe Küchen. Irgendwie sind sie für mich so was wie das Herz des Hauses – besonders Wohnküchen, die offen sind und Sitzplätze bieten. Küchen sind Raum, in dem man immer wieder zusammenkommt. Der Raum, in dem man versorgt wird und in dem einander gedient wird. In der Küche spielt sich oft ein Großteil des gemeinsamen Familienlebens ab. Küchen sind einfach besonders in ihrer Bedeutung für die Familie oder für Gäste.

In der Küche zeigt sich auch, was für eine Atmosphäre innerhalb der Familie herrscht. Ist man gehetzt und jeder in seine Gedanken versunken oder entspannt und einander zugewandt? So wie man beim gemeinsamen Essen miteinander umgeht, so geht man oft auch sonst miteinander um.

Was wünschst du dir für eure Küche? Was für eine Stimmung soll hier herrschen? Wie erträumst du dir deine gemeinsamen Familienessen? Vielleicht sogar mit romantischem Licht zum Abendessen? (Ich liiiieebee das so. Irgendwie hat das sofort Einfluss auf die ganze Atmosphäre beim Essen.)

Magst du es, in der Küche kreativ zu werden? Dir Leckereien auszudenken und deine Family damit zu verwöhnen? Oder bist du nicht so der Koch- und Backtyp und es ist für dich eher eine Last, Essen auf den Tisch zu befördern?

Es wird für dich und dein Ent-rümpelungsabenteuer in der Küche total entscheidend sein, diese Fragen vorher für dich zu beantworten. Denn wenn du eigentlich sowieso nicht besonders gerne backst, wozu solltest du dann tausend Backutensilien in deine Schränke quetschen? Und wenn du eher überfordert als happy bist, wenn du zehn Gäste auf einmal hast, warum horest du dann Geschirr für 25 Personen in deiner Vitrine?

Minimalismus bringt so viel Wahrheit und damit Befreiung in dein

*SCHLIESSE FRIEDEN DAMIT,  
WIE GOTT DICH GEMACHT HAT,  
DENN ER HAT DICH EINZIG-  
ARTIG UND WUNDERVOLL  
ERSCHAFFEN.*

Leben. Ja, es ist nicht immer einfach, sich der Wahrheit über sich selbst zu stellen. Zum Beispiel einzusehen, dass du nicht gerne große Mengen an Besuch auf einmal hast, sondern deine Lieben lieber „in kleinen Häppchen“ nacheinander an deinen Tisch holst. Vielleicht hast du dir eigentlich tief drinnen immer gewünscht, auch so eine grandiose Gastgeberin zu sein wie deine Mama, die geradezu aufblüht, wenn ihr Esstisch vor Leuten überquillt. Aber du merkst immer wieder, dass du überhaupt nicht so bist und viel lieber nur unter wenigen Augen tiefe Herzengespräche führst.

Es kann eine tiefe Zufriedenheit und Befreiung bringen, wenn man sich solche (oder andere) Wahrheiten über sich selbst eingesteht. Schließe Frieden damit, wie Gott dich gemacht hat, denn er hat dich einzigartig und wundervoll erschaffen. Du musst nicht wie jemand anders werden, sondern darfst so sein, wie du bist. Und wenn du nicht gerne eine große Personenanzahl auf einmal einlädst, dann ist das vollkommen in Ordnung.

Dann darf auch das Geschirr für 25 Personen auf 10 Gedecke geschrumpft werden (abhängig natürlich von der Größe eurer eigenen Familie).

Fühl dich frei und wohl damit, du selbst zu sein und die Einrichtung deiner Küche genau darauf abzustimmen. Denn dieser besondere Familienraum soll zu einem Ort werden, der zu dir und deinen Lieben passt und an dem sich jeder von euch gerne aufhält (ohne schlechtes Gewissen und „Ich sollte doch“-Gedanken).

## GESCHIRR

Passe dein Geschirr an die Gewohnheiten und Vorlieben eurer Familie an. Ganz entsprechend den Gedanken von gerade

eben. Wenn du große Mengen an Besuch liebst, dann brauchst du mehr Geschirr, als wenn du es nicht tust. Überlege, wie viel Geschirr ihr als Familie



benötigt und dann zähle noch die maximale Menge an Gästen hinzu, mit der du dich wohlfühlst. Und das reicht dann.

Du musst nicht für alle Eventualitäten gerüstet sein. Erinnerst du dich an unsere Überlegungen am Anfang des Buches? Vieles behalten wir deswegen, weil wir Angst haben, nicht bereit zu sein, wenn der Fall der Fälle eintritt. Aber in der Regel wird dieser Ausnahmezustand sowieso nie eintreffen. Und wenn doch, wird niemand böse sein, wenn du nicht dafür ausgestattet bist und alle in zwei Etappen oder von unterschiedlichen Tellern essen müssen.

Wir zum Beispiel lieben Besuch, deshalb haben wir viel Geschirr und Besteck. Wir möchten nicht eingeschränkt sein, wenn wir zu uns einladen, weil wir dann möglicherweise nicht genug Teller hätten. Aber wir haben auch nicht mehr, als wir brauchen. (30 Personen könnten bei uns auch nur in Etappen essen.) Wenn wir eine andere Großfamilie zu Besuch haben, dann ist praktisch unser ganzes Geschirr auf dem Tisch und in Benutzung. Zwischen Nachmittagskuchen und Abendessen lasse ich die Spülmaschine laufen, um dasselbe Geschirr wieder verwenden zu können. Es ist nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel. Genauso, wie wir es für unser Leben brauchen. Und genauso dürft ihr als Familie herausfinden, was für euch passt, damit es nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig ist.

Übrigens braucht man auch nicht einen Riesenhaufen an Kindergeschirr. Normales Geschirr erfüllt den Zweck genauso gut. Für Babys reichen auch ein Kunststoffbecher und Schälchen. Kinder benötigen nicht so viel Extra-Kram, wie einem die Werbung gerne suggeriert.

## KÜCHENHELFERLEIN

Bei allen anderen Dingen in deiner Küche ist das Merkmal „multifunktional“ deine beste Freundin. Die Sachen, denen du Stauraum in deiner wertvollen Küche zugestehst, sollten möglichst multifunktional, also für viele verschiedene Arbeitsvorgänge einsetzbar sein. Dinge, die man nur für eine einzige Sache verwenden kann, sind eher unpraktisch.

Überlege dir, ob du das ein oder andere Teil überhaupt brauchst. Vielleicht kann man das Gleiche auch mit einem anderen Gegenstand erreichen? Und nutzt du es überhaupt? Wenn du nur einmal im Jahr für



20 Minuten einen Spritzbeutel benötigst, frage dich, wie wichtig dir das Ergebnis dieser 20 Minuten ist. Ist dir der Stauraum, den dieser Spritzbeutel einnimmt, das wert? Oder was ist mit der riesigen Küchenmaschine? Nutzt du sie wirklich oft genug, dass sie den großen Platz, den sie einnimmt, verdient hat?

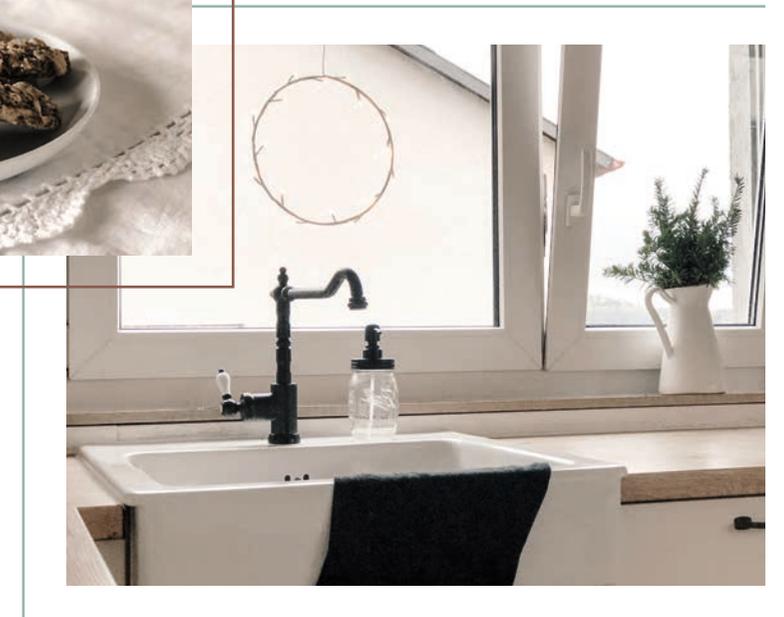
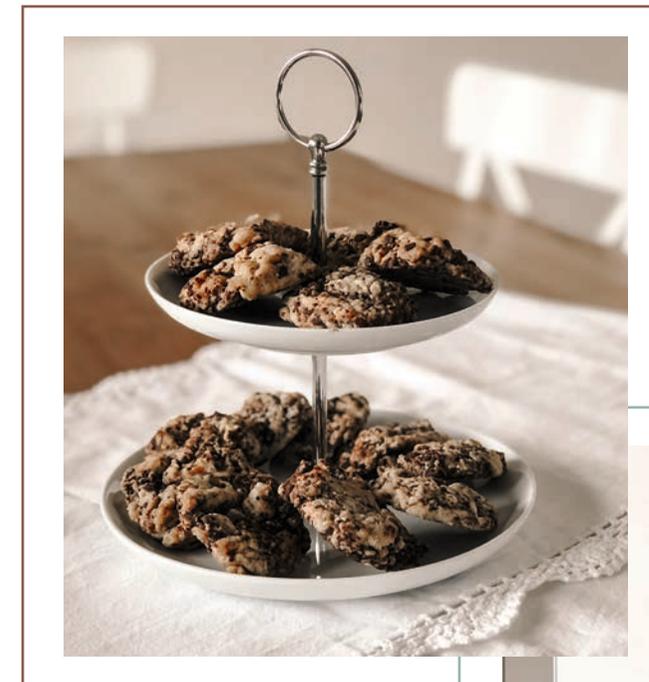
Oft reichen schon ein bisschen Kreativität und „Out of the Box“-Denken. Warum kannst du nicht einfach dieselbe Auflaufform für Kuchen, Brot, Lasagne oder Tiramisu nehmen? Wer hat gesagt, dass du für alles eine Spezialform brauchst? Oder dass der Kuchen immer rund und das Brot eckig sein sollen? Der Nudelaufwurf wird genauso lecker schmecken und appetitlich aussehen, wenn er in einer runden statt in einer eckigen Kuchenform serviert wird.

Oder hast du schon mal darüber nachgedacht, ob du wirklich einen Wasserkocher benötigst (der vor allem wertvollen Platz auf der immer sichtbaren Ablage einnimmt und nicht im Schrank steht) oder ob du nicht auch Wasser im Kochtopf zum Kochen bringen kannst. Je nachdem, welche Herdform ihr habt (Induktionsherde sind dafür ideal), dauert das nicht einmal länger.

Ofenfeste kleine Auflaufformen aus Glas oder Keramik sind übrigens die perfekten Multifunktionsutensilien: Sie lassen sich super für Muffins, Brötchen, Dips, Snacks, Babybrei oder auch als Dessertschälchen verwenden. Und ganz nebenbei: Ich finde, es sieht einfach auch wunderschön aus, wenn man in der Küche mehr auf Materialien wie Glas, Porzellan und Edelstahl zurückgreift als auf Plastik, Einwegmuffinförmchen und dergleichen. Von den gesundheitlichen und ressourcenschonenden Vorteilen abgesehen, wird es auch deinen Wunsch nach mehr Deko bremsen, weil deine Küche schon durch deine Gebrauchsgegenstände superschön aussieht.

*BEI DEINEN KÜCHENUTENSILIEN IST DAS MERKMAL „MULTIFUNKTIONAL“ DEINE BESTE FREUNDIN.*

Ganz besonders in der Küche ist das Prinzip, den Wert oder Nutzen eines Gegenstandes gegen den Wert des freien Platzes aufzuwiegen, echt gewinnbringend. Alle deine Küchenhelferlein bringen ihre Vorteile mit sich und können nützlich sein. Aber möglicherweise werden nicht alle so nützlich und wertvoll sein, wie der freie Platz, den du ohne sie haben könntest.





## BAD

### DEIN WELLNESSPARADIES

Dein Bad sollte ein Wellnessparadies für euch sein. Ein Ort, an dem man es sich einfach mal gut gehen lassen und sich verwöhnen kann. Dein kleines Plätzchen, an dem du zur Ruhe kommen kannst und mal Zeit für dich hast. Denn du darfst dir diese Auszeiten auch mal gönnen, liebe Mama. Du darfst dich selbst verwöhnen und in deinem kleinen Wellnessbereich auf-tanken und ausruhen.

Das fällt uns Mamis gar nicht so leicht, oder? Ständig müssen wir präsent sein und das Wort „Mama“ hören wir wahrscheinlich 50 000-mal am Tag. Jeder will etwas von uns, und wenn wir mal für zwei Minuten im Bad verschwinden wollen, gleicht das einem Weltuntergang. Ich kann dir gar nicht sagen, wie oft ich mal kurz ins Bad wollte, nur um festzustellen, dass keine 15 Sekunden später irgendjemand an die Tür hämmert und halb ver-zweifelt nach mir brüllt.

Ich weiß, dass sich dieses Szenario nicht besonders wellnessmäßig an-hört, sondern eher nach Stress. Gerade deshalb ist es so wichtig, dass wir die Umgebung unseres Badezimmers so entspannend wie nur eben mög-lich gestalten. Wenn du nicht von optischen Reizen und unzähligen Klein-zeug aus der Ruhe gebracht wirst, ist es einfacher, mit den Mamarufen vor der Tür klarzukommen, ohne durchzudrehen. Und außerdem gibt es ja tatsächlich seltene Momente, in denen du vielleicht wirklich mal deine ungestörte Ruhe im Bad haben kannst.

### WEG MIT DEM KLEINZEUG

Im Bad sammelt sich supergerne diverses Kleinzeug an. Hier eine kleine Probestückung, da ein Mini-DIY von der Freundin. Und überhaupt sind vie-le der Dinge, die wir im Bad nutzen, oft eher klein. Zahnbürsten, Rasierer oder Lipgloss nehmen ja nicht superviel Platz weg, aber der ganze Klein-kram wirkt optisch sehr schnell überwältigend und chaotisch.

Deshalb ist es ratsam, all die kleinen Sachen in größere Behälter um-zufüllen. Zum Beispiel alle kleinen Probestückchen in ein schönes großes

Glas. Oder alle Haarklemmen in ein kleines Marmeladenglas. Gerade im Bad finde ich Gläser mit Schraubverschluss praktisch, weil die Feuchtigkeit nicht an die Sachen kommt. Außerdem sieht in Gläsern alles deutlich hübscher aus.

**INDEM DU DEN KLEINEN TEILEN EIN GRÖßERES ZUHAUSE GIBST, BEKOMMST DU VIEL MEHR STRUKTUR, ORDNUNG UND DADURCH AUCH MEHR OPTISCHE RUHE IN DEIN BAD.**

Indem du den kleinen Teilen ein größeres Zuhause gibst, bekommst du viel mehr Struktur, Ordnung und dadurch auch mehr optische Ruhe in dein Bad.

### **DAS ALTE ZUERST!**

Das wahrscheinlich größte Problem, warum unsere Bäder immer so schnell zugramscht sind, ist allerdings ein anderes: Wir öffnen gerne zu viele Produkte auf einmal. Kennst du das Problem? Eigentlich hast du ja

ein bereits geöffnetes Duschgel in der Dusche stehen. Aber jetzt siehst du beim Einkaufen auf einmal dieses Limettenduschgel und denkst dir, dass du auf diese Frische heute Abend so Lust hättest, und kaufst es dir. Bis dahin ist ja noch alles wunderbar. Oft ist es aber so, dass man nicht warten will, bis man die alte Packung verbraucht hat, oder? Man hat so Lust, genau jetzt das Neue auszuprobieren, dass man einfach ein zweites öffnet und es ebenfalls in der Dusche abstellt.

Genauso geht es einem gerne mit verschiedenen Lippenstiften oder auch Nagellack. (Ich hatte früher tatsächlich eine ganze kleine Kiste voll mit Nagellack! Wer braucht bitte 15 Farben auf einmal???) Auf diese Weise füllt sich unser Bad in Windeseile und sieht bald eher aus wie ein Drogeriemarkt statt wie ein Wellnessbereich.

Gedulde dich und probiere nicht alles immer sofort! Versuche, die Regel zu beherzigen, immer erst das Alte aufzubrechen, bevor du etwas Neues ausprobierst. Natürlich ist es kein Problem, wenn du drei verschiedene Nagellacke abwechselnd verwendest, aber 10 brauchst du wohl eher nicht.

Genauso versuche zuerst, die kleinen Probepäckchen nacheinander aus dem schönen Glas aufzubrechen, bevor du etwas Neues kaufst.

In Momenten, in denen dir das schwerfällt, versuche dir kurz vorzustellen, wie clean und schön dein Bad aussehen kann, wenn wirklich nur ein Duschgel, ein Shampoo und vielleicht eine Spülung dort stehen. Es wirkt alles viel ruhiger und entspannter (und es lässt sich einfacher putzen ... Win-win!).

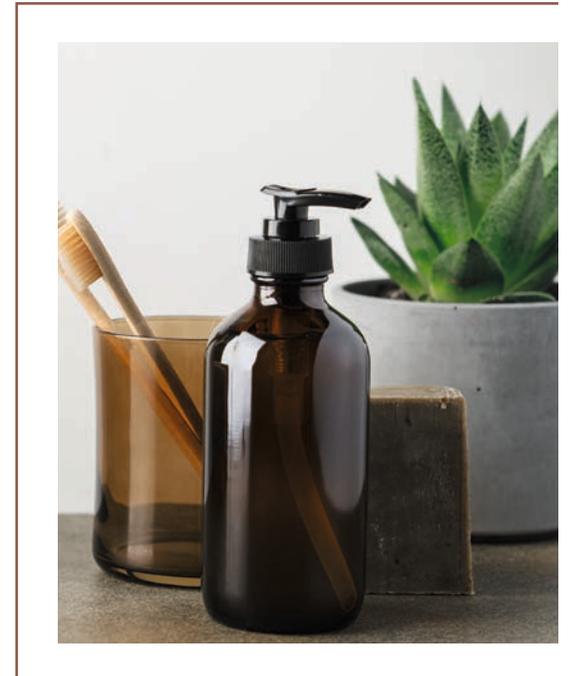
Ein kleiner Tipp für mehr Abwechslung: Ich liebe es, ätherische Öle für die Körperpflege zu verwenden. Damit hat man sofort superviel Abwechslung. Ich hab mir zum Beispiel ein geruchsneutrales Basisduschgel gekauft, das ich dann ganz nach Belieben mit meinen Ölen mische. So kann ich bei jeder Dusche abwechseln, ohne zehn Flaschen dort stehen zu haben.

### **WEG MIT PRODUKTEN, DIE DU NICHT MAGST**

Leider passiert es immer wieder, dass man doch mal ein Produkt erwischt, das man nicht so mag. In der Regel landen diese Packungen dann irgendwo in der hintersten Ecke, verstauben und sorgen dafür, dass unser Bad immer voller wird.

Jetzt ist es an der Zeit, diesen ungeliebten Gästen Lebewohl zu sagen. Raus mit dem ganzen Kram, den du nicht magst und deshalb sowieso nicht mehr aufbrauchen wirst. Wenn du diese Shampooflasche seit sechs Monaten nicht benutzen wolltest, dann wirst du es in den nächsten sechs Monaten bestimmt auch nicht mehr tun. Da muss man sich nichts vormachen, irgendwie ticken wir so.

Minimalismus kann auch da Befreiung bringen, denn das schlechte Ge-



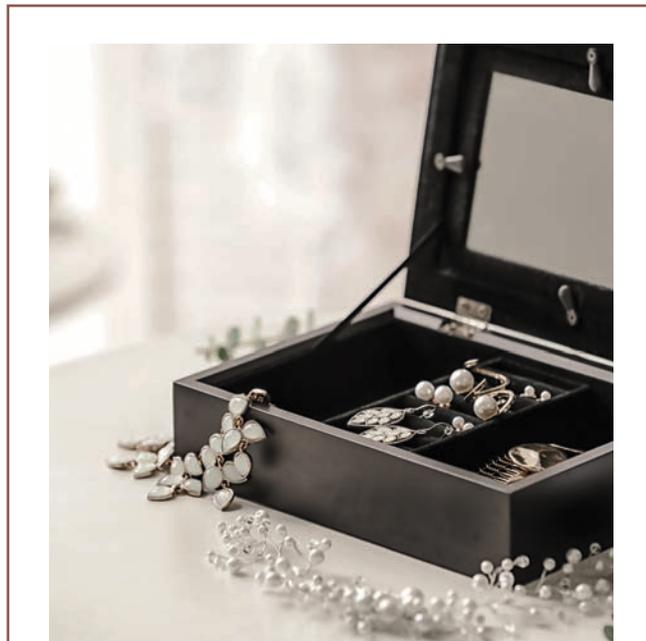
wissen, das du jedes Mal verspürst, wenn du diese Flasche siehst, die du ja eigentlich aufbrauchen müsstest, es aber nicht willst, ist alles andere als entspannend. Deshalb raus mit dem Zeug. Wisch die Staubschicht ab und frag deine Freundinnen, ob eine von ihnen vielleicht die geöffnete Flasche noch haben möchte. Und wenn niemand Interesse daran hat, dann wirf sie einfach weg.

Ja, ich weiß, dass das eigentlich Verschwendung ist, aber wenn du die Flasche ungebraucht im Regal stehen hast, wird es auch nicht besser. Natürlich wäre es der beste Weg, wenn du sie aufbrauchst, aber manchmal tun wir das eben nicht, das kann ich gut genug von mir. Und dann kannst du das Ding auch sofort entsorgen, anstatt es weiter in den Tiefen deiner Schubladen und Regale schlummern zu lassen. Das führt zu gar nichts, außer dass dein Bad mit ungeliebten Sachen zugestellt ist.

### *SIMPLE IS BEAUTIFUL*

Es lohnt sich auch, mal einen kritischen Blick in dein Schmuckkästchen zu werfen. Dort sammeln sich nämlich immer gerne viele Kleinteilchen an. Mir hat es ein unglaublich tolles Gefühl gegeben, meinen Schmuck deutlich zu reduzieren. Früher hatte ich Unmengen an Ohrringen, Haarspangen oder Ketten. Mittlerweile habe ich kaum noch etwas und wechsele meistens nur zwischen zwei Paar Ohrringen ab. Für festliche Anlässe habe ich dann noch etwas Besonderes, aber in der Regel brauche ich nicht mehr als das.

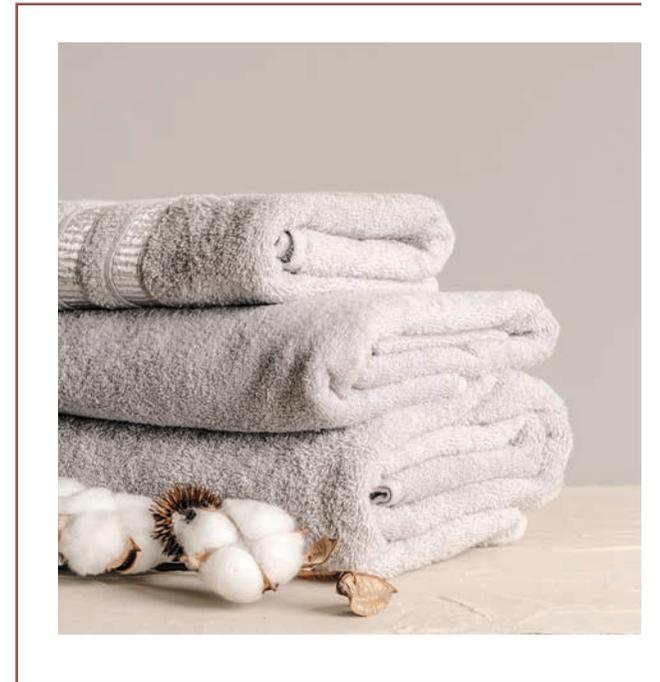
Ich habe auch in diesem Punkt die Freude der Schlichtheit schätzen gelernt. Ein Blick in ein Schmuckkästchen mit nur ein ganz paar besonderen Schmuckstücken fühlt sich so viel besser an als eine vollgestopfte Schatulle, in der ich ständig nach dem zweiten Ohrring suchen muss.



### *HANDTÜCHER*

Auch Handtücher sind so ein Bereich, der einem schnell über den Kopf beziehungsweise aus dem Schrank wachsen kann. Wie schnell sammelt sich auch so was oft an, oder? Wir hatten das Problem, dass wir einen Berg voller bunter, unterschiedlicher Handtücher hatten. Und irgendwie wirkte das Bad auch dadurch ganz schnell overloaded.

Wenn du deine Handtücher minimierst, achte darauf, dass die Farben halbwegs zusammenpassen, damit dein Bad nachher optisch möglichst einheitlich und ruhig wirkt. Um nachher noch zu wissen, wem welches Handtuch gehört, könntet ihr zum Beispiel fest zugeordnete Wandhaken benutzen.





## DEKO

Gehören Dekoartikel in einen minimalistischen Haushalt? Spannende Frage, oder? Die Antwort liegt eigentlich ganz bei dir. Keiner schreibt dir vor, was du behalten darfst und was nicht. Es gibt keine Pauschalregel, die besagt, man dürfe als Minimalist keine Deko verwenden.

### *GESTALTE DEIN PERSÖNLICHES MUSEUM*

Mein ganz kurzer Minimalismusdekotipp lautet: Verwende das, was du liebst, und stell es auf den Präsentierteller. Minimalismus heißt, dem Raum zu geben, was du am meisten magst. Das bezieht natürlich Dekoartikel mit ein. Aber bedenke dabei, dass zu viele Sachen von den schönsten ablenken werden.

Wenn du zu viel Zeug auf deinen Fensterbänken, Kommoden, Tischen oder Regalen stehen hast, raubst du damit deinen Lieblingsteilen die Show. Zu viele Dinge führen dazu, dass du nur noch Krimskrams wahrnimmst, der überall herumsteht. Die einzelnen Schmuckstücke aber gehen unter. Entscheide dich stattdessen lieber für das allerschönste Teil und lass es alleine auf dem Tisch wirken, indem du die anderen Sachen wegräumst. Dadurch kannst du dein Lieblingsteil zum absoluten Hingucker machen.

Stell dir dein Zuhause wie dein persönliches Museum vor. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass die einzelnen Werke in einem Museum deshalb so genial wirken, weil sie konkurrenzlos sind? Ein einziges Bild auf einer großen weißen Wand wirkt weitaus bombastischer, als wenn es von vielen weiteren Bildern umrahmt wäre. Warum? Weil es dann nicht so herausstechen würde. Die anderen Bilder würden die Aufmerksamkeit des Betrachters auf sich ziehen und dem eigentlichen Werk damit die Show stehlen.

Übernimm diese Museumsstrategie doch für dein Zuhause! Wähle deine liebsten paar Sachen aus und lass sie wirken. Die geerbte Blumenvase deiner Oma, die du so liebst, sollte alleine auf dem Tisch wirken dürfen. Das wunderschöne Familienfoto von euch allen darf ohne Konkurrenz die Wand zieren. Der hübsche Blumenkranz kann auch ohne Begleitung am Fenster hängen. Mach deine vier Wände zum Museum für deine schönsten

Sachen. Dann kannst du dich jedes Mal über sie freuen, wenn sie deine Aufmerksamkeit ohne Ablenkung auf sich ziehen.

Und natürlich bist du ganz frei darin, die Dinge auszutauschen. Wenn du dich nicht von all deinen Dekosachen trennen möchtest, weil du zum Beispiel gerne je nach Jahreszeit abwechselst, dann kannst du ein Rotationssystem einführen. Pack deine Lieblingssachen in eine Kiste im Keller oder im Schrank und nimm dir für die jeweils passende Saison ein paar Sachen heraus. So hast du dein Zuhause mit wenigen ausgewählten Stücken immer schön dekoriert, ohne einen optischen Overkill an Krimskrams zu erleiden.

### *MACH DEINE GEBRAUCHSGEGENSTÄNDE ZUR DEKO*

Aber weißt du, was mein Lieblingstipp ist? Mach deine nützlichen Gegenstände zur Deko! Wenn die Dinge, die du ständig gebrauchst und die so-

wieso überall herumstehen, traumhaft schön sind, brauchst du keine Deko mehr.

Ein Tisch mit Stühlen kann zum Beispiel so wunderschön und einladend aussehen. Wenn du dann noch hübsches Geschirr, einen Strauß Wildblumen und einen Teller mit duftenden Plätzchen dort aufstellst, ist das die beste Deko überhaupt. Fülle deine Lebensmittel in schöne Gläser statt in Plastikdosen (was sowieso besser für deine Gesundheit und die Umwelt ist). Besonders ordentlich und hübsch wird es, wenn die Gläser auch noch einheitlich aussehen.

Wähle eine schöne, qualitativ hochwertige Wolldecke, damit du es auf dem Sofa kuschelig hast, anstatt eine billige aus Fleece. Entscheide dich für eine schöne

Glaskaraffe, die sofort ein Hingucker auf der Essenstafel sein wird, anstatt einfach eine Wasserflasche auf den Tisch zu stellen.



*MINIMALISMUS HEISST,  
DEM RAUM ZU GEBEN,  
WAS DU AM MEISTEN MAGST.*

Besonders liebe ich es, Beleuchtung bewusst als Dekoelement einzusetzen. Eine Lichterkette, ein Lichterkranz, kleine LEDs oder auch Diffuser sorgen nicht nur für wunderschöne gemütliche Beleuchtung, sondern wirken auch für sich schon total hübsch, wenn sie passend und ohne ablenkendes Beiwerk in Szene gesetzt werden.

Indem du deine alltäglichen Begleiter zu echten Hinguckern machst, siehst du überall in deinem Zuhause Schönheit. Allein dadurch wird der Wunsch nach neuen Dekoartikeln wahrscheinlich schon nachlassen. Oft kaufen wir uns ja nur deshalb Dekorationen, weil wir uns erhoffen, dadurch unsere Wohnräume aufzuhübschen, mit denen wir vielleicht noch nie so wirklich glücklich waren. Im Geschäft sind die ganzen Dinge dann wahrscheinlich toll zusammengestellt und präsentiert; haben wir sie dann aber zu Hause in einem Raum, der uns eh nicht wirklich gut gefällt, werden sie das nicht ausgleichen können.

Ein tolles Wohngefühl wirst du nicht durch mehr Deko erreichen, sondern durch weniger Kram. Erleichtere stattdessen deine Räume, indem du ausmistest, und betone dann ein paar wenige Schmuckstücke. Und wenn das dann noch nützliche Gegenstände sind, gewinnst du auf der ganzen Linie.

*WEISST DU, WAS MEIN LIEBLINGSTIPP IST? MACH DEINE NÜTZLICHEN GEGENSTÄNDE ZUR DEKO!*



## APROPOS: DARF MAN ALS MINIMALIST ÜBERHAUPT NOCH ETWAS KAUFEN?

Auf jeden Fall darfst du auch neue Dinge kaufen (nicht nur, was Dekoartikel anbelangt), wenn du den minimalistischen Lifestyle lebst. Manchmal bedeutet das vielleicht sogar, dass du etwas Neues kaufst, um es mit dem Alten auszutauschen. Ist das dann noch minimalistisch?

Die Frage lässt sich gar nicht so pauschal beantworten, weil das von unterschiedlichen Faktoren abhängt. Wenn du dieses Prinzip des Austauschens bei allen Gegenständen deines Haushaltes anwendest, ist es nicht mehr wirklich minimalistisch. Wir sollten schon versuchen, mit den Dingen zu arbeiten, die wir haben, und nicht alles neu zu kaufen.

Aber dennoch bedeutet Minimalismus nicht, dass du nie wieder etwas kaufen darfst. Natürlich kannst du minimalistisch unterwegs sein und trotzdem hin und wieder etwas kaufen. Entscheidend ist eher, ob du bereit bist, dafür dann etwas anderes gehen zu lassen. Eine Faustregel ist, dass du für jeden Gegenstand, den du neu erwirbst, einen alten abgibst. Auf die Art sorgst du dafür, dass dein Haushalt nicht wieder irgendwann überquillt.

Sei aber auf jeden Fall bedacht bei Käufen! Überstürze es nicht, sondern überlege gut, ob diese Investition wirklich eine gute Idee ist!



## *DU MACHST DAS ZUHAUSE SCHÖN*

Aber weißt du, was bei alledem das Wichtigste und Schönste ist? Das bist du, liebe Mama. Nichts kann ein Zuhause schöner oder einladender machen als du. Du bist der kostbarste Schmuck darin!

Wir Frauen haben irgendwie eine besondere Stellung in unserem Zuhause. Auf mysteriöse Art beeinflussen wir mit unserer Stimmung und Haltung immer die ganze Familie. Das schönste Zimmer ist nicht mehr schön, wenn du schlechte Laune hast. Und genauso kann aus einer Baracke ein wundervoller Ort werden, wenn du ihn mit deiner Liebe füllst.

Anstatt dir zu viele Gedanken über die äußeren Umstände zu machen, konzentriere dich auf dein Herz und deine innere Einstellung. Dein Unmut macht das schönste Haus ungemütlich. Aber deine Freude und Herzlichkeit bringen jede graue Mauer zum Strahlen.

Ich weiß, dass wir Mamas damit eine große Verantwortung von Gott übertragen bekommen haben. Unsere Herzenshaltung beeinflusst die ganze Familie. Aber anstatt das als Last zu sehen, wechsle deine Perspektive und sieh das Schöne darin: Egal, wie die äußeren Gegebenheiten sind, Gott hat dir etwas geschenkt, das all das ausgleichen kann. Es ist nicht die Deko, die unschöne Wohnbedingungen ausgleicht, es ist deine Liebe. Damit hast du immer alles zur Verfügung, was du brauchst, um dein Zuhause wunderschön zu machen. Und weißt du, dein Lachen kostet kein Geld und ist doch unbezahlbar.

Wie wäre es also, wenn du dich heute ganz bewusst darauf konzentrierst, dein Wohnreich mit Liebe, Annahme und Lachen zu füllen? Denk nicht darüber nach, dass die Wand unbedingt mal wieder gestrichen werden müsste und du dir eigentlich so sehr eine neue Couch wünschst. Denn wenn du mit deiner Liebe verschwenderisch um dich wirfst, dann hat kei-

*NICHTS KANN EIN ZUHAUSE  
SCHÖNER ODER EINLADENDER  
MACHEN ALS DU, LIEBE MAMA.  
DU BIST DER KOSTBARSTE  
SCHMUCK DARIN!*



ner mehr einen Blick für die Flecken an der Wand oder die durchgesessenen Polster. Jeder wird das Gefühl haben, im schönsten Haus der Welt zu sein, wenn er dort echte Liebe und Annahme findet.

Und erinnere dich daran, dass du deinen himmlischen Vater um diese Liebe bitten kannst

und er sie dir gerne schenken wird. Ich weiß nur zu gut, dass wir Mamas uns oft überhaupt nicht nach Lächeln fühlen, wenn wir das Gefühl haben, in Aufgaben und Kindergeschrei zu versinken. Aber wir haben einen liebenden Vater im Himmel, der uns mit dieser Liebe beschenken will.

Wir müssen das nicht alleine schaffen. Wir haben ihn, der in uns das bewirkt, was wir alleine oft nicht können. Unser Vater überschüttet uns mit Liebe, damit wir aus unserem Überfluss weitergeben können.

*DEIN LACHEN KOSTET  
KEIN GELD UND IST DOCH  
UNBEZAHLBAR.*

## GELIEBTE ERINNERUNGSSTÜCKE

Sooo, meine Liebe, jetzt tasten wir uns an die schwierigste Kategorie heran: Erinnerungsstücke, an denen dein Herz hängt. Diese Dinge, die dich sofort emotional werden lassen, weil du an deine Oma oder einen ersten Schultag erinnert wirst. Geh diesen schwersten Bereich am besten erst als Allerletztes an, wenn deine Aussortierungsmuskeln schon gestärkt sind. Dann hast du schon ein viel besseres Gefühl dafür bekommen, wie leicht sich das Leben mit weniger Zeug anfühlen kann.

### *DIE ERINNERUNGEN SIND IN DEINEM HERZEN, NICHT IM GEGENSTAND*

Weißt du, was eine wundervolle Wahrheit über Erinnerungen ist? Erinnerungen sind tief in dein Herz eingeschlossen, aber nicht in dem Gegenstand. Der Gegenstand ist nur das Objekt, das diese Erinnerung in deinem Herzen wachrüttelt. Du brauchst keine Gegenstände dafür, sondern darfst deinen eigenen Erinnerungen trauen!

Du wirst dich an diesen Menschen, den Urlaub und das Ereignis erinnern können auch ohne diesen Gegenstand in deiner Hand. Die Erinnerungen sind in dir. Du wirst sie nicht verlieren, wenn du dich jetzt von diesen Dingen trennst. Du verabschiedest sie, aber nicht deine Erinnerungen. Sie bleiben dir erhalten.

Gott hat dich so erschaffen, dass du Erinnerungen tief in deinem Herzen tragen kannst. Ist das nicht wundervoll? Mit diesem Gedanken kann man sich gleich noch mal viel leichter ans Ausmisten machen, oder? Vertraue darauf!

### *FOTOS STATT GEGENSTÄNDE*

Mache Fotos von den Dingen, an die du dich erinnern möchtest, statt den Gegenstand zu behalten! Fotos reichen vollkommen aus, um dich an ein schönes Erlebnis zu erinnern. Dafür brauchst du nicht unbedingt den (vielleicht großen oder unhandlichen) Gegenstand selbst.

Behalte die Fotos von deinen Flitterwochen, aber nicht die Eintrittskarte für die Schiffsrundfahrt, die ihr dort gemacht habt. Verabschiede dich von

dem Pokal, den du mit 16 beim Handball gewonnen hast, aber speichere ein Foto davon in einem Album „Erinnerungen“ auf deinem PC ab.

### *WÄHLE GEBRAUCHSGEGENSTÄNDE ALS ERINNERUNG*

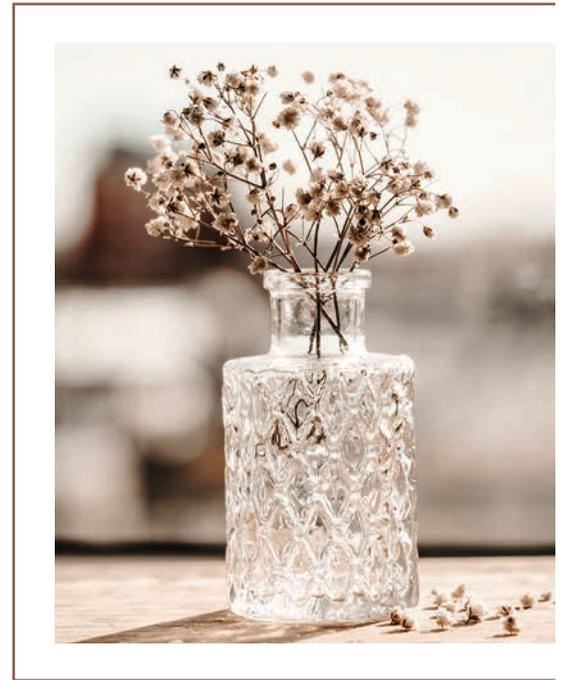
Wenn du Erinnerungsstücke auswählst (zum Beispiel Erbstücke deiner Großeltern), dann such Dinge aus, die du wirklich noch gebrauchen kannst, anstatt sie nur in einer Kiste versauern zu lassen. Denn dazu sind sie viel zu schade. Wähle Schmuck oder Accessoires, die du selbst gerne tragen möchtest. Es ist ein wundervolles Gefühl, wenn du dich in den schönen echten Kaschmirschal deiner Oma kuschelst und dich dadurch an sie erinnerst. Oder du wählst geerbtes Geschirr aus, das du täglich verwenden kannst. Heb es nicht nur für besondere Anlässe auf; dann wird es im Schrank verstauben. Oder du behältst nur diese eine Salatschüssel oder diese eine Keksdose, aus der du als Kind immer naschen durftest.

Ich habe zum Beispiel einen Ring von meiner Oma, den sie selber getragen hat. Ich liebe genau das an diesem Ring so sehr. Von meinem Opa habe ich seine Bibel geerbt, die übersät ist mit seinen Gedanken und Anmerkungen. Solche Erinnerungen sind so viel wertvoller als das gesamte Bettwäscheset, das du eh nicht vorhast zu verwenden.

### *ERINNERUNGSKISTE*

Ich liebe meine Erinnerungskiste. Eigentlich ist das nur eine große Box, die gefüllt ist mit Dingen, die mir wichtig sind: meine Gebetsbücher, Liebesbriefe von meinem Mann, besondere Bastelsachen meiner Kinder an mich mit lieben Worten und vielem mehr.

Bestimmt hast du solche oder ähnliche Dinge, die dir einfach wichtig



sind und die du nie hergeben wollen würdest. Schaffe dir für diese Dinge eine Erinnerungskiste an: deine persönliche kleine Schatzkiste mit wertvollen Erinnerungen. Auf diese Art hast du ein Plätzchen, wo diese Sachen ein Zuhause bekommen und du immer sofort weißt, wo du sie findest.

Gleichzeitig schaffst du aber auch eine sinnvolle Begrenzung, damit das Sammeln nicht ausufert. Versuche dich an die Füllmenge dieser Box zu halten und der Menge deiner Erinnerungsstücke dadurch einen guten

Rahmen zu geben. Eine einzige Box für jedes Familienmitglied bleibt überschaubar und sortiert. Hat aber jeder vier, weil er alles wahllos hineinstopft, artet alles schnell wieder zu Ramsch aus. Das ganz Besondere dieser Schatzkiste geht sogar dadurch verloren, weil die besten Sachen auf einmal wieder unter den anderen vergraben sind.



## GEWOHNHEITSSACHE

Achte darauf, dass du auch deine persönlichen Angewohnheiten unter die Lupe nimmst, wenn du ein ordentliches, schönes Zuhause haben möchtest. Wenn du nicht aufpasst, ist alles schneller wieder chaotisch und voller unnötiger Dinge, als dir lieb ist. Es sind so oft die kleinen Ge-

wohnheiten, die einen riesigen Unterschied machen.

## NICHTS EINFACH IRGENDWO ABSTELLEN

Gegenstände, die du gerade in der Hand hast, nicht irgendwo auf der nächsten freien Fläche abzustellen, wird eine Angewohnheit sein, die dir mega helfen wird, Chaos zu vermeiden. Ich weiß, dass die Versuchung stark ist, auf diese Art Zeug loszuwerden, mit dem man sich im Moment

nicht beschäftigen möchte. Meistens sind es ja Dinge wie Post, die gerade im Briefkasten war, Elternbriefe und Infozeug aus der Schule, was einem die Kinder (oft in den unpassendsten Momenten) in die Hand drücken. Oder die Mütze, die die Freundin deiner Tochter nach dem Spielen bei euch vergessen hat.

Wenn wir ehrlich sind, haben wir keine Lust (oder gerade keine Zeit), uns damit zu beschäftigen. Also legen wir den Krempel irgendwohin, um dann später darauf zurückzukommen. Leider existiert dieses „später“ in der Realität meistens nur sehr selten. Und dann sammelt sich ein Ding nach dem anderen ratzfatz wieder auf der Kommode an, die wir doch zwei Wochen vorher noch so mühevoll leer geschaufelt haben.

Das ist nicht nur megafrustrierend, sondern führt auch noch zu viel Stress, wenn du dieses Teil dann doch auf einmal schnell brauchst, weil die Mutter plötzlich vor der Tür steht, um die vergessene Mütze ihrer Tochter abzuholen, oder die Lehrerin dich anruft, dass dein Kind das letzte ist, das diesen Rücklaufzettel noch nicht abgegeben hat, und dass das morgen unbedingt geschehen muss. (Ähem ... woher weiß ich das nur ...?) Dann stehst du auf einmal da, fragst dich, wo du diese Sachen nur abgelegt haben könntest, und fängst an, dich mit Zeitdruck durch die Untiefen deiner Schublade und Ablagestapel zu wühlen.

Versuche dich immer mehr selbst dazu zu zwingen, mit den nervigen Dingen in deiner Hand direkt richtig umzugehen, anstatt sie einfach schnell irgendwo verschwinden zu lassen. Ja, es ist nervig und nicht leicht, aber mit etwas Mühe und Biss wirst du das bestimmt schaffen. Außerdem gibt es einen super Trick ...

*ES SIND SO OFT DIE KLEINEN  
GEWOHNHEITEN, DIE EINEN  
RIESIGEN UNTERSCHIED  
MACHEN.*

## GIB JEDEM TEIL EINEN PLATZ

Wenn alles einen festgelegten Platz hat, dann ist es viel einfacher, Ordnung zu halten. Eigentlich legen wir Kram ja nur deshalb irgendwo ab, weil wir nicht wissen, wohin damit (oder weil wir gerade zu faul sind, bis ins Bad zu gehen, um die Bürste wieder dahin zurückzubringen, wo sie hingehört). Gib jedem einzelnen Gegenstand in deinem Heim ein Zuhause, dann weißt du immer genau, wo alles hingehört.

Eine Kiste an der Garderobe für alle „Fundsachen“, die bei euch vergessen wurden, oder ausgeliehene Dinge, die wieder zurückgebracht werden sollen, kann einen Megaunterschied in Sachen Ordnung machen.

Leg dir ein Fach für die ganze Post an, die immer in dein Haus flattert. Wenn du deinen Briefkasten leerst, sortiere die Post sofort. Müll in den Müll und alles, was noch bearbeitet werden muss wie Elternpost oder Rechnungen, in das dafür vorgesehene Fach.

## GIB JEDEM TEIL EIN ZUHAUSE!

Oder du richtest in der Garderobe eine Schublade oder Kiste ein für alle Schals, Mützen und Handschuhe, die sonst immer gerne überall rumfliegen.

Wenn du jedem Ding ein Zuhause gegeben hast, musst du „nur“ noch dafür sorgen, dass jeder in der Familie genau weiß, wo dieses Zuhause ist, und die Sachen auch immer wieder dorthin zurückbringt, wo er sie hergenommen hat.

Leider ist das nicht so einfach, wie wir Mamas alle wissen. Da müssen wir eine ordentliche

Portion Geduld mitbringen und immer wieder mit gutem Beispiel vorangehen. Aber wenn alle versuchen mitzuhelfen, dann kann auf diese Weise das Haus immer weitestgehend krepelfrei und ohne unnötiges Chaos sein. Ein wunderschönes Ziel, oder?





## KAPITEL 5

# NIMM DEINE KINDER MIT

Stell dir vor, wie wunderbar es sein würde, wenn ihr den Minimalismus als ganze Familie schätzen lernen würdet. Ein Mamatraum, oder? Wie schön, wenn alle in eurem Haus es lieben, mehr Raum und Leichtigkeit zu haben, und gemeinsam aufpassen, dass es sich nicht wieder neu füllt.

Weißt du, ich glaube, der Weg dahin ist gar nicht so schwer. Denn eigentlich lieben Kinder Minimalismus und fühlen sich damit ziemlich schnell wohl. So habe ich es auf jeden Fall erlebt. Alles, was sie brauchen, sind ein wenig Anleitung und Hilfe von dir. Nimm sie mit auf deinem Minimalismusweg!

### MINIMALISMUS TUT KINDERN SO GUT

Minimalismus tut Kindern unglaublich gut. Mir ist klar, dass viele bei dieser Aussage etwas stutzig werden, weil sie sich kaum vorstellen können, dass Kinder glücklich in einem simpel eingerichteten Raum sitzen können. Deshalb möchte ich gerade in Bezug auf Kinder und Kinderzimmer noch einmal daran erinnern, was Minimalismus bedeutet: Es heißt, sich von ungeliebten und nicht benötigten Dingen zu trennen und sich nur mit dem zu umgeben, was man braucht und liebt.

Wir tun unseren Kindern überhaupt keinen Gefallen, wenn wir sie mit Spielzeug und Krimskrams überhäufen. Mir ist klar, dass wir das alle eigentlich genau wissen und auch immer wieder bestätigen, dass das unsere Überzeugung ist. Aber überzeugt sein und danach leben sind leider viel zu oft zwei unterschiedliche Paar Schuhe.

Ich merke bei mir selbst immer wieder, wie ich lautstark verkünden kann, dass Kinder nicht so viel Spielzeug brauchen – aber wenn ich meinen Dino-verrückten Sohn mit großen, begeisterten Augen auf diesen Dino schauen sehe, will ich ihn doch am liebsten kaufen, um meinen Sohn glücklich zu machen. Irgendwie bin ich immer wieder versucht, nur diesen kurzen Moment zu sehen, in dem mein Sohn sich dann begeistert auf seinen neuen Dino stürzt, und gar nicht daran zu denken, dass er später völlig überfordert zwischen seinen Spielzeugbergen sitzen wird. Deshalb ist es für mich selbst (und wahrscheinlich auch für dich, liebe Mitmami) immer wieder

**NACH EINIGEN STUNDEN BESTAND DAS KINDERZIMMER NUR NOCH AUS ECHTEN LIEBLINGSTEILEN. VOLLER FREUDE SPRANGEN UNSERE KINDER IN DIE LUFT UND RANNTEN JUBELND DURCH IHR „NEUES“ ZIMMER.**

Aber nach einigen Stunden und viel Mühe hatten wir es endlich geschafft. Das Kinderzimmer bestand nur noch aus echten Lieblingsteilen. Die ungeliebten oder nicht gebrauchten Dinge raubten den geliebten Sachen nicht mehr länger die Show. Das Zimmer war nun luftig und frei und bot viel Platz zum Toben, Bauen und Kreativsein.

total wichtig, mich bewusst daran zu erinnern, dass Minimalismus meinen Kindern guttut.

Ich werde wohl nie vergessen, wie wir vor einigen Jahren zusammen mit unseren zwei großen Jungs das Kinderzimmer entrümpelt haben. Es war anstrengend. Gefühlt bei jedem kleinen Überraschungseimännchen und jeder Murmel gab es Geschrei. Selbst Spielsachen, die schon eine Staubschicht „verschönerte“, schienen plötzlich die Lieblingsstücke des Zimmers zu sein.

Der Anblick war einfach nur befreiend und superschön, aber was am aller schönsten war, war die Reaktion unserer Kinder: pure Begeisterung! Sie sprangen vor Freude in die Luft und rannten jubelnd durch ihr „neues“ Zimmer. Die Leichtigkeit und Begeisterung waren so spürbar, dass mir klar wurde, wie sehr auch unsere Kinder ein minimalistisches Umfeld mögen. Wir machen sie nicht glücklich, wenn wir ihnen ein Spielzeug nach dem anderen ins Zimmer stellen, auch wenn es noch so süß ist; wir überfordern sie damit.

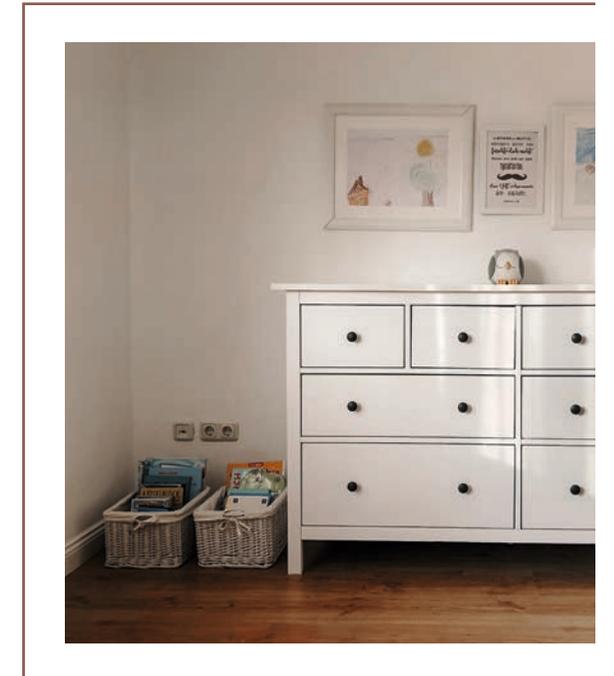
### **SIE KÖNNEN VIEL BESSER SPIELEN**

Eine Sache, die mir sofort aufgefallen war, nachdem wir das Zimmer unserer Söhne ausgemistet hatten, war, dass sie auf einmal viel besser spielen konnten. Plötzlich konnten sie lange und konzentriert bei einer Sache bleiben und sich ganz hineinvertiefen.

Das hatte vorher nie geklappt. Als sie noch in Bergen von Spielzeug saßen, liefen sie von einer Ecke des Zimmers in die andere, kramten hier etwas hervor, holten dort ein Auto, spielten für zwei Minuten mit der Eisenbahn, um sich kurz darauf ein paar Duplo-Steinen zuzuwenden. Ihr ganzes Spielen war eher rastlos und zerstreut. Selten blieben sie lange bei einer Sache und spielten wirklich tief versunken und schön.

Aber jetzt auf einmal – jetzt klappte es! Ich war total fasziniert davon und verstand erst in diesem Moment wirklich, was vorher das Problem gewesen war: Meine Kinder waren total reizüberflutet. Sie versanken in so großen Spielzeugbergen, dass sie gar nicht mehr wussten, wo sie anfangen sollten zu spielen. Alles schrie nach ihrer Aufmerksamkeit und verhinderte so die Konzentration auf ein Spielzeug.

Verrückt, oder, dass genau das sie vom fröhlichen Spielen abhält, was wir ihnen dafür geben? Es war so wunderbar, sie jetzt beim Spielen zu sehen:



Sie saßen friedlich und glücklich auf dem Boden, versunken in ihre Fantasiewelten von Feuerwehrautos, Polizisten und Dieben, ohne von allem Möglichen abgelenkt zu werden.

### *SIE KÖNNEN VIEL BESSER AUFRÄUMEN*

Ein zweiter superpraktischer Vorteil, den das Entrümpeln des Kinderzimmers mit sich brachte, war, dass es sich plötzlich viel leichter aufräumen ließ. Ist ja eigentlich auch total logisch: Weniger Zeug lässt sich schneller aufräumen.

Wenn sich Berge von Spielzeug auftürmen, kann das ganz schön überfordernd sein. Früher habe ich häufig gedacht, meine Kinder würden sich nur vor dem Aufräumen drücken, wenn sie ewig nicht aus dem Quark gekommen sind. Oft hat mich das richtig geärgert: Ich hatte sie zum Aufräumen in ihr Zimmer geschickt, aber als ich nachguckte, wie weit sie gekommen waren, war so gut wie nichts passiert.

Irgendwann begriff ich, dass die Armen einfach so überfordert von den Mengen an Spielzeug waren, dass sie überhaupt nicht wussten, wo sie anfangen sollten. Sie saßen nur hilflos davor und fingen eher an zu weinen, als aufzuräumen.

Eigentlich geht es mir ja selbst genauso: Wenn ich zu viel Arbeit vor mir sehe, könnte ich manchmal einfach nur losheulen, anstatt anzufangen und den Berg kleiner zu machen. Das fällt mir auch so schwer. Kein Wunder, dass es meinen Kleinen da genauso geht.

Nachdem wir ausgemistet hatten und sich die Spielsachen nicht mehr türmten, konnten meine Kinder plötzlich doch aufräumen. Sie saßen in ihren Kinderzimmern nicht mehr ewig und drei Tage vor der Unordnung, sondern hatten viel mehr Mut und Motivation, die Aufgabe anzugehen.

### *SIE LERNEN VON KLEIN AUF, DASS MATERIALISMUS SIE NICHT GLÜCKLICH MACHEN KANN*

Ich liebe es so, dass meine Kinder mit Minimalismus groß werden dürfen. Denn sie lernen dadurch von klein auf, dass Materialismus sie nicht glücklich machen kann. Und sie werden geprägt von Werten wie Dankbarkeit,



*NACHDEM WIR AUSGEMISTET  
HATTEN UND SICH DIE  
SPIELSACHEN NICHT MEHR  
TÜRMTEN, KONNTEN MEINE  
KINDER PLÖTZLICH DOCH  
AUFRÄUMEN.*



Bescheidenheit, Teilen und Zufriedenheit, die der minimalistische Lebensstil mit sich bringt.

Wir hatten schon viele berührende Momente und Gespräche mit ihnen. Es bewegt mein Mamaherz so sehr, wenn ich meine Kinder sagen höre:

„Das brauche ich eigentlich nicht mehr. Jetzt können das Kinder in Afrika haben.“ (Wir haben einen Großteil von unseren aussortierten Sachen mit einem Missionswerk zu Kindern nach Afrika geschickt. Dazu später mehr.)

Natürlich sind meine Kinder ganz normale Kinder, die sich genauso wie alle anderen auch Spielsachen zu Weihnachten und zum Geburtstag wünschen. Und würden wir nicht hier und da bremsen, wären die Zimmer ganz schnell wieder mit Bergen von Spielsachen gefüllt. Aber trotzdem sehe ich, wie sie durch unseren Lifestyle geprägt werden und nach und nach wichtige Wahrheiten dadurch lernen. Zum Beispiel dass Erlebnisse mit geliebten Menschen wertvoller sind als Gegenstände. Oder dass viel zu haben auch viel Arbeit und viele Nerven kostet.

Letztens waren wir für einige Tage unterwegs und schliefen in einem kleinen Häuschen, das restlos überfüllt war. Alles war mit Sachen vollgestellt, bunt und gequetscht. Schnell merkten wir, wie uns das überforderte und überreizte. Gerade bei den Kindern (und ehrlich gesagt auch bei ihrer hochsensiblen Mama) färbte das deutlich auf die Stimmung ab. Irgendwann sehnten wir uns nur noch nach unseren luftigen, übersichtlichen Räumen. Als wir wieder zu Hause waren, spürten wir schnell, wie gut uns unser minimalistisches Haus tat. Endlich konnten wir innerlich wieder zur Ruhe kommen.

Dieses Erlebnis hat mich eigentlich ziemlich glücklich gemacht, weil es mir so deutlich gezeigt hat, wie wohltuend und bereichernd der minimalistische Lifestyle für uns ist. Ich wünsche mir so sehr, dass Erfahrungen wie diese sich tief in das Denken unserer Kinder einprägen und sie dadurch nie vergessen, dass ihnen zu viel einfach nicht guttut.



## KINDERZIMMER

Gerade weil das Thema Minimalismus mit Kindern so entscheidend für uns Mamas ist, ist es mir wichtig, dass wir in diesem Buch viel Raum dafür haben. Deshalb findest du auch die Entrümpelungstipps für das Kinderzimmer erst hier in diesem Kapitel und nicht in der allgemeinen Auflistung der einzelnen Räume weiter oben.

Aber jetzt geht's endlich los mit dem Kinderparadies ... Auf in die Entrümpelungsschlacht!

### BABYALTER

Glaub mir: Du brauchst wahrscheinlich nur die Hälfte aller Sachen, die jetzt das Zimmer deines Babys füllen. Babys benötigen wirklich nur sehr wenige materielle Dinge. Ein paar wenige Kleidungsstücke, einen Schlafsack, ein Bettchen und vielleicht einen Schnuller. Das war es schon fast.

Babys brauchen all diesen Firlefanz, den wir in den Geschäften finden, gar nicht. Was ein Baby wirklich braucht, bist du, liebe Mami. Dein Kleines braucht deine Arme zum Kuscheln und für Geborgenheit. Es braucht deine Liebe und deine Zeit. Es braucht deine Pflege, deine Fürsorge und deine Aufmerksamkeit. Das sind die wirklich wertvollen Dinge, die nicht einmal Stauraum wegnehmen. Dein Baby will viel lieber in deinen Armen gewiegt werden und ein Schlaflied aus deinem Mund hören, als in dieser fancy Wiege zu liegen, die ein Vermögen gekostet hat, und von drei Spieluhren bedudelt zu werden. (By the way: Für dein Kleines hast du die schönste Stimme auf der ganzen Welt. Egal, ob du die Töne triffst oder nicht!)

*GLAUB MIR: DU BRAUCHST WAHRSCHEINLICH NUR DIE HÄLFTE ALLER SACHEN, DIE JETZT DAS ZIMMER DEINES BABYS FÜLLEN.*

Wenn man es mal kritisch sieht: All die tausend schnuckeligen Dinge, die du so gerne für dein Baby kaufen möchtest, könnten (wenn sie zu viel sind) die Dinge sein, die dir letztlich die Ruhe und Zeit mit deinem Kleinen rauben. Denn all das Zeug nimmt Raum in eurem Zuhause ein und will, wie alles, gepflegt, geputzt und instand gehalten werden.

Stell dir mal für einen Moment vor, wie wunderschön es sein könnte, wenn du all das Zeug nicht mehr haben müsstest, sondern stattdessen entspannt mit deinem Babylein kuscheln könntest. Minimalismus kann so viel Frieden und Ruhe in unsere Familien bringen. Wer hat denn schon Lust, nach einer bescheidenen Nacht, in der einen das Baby die Hälfte der Traumstündchen wach gehalten hat, superviel Zeit in den Haushalt zu investieren?

Gerade wenn dein Kleines noch im Babyalter ist, kannst du versuchen, mehr Mut zur bekannten Lücke aufzubringen. Sei kreativ und zweckentfremde Dinge! Zum Beispiel kannst du auch sehr gut ohne Wickelkommode auskommen. Ein Baby lässt sich prima auf dem Bett, dem Boden (mit einem dicken Handtuch drunter) oder dem Sofa wickeln. Du brauchst nicht extra dafür ein riesiges Möbelstück.

Natürlich könnte man argumentieren, dass die Kommode als Stauraum für Babykleidung, Spucktücher und Spielsachen dient. Aber braucht ein Baby wirklich so viele Klamotten, Tücher und Spielsachen? Wickelkommoden sind meistens sehr groß und bieten superviel Stauraum. Leider wird man dadurch dazu verleitet, viel zu viel zu kaufen, um das ganze Ding auch zu füllen.

Vielleicht passt ein solches Möbelstück ja genau zu euch, weil ihr sowieso noch Platz für eure Gästebettwäsche oder Schlafsäcke gesucht habt. Dann legt euch gerne eine zu! Ich möchte hier nicht sagen, dass Wickelkommoden immer eine schlechte Idee sind. Mir



geht es einfach darum, dazu zu ermutigen, mal „outside the box“ zu denken. Nicht alles, was man angeblich für ein Baby haben muss, braucht man wirklich.

Genauso ist es mit Spucktüchern oder Babyspielzeug. Ich kann dir gar nicht sagen, wie viel von beidem ich früher hatte. Bestimmt zehn bis fünfzehn Spucktücher stapelten sich im Schrank, die vollkommen überflüssig für uns waren. Klar, wenn man ein Spuckkind hat, ist so eine Menge bestimmt angebracht, aber in unserem Fall hätten es drei auch getan.

Und Spielsachen? Auch Dinge, die man eigentlich gar nicht braucht. Natürlich kann das ein oder andere Stofftier oder die kleine Rassel ganz süß sein, aber bestimmt braucht man keinen ganzen Korb voll davon. Auch hier dürften drei, vier Spielsachen für ein Baby vollkommen ausreichen, da man auch beim Thema Babyspielzeug super zweckentfremden kann: Kochlöffel und Kochtöpfe, Schlüsselbund und Taschentuchpackung – alles Dinge, mit denen Babys sich herrlich amüsieren können. Und alles Dinge, die wir sowieso im Haus haben.

Dinge zweckentfremden, ist ein wundervolles minimalistisches Prinzip, durch das man so viele Anschaffungen einsparen kann. Und gerade solange dein Baby noch klein ist, kannst du damit auf viele Dinge verzichten, die du sonst vielleicht gekauft hättest.

***DINGE ZWECKZUENTFREM-DEN, IST EIN WUNDERVOLLES MINIMALISTISCHES PRINZIP, DURCH DAS MAN SO VIELE ANSCHAFFUNGEN EINSPAREN KANN.***

## KINDERGARTENKINDER

Wenn dein Baby langsam ins Kleinkindalter und irgendwann ins Kindergartenalter kommt, wirst du wahrscheinlich mit Kochlöffeln und Taschentuchpackungen nicht mehr auskommen. Dann werden wohl doch die ein

oder anderen Spielsachen in euer Zuhause einziehen. ABER: Betonung auf *die ein oder anderen*, nicht haufenweise.

Für ein Kind in dem Alter ist es immer noch das Beste, wenn alles gut übersichtlich und nicht zu viel ist. Es braucht kein Riesenregal vollgestopft mit irgendeinem Kram, sondern es möchte immer noch am liebsten dich. (Überraschung, liebe Mami, du stehst unübertroffen auf Platz eins bei deinem Kleinen ... Total schön, oder?) Wahrscheinlich möchte dein Kind jetzt

aktiver mit dir sein als noch im Babyalter, aber tausend Gegenstände braucht ihr dafür trotzdem nicht.

### **BÜCHER**

Ein paar schöne, hochwertige Bücher, die wirklich zum Verweilen einladen, sind zum Beispiel eine gute Wahl. Bilder, bei denen man wirklich etwas entdecken oder suchen kann. Nicht diese Bücher, die man in zehn Sekunden durchgeschaut hat, weil auf jeder Doppelseite nur eine Ente zu sehen ist.

### **BAUSTEINE**

Bausteine sind ebenfalls ein super Spielzeug, in das man gut investieren kann, wenn man minimalistisch leben möchte. Einfach deshalb, weil sie so unglaublich vielseitig sind. Meine Kinder machen die kreativsten Dinge mit ihren Bausteinen

(wir nutzen Duplo-Steine), oft auch kombiniert mit anderen Spielsachen. Zum Beispiel bauen sie kleine Häuser, in die dann ihre Schleich-Tiere einziehen. Oder sie bauen sich Pistolen und jagen sich dann damit durchs Haus. Ich liebe es, ihre Kreativität mit ihren Bausteinen zu sehen.

Außerdem stehen unsere Duplo-Steine bereits seit Ewigkeiten hoch im Kurs. Meine Eltern hatten meine alte Kindersammlung noch aufbewahrt, die meine Kinder irgendwann vererbt bekamen. Wir haben dann immer wieder mal ein bisschen aufgestockt. Unsere Kinder haben angefangen,



damit zu spielen, als sie noch ganz klein waren, und spielen selbst jetzt – viele, viele Jahre später – noch damit. Unsere Duplo-Kiste hat sich also wirklich ausbezahlt.

### **LIEBLINGSSTÜCKE**

Eine Sache, die sich so hilfreich für uns erwiesen hat, ist, sich auf Lieblingsstücke zu konzentrieren. Ein Zimmer wirkt total schnell chaotisch und voll, wenn viele verschiedene Spielsachen darin sind, die nicht zusammengehören.

Unsere Kinder zum Beispiel lieben Playmobil. Deshalb haben wir im Verhältnis schon recht viel davon. Trotzdem erschlägt einen diese Sammlung nicht so sehr, weil alles zusammenpasst. Oft haben wir richtige aufgebaute Städte und Themenwelten auf unseren Kinderzimmerböden, die zum Spielen einladen, ohne einen optisch zu überrollen. Läge jetzt die gleiche Anzahl an Spielsachen auf dem Boden, ohne dass sie zu einer Kategorie gehören würden, wäre einem das viel schneller zu viel. Wenn zu viele unterschiedliche Dinge auf dem Boden liegen, sind die Kinder wieder abgelenkt und können sich nicht auf eines konzentrieren. Wenn es aber viel von einer Kategorie ist, können sie alles in ihr Spiel integrieren, ohne die Versunkenheit und Konzentration zu verlieren.

Deshalb ist es sinnvoll, sich schon recht früh für ein oder zwei bestimmte Kategorien zu entscheiden (zum Beispiel Lego, Duplo, Playmobil, Schleich oder Ähnliches). Zu Geschenkanlässen kann man sich dann immer mal wieder etwas aus dieser Kategorie schenken lassen und erweitert damit sein Repertoire, ohne dass die Schenkerie total eskaliert, weil alles zu viel wird.

Auch für Omas, Opas, Tanten, Onkels, Paten und Freunde ist es recht einfach, wenn man sagt, sie sollen etwas Neues von Lego auswählen, wenn sie etwas schenken möchten. Damit verhindert man eine unübersichtliche Fülle von Kram. Auch lässt sich alles relativ leicht verstauen und wegräumen

(zum Beispiel in einer großen Kiste oder einer Schublade). Damit bleibt alles übersichtlich.





## SCHULKINDER

Wenn dein Kind im Schulalter ist, wird es noch mal spannend, was das Ausmisten angeht. Denn Kinder in diesem Alter sollten schon viel mehr mitbestimmen dürfen als ein Kleinkind. Du kannst nicht einfach in ihr Zimmer kommen und alles rauswerfen, was dich nervt. Damit würdest du auch ihnen gegenüber übergriffig werden und ihr Vertrauen missbrauchen.

Ich glaube, bei größeren Kindern liegt die Faustregel in Bezug aufs Entrümpeln genau zwischen dem Verhalten, das du einerseits bei deinem Mann, andererseits bei deinem Kleinkind angewendet hast. Bei deinem Mann solltest du dich gar nicht einmischen, sondern ihm besser die Vor-

teile des Minimalismus vorleben und ab und an mal das Gespräch darüber suchen. Bei Kleinkindern liegt die Hauptverantwortung für ihre Sachen noch bei dir. Du solltest sie zwar mit einbeziehen, wenn es ums Minimieren geht, aber die meisten Entscheidungen sind schon eher von dir zu treffen.

Bei größeren Kindern bist du beim Ausmisten eine Hilfe und Unterstützung. Deine Aufgabe ist zu assistieren, zu begleiten, aber nicht Entscheidungen über ihren Kopf hinweg zu treffen. Es geht darum, sie für einen minimalistischen Lifestyle zu gewinnen und sie nicht abzuschrecken.

Ähnlich wie bei deinem Mann ist es wichtig, dass du ihnen vorlebst, welche Vorteile es hat, weniger zu besitzen. Nimm sie mit hinein in deine eigene Minimalismusreise! Erzähle ihnen davon, wie du dich oft über-

fordert gefühlt hast von all deinem Zeug und was für eine Erleichterung es gebracht hat, Dinge loszuwerden.

Sei ehrlich und sag ihnen ruhig, dass es dir auch manchmal sehr schwer gefallen ist, Sachen abzugeben, aber dass du dich später trotzdem so gefreut hast, als du weniger zu tun und dafür mehr Platz hattest. Oder wie schön



es war, als du gesehen hast, wie sehr sich deine Nachbarin über den Schaukelstuhl gefreut hat, der bei euch eh immer nur ungenutzt in der Ecke stand.

Teile dein Herz mit ihnen und gewinne sie für Minimalismus! Mach euren minimalistischen Lifestyle zum Teil deiner Erziehung. Gleichzeitig darfst du dich bei ihnen aber auch noch mehr einklinken. Denn ähnlich wie bei kleinen Kindern brauchen auch sie noch Begleitung auf dem Weg zu weniger.

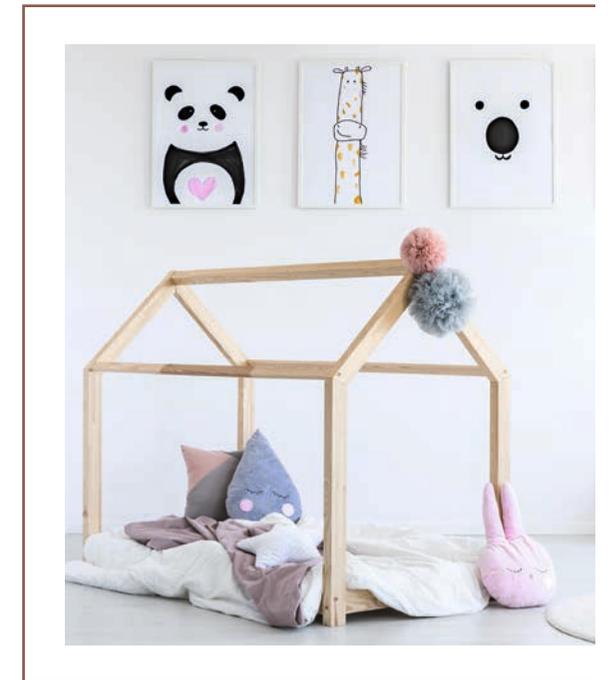
Wie kannst du jetzt konkret vorgehen? Hier sind ein paar Tipps, die euch helfen könnten:

### DIE VIELLEICHTKISTE

Ich hab weiter oben schon von den Vorteilen einer Vielleichtkiste gesprochen. Dieses Tool ist perfekt für ältere Kinder. Sie verstehen dieses Prinzip von „Weggeben auf Probe“ schon ziemlich gut und es kann eine Megahilfe sein, wenn es darum geht zu entscheiden, was weg soll und was bleiben darf.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Kinder (genau wie wir Erwachsenen auch) viel eher dazu bereit sind, es mal mit weniger zu versuchen, wenn sie im Hinterkopf haben, dass sie sich die Sachen im „Notfall“ zurückholen können. Fast immer merkt man, dass man sie eigentlich doch nicht braucht. Oft vergisst man sogar, dass sie überhaupt da sind. Aber mit dem Wissen, dass man sie einige Monate nicht vermisst oder sogar vergessen hat, kann man den Inhalt der Kiste noch mal leichter abgeben.

Bei der Entscheidung, was in die Kiste wandert, kannst du deinen Kindern helfen. Zum Beispiel kann alles, was schon eine Staubschicht hat, bedenkenlos in die Kiste hüpfen. Oder Dinge, die sie doppelt haben oder noch nie so richtig gerne mochten.



## BEGRENZUNGEN

Eine weitere tolle Möglichkeit, Kindern beim Ausmisten zu helfen, sind Begrenzungen. Zum Beispiel könntest du sagen, dass sie in dieser Kommode, dieser Schublade oder diesem Regal Platz für ihre Spielsachen haben. Alles, was reinpasst, bleibt und der Rest darf gehen. Was sie dann behalten und was nicht, ist ihre persönliche Entscheidung.

Mit dieser Methode gibst du einen abgesteckten Rahmen vor, lässt deinem Kind aber freie Hand bei der Wahl. Ich denke, dass das ein guter Ansatz für größere Kinder ist. Du hilfst ihnen, mit weniger zu leben, aber mischst dich nicht zu sehr ein.

## GESCHENKE

### REDEN, REDEN, REDEN ...

Das Thema Geschenke ist wahrscheinlich eins der schwierigsten Minimalismusthemen überhaupt. Einfach deshalb, weil Beziehungen und Gefühle mit im Spiel sind. Meinen Kleiderschrank kann ich ja noch recht gut aussortieren, ohne dass ich von den größten Gefühlen überrollt werde oder Gefahr laufe, jemanden zu verletzen. Aber wie ist das bei den Geschenken, die meine Kinder gerade erst zu Weihnachten bekommen haben, die aber jetzt schon wieder ungenutzt in der Ecke verstauben? Ich kann sie ja nicht einfach wegräumen, wo sich Oma und Opa doch bemüht haben, etwas Schönes auszusuchen. Was ist, wenn sie danach fragen und die Sachen sind weg?

Oder die Kette, die die beste

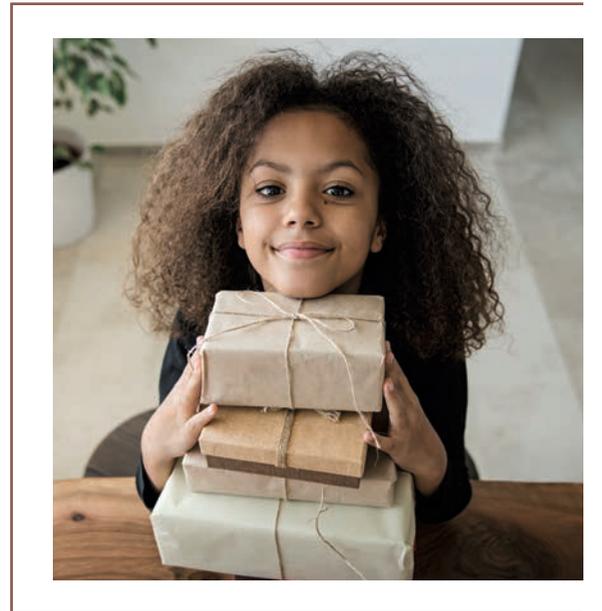
*DAS THEMA GESCHENKE IST WAHRSCHEINLICH EINS DER SCHWIERIGSTEN MINIMALISMUSTHEMEN ÜBERHAUPT. EINFACH DESHALB, WEIL BEZIEHUNGEN UND GEFÜHLE MIT IM SPIEL SIND.*

Freundin mir zum Geburtstag geschenkt hat. Sie hat so begeistert gestrahlt, als sie sie mir überreicht hat. Kann ich es übers Herz bringen, sie abzugeben? Was soll ich meiner Freundin sagen, wenn sie das rausbekommt?

Kennst du Fragen wie diese? Fragen, die uns oft davon abhalten, ungeliebte und nicht gebrauchte Dinge zu reduzieren. Und ehrlich gesagt kann ich dir auf diese Fragen keine pauschalen Antworten geben. Geschenke sind eben ein sehr emotionales Thema, weil sie uns (meistens) von geliebten Menschen gemacht werden, die damit ihre Liebe und Freundschaft zum Ausdruck bringen möchten.

Am besten trainierst du deine „Minimalismuskeln“ bei leichteren Kategorien und beschäftigst dich mit den Geschenken erst dann, wenn du schon ein besseres Gespür dafür bekommen hast, was euch als Familie guttut und was zu viel des Guten ist. Jeder geht anders mit diesem Thema um. Manche sortieren rigoros alle Geschenke aus, die ihnen nicht gefallen, und geben sie schon am Tag, nachdem sie sie erhalten haben, weiter. Andere wiederum behalten Geschenke vielleicht lieber oder möchten sie wenigstens ein „Anstandsjahr“ lang aufheben. Das ist eure individuelle Minimalismusreise. Entdeckt, wie ihr als Familie damit umgehen möchtet und womit ihr euch wohlfühlt.

Ganz bestimmt sind wir uns darin einig, dass es am allerbesten wäre, wenn wir jedes Geschenk voller Freude annehmen könnten und keines mehr in die Ungeliebt-Kategorie fallen würde. Damit genau das ein Stückchen Wirklichkeit werden kann, ist es superhilfreich, wenn ihr anfangt, offen mit eurem Umfeld über euren neuen Lifestyle zu reden. Teilt eure Gedanken zum Thema Minimalismus! Erzählt euren Eltern, Schwiegereltern, Geschwistern und Freunden von euren Ideen, Wünschen und Prinzipien. Erklärt ihnen, warum ihr mit weniger leben möchtet und dass ihr euch total wünschen würdet, dass sie euch darin unterstützen.



## TEILE DEINE GEDANKEN ZUM THEMA MINIMALISMUS!

Macht ihnen konkrete Vorschläge, worüber ihr euch total freuen würdet, wenn sie euch gerne beschenken wollen, und was euch eher weniger glücklich machen würde. Sagt ihnen zum Beispiel, dass ihr lieber einen Gutschein für einen gemeinsamen Schwimmbadbesuch hättet als noch eine Spielzeugburg fürs Kinderzimmer.

Nehmt eure Verwandtschaft und Freunde mit auf eure Minimalismusreise! Bei einem sensiblen Thema wie Geschenke ist es einfach total wichtig, klar und liebevoll miteinander zu kommunizieren, denn für euer Umfeld ist es wahrscheinlich nicht leicht zu verstehen, was euch jetzt ganz neu wichtig geworden ist.

Die nächsten Punkte habe ich ganz konkret auf Kindergeschenke bezogen, weil das für uns Mamas ein sehr wichtiger Bereich ist; aber sie funktionieren für Erwachsenengeschenke eigentlich ganz ähnlich. Du kannst die einzelnen Punkte also mehr oder weniger genauso übernehmen, wenn es um Geschenke für deinen Mann, deine Schwester oder auch für dich selbst geht.

### KINDERGESCHENKE

Wenn Weihnachten vor der Tür steht oder sich der nächste Kindergeburtstag nähert, ist die Gefahr groß, dass sich all die Kisten und Regale, die wir so mühevoll aussortiert und leer geräumt haben, schneller wieder füllen, als wir Stopp sagen können.

Daher ist es superwichtig, dass wir Mamas uns rechtzeitig einen Plan zu rechtlegen, wie wir dem Geschenkwahnsinn zuvorkommen können. Ich weiß zu gut, dass das sehr schwer ist, weil andere Menschen wie Omas und Opas eingebunden sind, die unsere Kinder auch lieben und die wir natürlich auch überhaupt nicht verletzen wollen.

Im Laufe der Jahre habe ich mir drei verschiedenen Strategien zu eigen gemacht, die bei uns wirklich gut funktionieren. Vielleicht ist da ja auch etwas für dich und deine Family dabei:



### *GESCHENKE PLANEN*

Ich bin immer mehr dazu übergegangen, unsere Geschenke nicht dem Zufall zu überlassen, sondern sie zu planen. Oft bekommen die Kids sonst Dinge, die sie gar nicht so gerne wollen. Das führt dazu, dass das Zeug nachher herumsteht und nicht wirklich gebraucht wird. Was ja total schade ist.

Also frage ich meine Kinder frühzeitig vor Weihnachten oder Geburtstagen, was sie sich wünschen. Und diese Wünsche gebe ich dann an die Großeltern und andere, die etwas schenken möchten, weiter. Wenn es für jemanden schwierig ist, diese spezielle Sache zu besorgen, übernehme ich das auch mal selbst und gebe das Geschenk dann nur noch zum Verpacken und Verschenken weiter.

Ganz ehrlich: Es war nicht ganz einfach für uns, das alles zu kommunizieren und umzusetzen. Wir sind da zum Teil schon auf etwas Unverständnis gestoßen. Was ich auch verstehen kann. So eine Veränderung ist für Großeltern, Onkel, Tanten, Paten usw. nicht leicht. Total verständlich,

dass es ihnen schwerfällt, nicht einfach losziehen und das für die Enkel kaufen zu können, was sie süß finden. Aber leider ist das, was die Großeltern mögen, eben nicht unbedingt das, was die Kinder dann nachher toll finden. Genau diese Dinge sind es ja oft, die dann später nur herumstehen und das Zimmer überfüllen.

Da hilft es, offen über die Situation zu sprechen. Denn eigentlich sagen ja auch alle Omas und Opas, dass die Kinder hierzulande viel zu viele Spielsachen haben und dass sie früher auch mit weniger zufrieden waren. Eigentlich sind sie ja auch dafür, dass ihre Enkel nicht in Spielzeugbergen untergehen. Eigentlich. Das Problem ist eben nur, dass trotzdem keiner derjenige sein will, der nichts oder weniger

schenkt. Das ist der Haken an der Sache. Da hilft es, darüber zu sprechen und die Großeltern mit ins Boot zu holen.



### **KEINE ÜBERRASCHUNGSGESCHENKE**

Eine weitere Sache, die so viel Ruhe und Freude in unser Schenken gebracht hat, war, keine Überraschungsgeschenke mehr zu machen. Inzwischen bespreche ich die geplanten Geschenke mit meinen Kindern. In der Regel wissen sie genau, was sie bekommen, und das auch oft schon lange vorher. Es gibt natürlich mal Ausnahmen, aber die sind eher selten.

Das mag sich zunächst eher doof anhören, weil der Überraschungseffekt weg ist, ich weiß. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Gegenteil der Fall ist: Zu wissen, was sie bekommen, steigert die Erwartung der Kids total, weil sie sich im Voraus schon so, so lange freuen können. Manchmal freuen sich meine Kinder ein halbes Jahr lang auf ihr Weihnachtsgeschenk.

**BEI UNS GIBT ES KEINE ÜBERRASCHUNGSGESCHENKE MEHR. DAS BREMST DIE FREUDE DER KINDER NICHT, SONDERN STEIGERT SIE SOGAR!**

Und wie riesig dann die Begeisterung ist, wenn sie das Päckchen endlich in der Hand halten, kann man sich vorstellen, oder? Es ist der Wahnsinn. Vorfreude steigert die Freude und bremst sie nicht.

Ein riesiger Vorteil, den das Ganze außerdem mit sich bringt: Es gibt keine Enttäuschungen mehr. Das hat bestimmt auch schon jede von uns erlebt: Ein Kind bekommt ein Geschenk und ist total gespannt und happy, was es ist. Es öffnet die Geschenkverpackung und dann ...

ja, dann sieht man nur einen enttäuschten Blick, während das Kind ein verhaltenes „Danke schön“ murmelt. Das ist ja das, was keiner will. Solche Geschenke braucht wirklich kein Mensch.

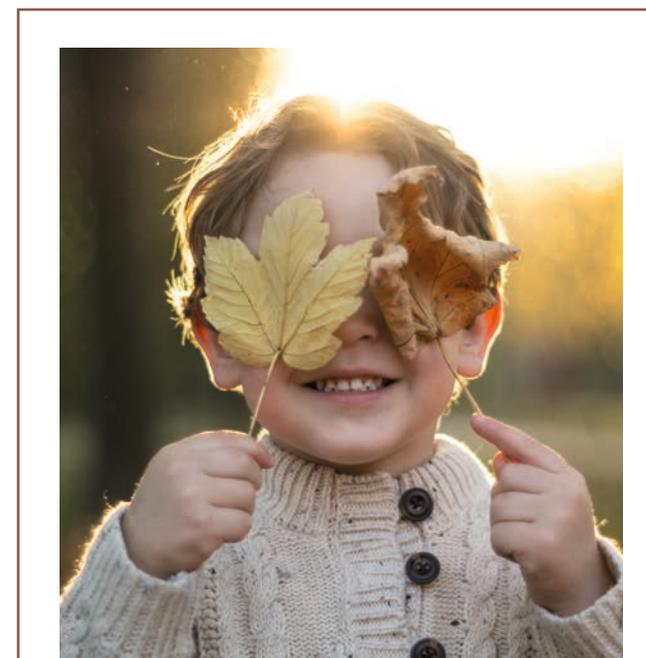
Ganz anders ist es, wenn ein Kind genau weiß, was es bekommt, und sich darauf freuen kann. Wenn der Wunsch dann in Erfüllung geht, ist die Riesenfreude vorprogrammiert.

### **ERLEBNISSE SCHENKEN LASSEN**

Wir gehen immer mehr dazu über, nur noch wenige materielle Geschenke zu machen, sondern lieber Erlebnisse zu schenken. Zum einen sind wir der Meinung, dass unsere Kinder langsam genug Spielsachen für ihr Alter haben und in den nächsten Jahren nicht noch weitere anhäufen sollten.

Zum anderen ist es einfach super, wenn wir als ganze Familie irgendwelche besonderen Ausflüge machen können in Parks, Zoos oder an ähnlich schöne Orte. Allerdings ist das für sechs Personen ganz schön teuer. Daher wünschen wir uns zu Weihnachten oder Geburtstagen häufig eine Finanzspritze dafür. Das finden unsere Kinder auch total toll, da sie es lieben, solche Ausflüge zu machen.

Alle verstehen ziemlich gut, dass das Geld für solche Aktionen ja irgendwo herkommen muss, und wenn sie sich das dann wünschen können, sind eigentlich alle glücklich. Wir haben auf diese Weise schon so viele wunderschöne Erinnerungen als Familie sammeln können, die so viel wertvoller sind als das fünfzigste Spielzeugauto.





## KAPITEL 6

# WOHIN MIT DEM GANZEN KRAM?

### SEGNE ANDERE MIT DEINEM ÜBERFLUSS!

#### *DU HAST EINE AUFGABE!*

Ist es nicht unglaublich, dass Gott dir so viel gegeben hat? Er hat dir mehr gegeben, als du brauchst. Was meinst du, warum eigentlich?

Ich habe mir oft die Frage gestellt, warum ich eigentlich in so einem Überfluss leben darf, während unzählige andere Menschen Not leiden. Irgendwann kam mir dann der Gedanke, dass ich deshalb so über die Maßen beschenkt bin, damit ich anderen helfen kann. Das ist meine Aufgabe.

Wenn Gott dem einen viel und dem anderen wenig gibt, dann tut er das nicht, damit der Reiche dem Armen sagt: „Tut mir echt leid, dass du so leer ausgehst. Ich bete für dich, dass Gott dir auch etwas gibt.“ (Was wir leider viel zu oft tun, oder?) Nein, Gott gibt dem einen viel, damit er seinen Überfluss mit dem anderen teilt. Wir Reichen, die, die im Überfluss leben, wir sind für andere und ihre Not mitverantwortlich.

Wir sollen unser Herz nicht an Besitz hängen. Denn wenn wir das tun, verlieren wir unser Herz an Nebensächlichkeiten oder an Dinge, die ver-

gänglich sind und uns auf Dauer nicht glücklich machen können. Woran wir unser Herz hängen, ist also ziemlich entscheidend für den Verlauf unseres Lebens. Gottes Wort hat auch hier einen guten Rat für uns:

*„Sammelt euch keine Reichtümer hier auf der Erde, wo Motten und Rost sie zerfressen und wo Diebe einbrechen und sie stehlen. Sammelt euch stattdessen Reichtümer im Himmel, wo weder Motten noch Rost sie zerfressen und wo auch keine Diebe einbrechen und sie stehlen. Denn wo dein Reichtum ist, da wird auch dein Herz sein.“*

*Matthäus 6,19-21*

Das Leben einer Jesusnachfolgerin ist so viel reicher, als Besitz es jemals machen könnte. Wenn dein Leben sich zum größten Teil um Materielles dreht, dann verpasst du etwas. Jesus hat so viel mehr für dich in petto. Wie können wir guten Gewissens unseren Überfluss genießen, wenn andere in schlimmster Existenznot leben müssen? Ist es nicht absurd, dass wir so viel haben, dass wir von unserem Zeug erdrückt und überfordert sind, während andere so wenig haben, dass sie nicht wissen, wie es weitergehen soll? Das, was uns zu viel ist, könnte die Antwort für ihre materielle Not sein. Wie könnten wir diesen Segen zurückhalten?

Denn eigentlich ist unser überschüssiger Kram genau das: ein Segen für andere. Für uns ist er eine Belastung, ein „zu viel“. Aber für andere ist genau derselbe Berg an Zeug ein riesiger Segen.

### **VERSUCH NICHT, DEINE SACHEN ZU VERKAUFEN!**

Aber weißt du, was das Problem ist? Dieser Segen kommt dort, wo er so sehr gebraucht wird, häufig gar nicht an.

Warum? Weil wir leider viel zu oft versuchen, aus unserem Überschuss noch Geld zu machen. Wir tun uns so schwer damit, Dinge einfach zu verschenken. Sofort kommt uns der Kaufpreis in den Sinn, den wir einmal dafür bezahlt haben. Und irgendetwas in uns sagt, dass wir wenigstens einen Teil dieses Kaufpreises zurückhaben wollen. Dass es ja schon ärgerlich genug ist, dass dieser Kauf eine Fehlentscheidung war, aber

**WENN GOTT DEM EINEM VIEL  
UND DEM ANDEREN WENIG GIBT,  
DANN TUT ER DAS NICHT, DAMIT  
DER REICHE DEM ARMEN SAGT:  
„TUT MIR ECHT LEID, DASS DU SO  
LEER AUSGEHST. ICH BETE FÜR  
DICH, DASS GOTT DIR AUCH  
ETWAS GIBT.“ NEIN, GOTT GIBT  
DEM EINEN VIEL, DAMIT ER  
SEINEN ÜBERFLUSS MIT DEM  
ANDEREN TEILT.**

dass deshalb wenigstens noch ein bisschen was für uns rausspringen müsste.

Kommen dir diese Gedanken bekannt vor? Ich kenne sie nur zu gut. Am Anfang meines minimalistischen Lebens habe ich versucht, viele Dinge irgendwie noch zu Geld zu machen (und dabei unglaublich viel Zeit investiert, die die paar Euro sowieso nicht wert waren). Irgendwann habe ich damit aufgehört. Mittlerweile verschenken wir unsere aussortierten Sachen viel lieber. Die Freude, die das Schenken bringt, ist so viel wertvoller als der kleine Betrag, den man, wenn überhaupt, noch für seine Sachen bekommt.

Denk einmal darüber nach: Wenn du deinen Überfluss verkaufst, dann kommt er mit großer Wahrscheinlichkeit nicht da an, wo er wirklich ge-

braucht wird, weil die bedürftigen Menschen sich das immer noch nicht leisten können. Der Kram wandert dann vielleicht wieder nur zu jemandem, der das alles auch gar nicht bräuchte und sich sein Zuhause wiederum unnötig zustellt.

Ich will damit nicht sagen, dass es niemals richtig wäre, etwas zu verkaufen. Natürlich kann das manchmal genau der richtige Weg sein. Zum Beispiel gerade dann, wenn du verschuldet bist. Dann ist es super, wenn du unnötigen Ballast loswirst, um damit nach und nach deine Schulden abzubauen. Dadurch wirst du nicht nur die Leichtigkeit fühlen, die ein cleaneres, minimalistischeres Zuhause mit sich bringt, sondern auch die Leichtigkeit, die entsteht, wenn du immer weniger Schulden hast und irgendwann sogar schuldenfrei sein kannst.



## VERSCHENK DIE SCHÖNEN DINGE

Eine wichtige Sache, die ich selbst wirklich lernen musste, ist, die schönen Dinge zu verschenken. Als wir damit begannen, unsere aussortierten Sa-

chen abzugeben, behielten wir die ganz besonders Schönen oft trotzdem noch zurück und versuchten, diese paar Einzelteile zu verkaufen. Ehrlich gesagt hat auch das sich wirtschaftlich überhaupt nicht gelohnt. So viel Aufwand und Zeit für so wenig Geld. Glaub mir, es zahlt sich meistens gar nicht aus, aus den ausgemisteten Sachen noch Geld zu machen.

Mittlerweile liebe ich den Gedanken, auch die schönen Sachen einfach zu verschenken. Ja, es ist nicht ganz leicht, aber diese geistliche Disziplin des Teilens von wertvollen Dingen tut unserem Herz unglaublich gut.

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass Gott immer die allerbesten Geschenke gibt? Er hält nie die schönen Sachen zurück oder gibt uns nur das Mittelmäßige. Stell dir vor, was alles passieren könnte, wenn wir genauso handeln würden! Wenn wir freudig die besten und schönsten Dinge verschenken, weil wir andere damit segnen wollen. Wäre das nicht wunderbar?

Stell dir vor, wie sich die Frau, die sonst immer nur abgetragene Kleidung tragen musste, fühlen würde, wenn sie deinen wunderschönen Trenchcoat, der seit Ewigkeiten mehr oder weniger nur am Haken hängt, das erste Mal anzieht. Wie sie ungläubig und vorsichtig über den Stoff streicht, weil sie kaum glauben kann, dass dieses Schmuckstück jetzt wirklich ihr gehört.

Stell dir vor, wie deine nicht gebrauchten Dinge auf einmal absolute Lieblingsstücke werden, weil sie bei Menschen ankommen, die sie wirklich wertschätzen, weil sie eben keinen Überfluss kennen, sondern nur Not und Verzicht. Ist der Gedanke nicht wunderschön, dass wir ihnen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern können einfach nur dadurch, dass wir ihnen das schenken, was uns sowieso zu viel ist?

Das Ding ist, dass wir uns viel zu selten die wirklichen Menschen vor-

*GOTT GIBT UNS IMMER DIE  
ALLERBESTEN GESCHENKE.  
ER HÄLT NIE DIE SCHÖNEN  
SACHEN ZURÜCK.*

stellen. Wir sehen nur das schöne Kleid, das jetzt in diese Kiste wandern soll, ohne dass wir wirklich wissen, bei wem es ankommt. Und das fällt uns eben nicht sehr leicht. Wie gern würden wir es miterleben, wie jemand anderes übergücklich sagt: „Danke! Du hast mir so eine unglaubliche Freude gemacht. Die Schuhe werde ich über alles lieben und will sie am liebsten gar nicht mehr ausziehen.“

Weißt du, ich glaube, wir müssen einfach mehr versuchen, uns das vorzustellen. Wir müssen uns ausmalen, wie dieses andere Kind zum ersten Mal das (eher ungeliebte) Kuscheltier deiner Tochter sieht und seine kleinen Ärmchen sich voller Begeisterung darumschlingen. Oder wie diese Flüchtlingsfamilie auf einmal euren schönen Kinderwagen haben darf, nachdem sie so viel Leid erleben musste. Stell dir ihre Gesichter, ihr Strahlen, ihr Lachen vor! Dann wird es auf einmal viel leichter, deine Sachen in die Kiste zu legen.

Es ist ein bisschen so wie beim Wichteln: Du packst ein Päckchen und weißt, dass sich jemand total freuen wird, aber nicht genau, wer. Ist doch irgendwie auch total spannend, oder? Wer weiß? Vielleicht stellt dir Jesus einmal in der Ewigkeit die Mama vor, die deine geliebte Babywiege für ihr Kleines erhalten hat, von der du dich so schwer trennen konntest. Oder du lernst die Frau kennen, die für den Rest ihres Lebens deinen Wollpulli wertgeschätzt hat.

Mir hilft es total zu beten, wenn es mir schwerfällt, etwas abzugeben. Ich halte das Teil einen Moment in meinen Händen und bitte Gott darum, dass er es jemandem gibt, der sich wirklich darüber freut. Danach kann ich meine Sachen wesentlich besser abgeben. Es ist so schön zu wissen, dass unser allmächtiger Gott dafür sorgen kann, dass unsere Sachen genau da ankommen, wo sie gebraucht werden.



## WO KANNST DU DEINE AUSSORTIERTEN SACHEN ABGEBEN?

Dennoch stehen wir oft vor der ganz konkreten Frage: „Wo genau kann ich meine Kisten denn jetzt abgeben?“, wenn wir unseren Haushalt ordentlich minimiert haben.

Es ist tatsächlich nicht immer ganz leicht, die unterschiedlichen Dinge am richtigen Ort abzugeben. Ähnlich wie beim Müll, den du nicht einfach in eine Tonne werfen kannst, sondern Stück für Stück in unterschiedliche Mülltonnen sortieren musst. Manche Anlaufstellen nehmen deine Möbel, aber kein Geschirr. Andere nehmen das Geschirr, aber keine Textilien und so weiter. Deshalb gehört ein bisschen Recherche dazu, wo du was abgeben kannst.

### *HIER EIN PAAR TIPPS FÜR DICH:*

#### *MISSIONSWERKE*

Persönlich gebe ich am liebsten Sachen an Missionswerke ab. Ich freue mich, wenn ich ihre Arbeit durch meine Sachspende unterstützen kann.

#### *FAMILIE & FREUNDE*

Viele unserer ausrangierten Sachen haben wir an Familie oder Freunde weitergegeben. Wir haben gefragt, ob jemand etwas von unseren Sachen gebrauchen kann, und freuen uns seitdem, wenn wir unsere ausrangierten Dinge bei ihnen im Einsatz sehen.

#### *SOZIALKAUFHÄUSER*

Manche Städte haben Sozialkaufhäuser, die deine Sachen gerne entgegennehmen, um sie dann anschließend sehr günstig an Menschen abzugeben, die nicht so viel Geld zur Verfügung haben.

### *TIERHEIME*

Tierheime freuen sich über Textilsachspenden von Handtüchern oder Ähnlichem.

### *ONLINE-PLATTFORMEN*

Auf Internetplattformen wie Vinted (ehemals Mamikreisel und Kleiderkreisel), Ebay und Ebay Kleinanzeigen kannst du deine Sachen verkaufen, aber du kannst sie auch zum Verschenken anbieten.

### *FLOHMARKT & BASAR*

In regelmäßigen Abständen finden in den meisten Städten und Dörfern Flohmärkte und Basare statt.

### *„ZU VERSCHENKEN“-KARTON*

Du kannst auch einfach einen Karton mit der Aufschrift „Zu verschenken“ an den Straßenrand stellen. Vielleicht freut sich der ein oder andere über deine Sachen.

### *SOZIALE EINRICHTUNGEN*

Mit Sicherheit gibt es in deiner Nähe irgendwelche anderen sozialen Einrichtungen, an die du Ausrangiertes geben könntest.

Am besten schaust du mal im Internet nach, welche Möglichkeiten es in deiner Nähe gibt und was die einzelnen Anlaufstellen entgegennehmen. Ja, es ist aufwendig, ich weiß. Aber irgendwie gehört es ja auch zu einem verantwortungsbewussten Lebensstil dazu, dass wir dafür sorgen, dass unser Zeug gut weitergegeben wird. Indem wir diese Sachen einmal gekauft haben, haben wir sozusagen Verantwortung dafür übernommen und müssen diesen Extraaufwand jetzt in Kauf nehmen.

Alle Sachen einfach in die Mülltonne zu werfen, obwohl sie noch gut zum Weitergeben wären, oder sie im Wald abzuladen, wäre zwar einfacher,



*LASS DIR DIE FREUDE DES  
SCHENKENS NICHT ENTGEHEN.  
DU KANNST SELBST SO  
GLÜCKLICH DADURCH WERDEN.*

aber alles andere als verantwortungsbewusst. Versuche doch lieber, kreative Wege zu finden, wie du andere beschenken und segnen kannst mit den Dingen, die du selber nicht mehr brauchst.

Lass dir die Freude des Schenkens nicht entgehen. Du kannst selbst so glücklich dadurch werden.

## **PASS AUF, DASS SICH NICHT ALLES WIEDER FÜLLT!**

Ist es nicht ein wundervolles Gefühl, wenn du jetzt das genießen kannst, was du beim Ausmisten und Weggeben von Sachen schon geschafft hast? Öffne die Schublade, die jetzt so schön übersichtlich ist. Gönn dir den Blick in deinen Kleiderschrank, der dir deine Liebingsachen nun so herrlich sortiert präsentiert. Oder in dein Badezimmer, das nicht mehr wie vorher vollgestopft ist mit so viel Krimskrams, sondern auf einmal zu deiner persönlichen Wellnessoase geworden ist.

Wie geht es dir damit? Hast du auch dieses großartige Empfinden von Freiheit, Leichtigkeit und Schönheit? Mir geht es auf jeden Fall jedes Mal so, wenn ich irgendwo etwas aussortiert habe. Auf einmal gehen Tagesabläufe leichter von der Hand. Es kann schneller geputzt und Ordnung gehalten werden. Alles ist sofort übersichtlicher und ich habe das Gefühl, nicht in irgendeinem Chaos unterzugehen, sondern „Herrin des Hauses“ zu sein.

An diesem Punkt ist es total wichtig aufzupassen, dass sich nicht alles wieder füllt, was du mühevoll aussortiert hast. Denn das geht leider schneller, als uns allen lieb ist. Man glaubt es kaum, aber neues Zeug nistet sich rascher in unsere Wohnräume ein, als wir glauben.



Früher ist mir das gar nicht aufgefallen, aber als wir anfangen, minimalistisch zu leben, bekam ich immer mehr einen Blick dafür. Hier ein kleines Werbegeschenk, da ein Pixibuch, von dort einen Schlüsselanhänger und von hier ein klitzekleines Kuscheltierchen.

Nachdem ich ewig und mit superviel Mühe unser Haus durchgeforstet und entrümpelt hatte, wollte ich im Leben nicht, dass sich alles wieder so schnell füllt. Das Minimieren hatte mich so viel Arbeit und so viele Nerven gekostet, dass ich wirklich keinen Bock hatte, alles ständig wiederholen zu müssen. Allerdings ist das genauso herausfordernd wie das Ausmisten selbst. Wie kann man da am besten vorgehen?

### *ERINNERE DICH AN DIE MÜHE DES AUSMISTENS*

Erinnere dich daran, wie schwer es ist, überschüssigen Kram loszuwerden. Besser, du hast ihn erst gar nicht im Haus. Das ist wahrscheinlich die sinnvollste Methode überhaupt. Wenn du an all die Stunden denkst, die du damit zugebracht hast, dich durch die verstaubten Kisten im Keller oder die Papiermassen im Schreibtisch zu wühlen, dann wird dich das wahrscheinlich sofort wild entschlossen machen, es nicht wieder dazu kommen zu lassen.

### *NIMM DEIN KAUFVERHALTEN UNTER DIE LUPE*

#### *WENIGER BEDEUTET AUCH WENIGER*

Die Erinnerung an all diese Entrümpelungsarbeit hat sich total auf mein Kaufverhalten ausgewirkt. Ich wusste: Wenn ich dieses Teil jetzt kaufe, dann füllt es wieder Raum, den ich vorher so mühevoll freigeschaufelt hatte. Und genauso wusste ich, dass ich das Ding nicht so schnell wieder loswerde, wie ich immer gedacht hatte, falls ich es nicht mehr haben möchte. Das hat mich dazu gebracht, dass ich einfach viel weniger gekauft habe als vor den Minimalismuszeiten.

Eigentlich ist es ja auch die einfachste Gleichung überhaupt: Wenn du weniger zu Hause haben möchtest, dann kaufe weniger (oder in manchen Bereichen auch gar nichts).

### *QUALITÄT*

Wenn du doch in irgendeinem Bereich etwas Neues kaufen möchtest oder musst, lege Wert auf Qualität. Du möchtest ja nicht, dass dein neuer Einkauf im Nullkommanichts wieder verbraucht aussieht oder kaputtgeht.

Da du jetzt weniger kaufst, kannst du bei den Käufen, die du tätigt, auch etwas mehr investieren, um bessere Produkte haben zu können. Damit schonst du letztlich die Ressourcen unseres Planeten und auf lange Sicht gesehen auch deinen Geldbeutel.

Besser einmal mehr ausgegeben als fünfmal wenig, weil du immer wieder das Gleiche kaufen musst, weil es kaputtgegangen ist. Auch kannst du viel mehr auf wichtige Dinge wie Fair Trade und Bio achten, weil du durch weniger Einkäufe wahrscheinlich etwas mehr finanzielle Möglichkeiten hast.

Wie du siehst, geht der minimalistische Lifestyle weit darüber hinaus, deine ungeliebten Schuhe zu verschenken oder Herr über die unpraktischen Kosmetikprobchen im Bad zu werden. Er kann dir tolle neue Wege eröffnen. Mich begeistert es, wie viel Gutes der Minimalismus für unser Leben und unsere Umwelt noch bereithält.

*BESSER EINMAL MEHR  
AUSGEGEBEN ALS  
FÜNFMAL WENIG.*



## KAPITEL 7

# GANZHEITLICHER MINIMALISMUS

Minimalismus ist ein ganzheitlicher Lebensstil, der sich auf viele Bereiche erstrecken kann. Den Weg dahin entdecken wir meistens erst Schritt für Schritt.

Am Anfang denken wir oft nur an die vollgestopfte Schublade und die überquellende Garderobe, die uns nerven und für die wir eine Lösung suchen. Wir erleben, wie uns jede Kiste erleichtert, die unser Haus verlässt, und werden immer begeisterter von dem Gedanken, weniger zu haben. Also räumen wir unser Zuhause frei von allem, was uns belastet. Wir bringen Leichtigkeit in unsere Tagesabläufe und fangen an, unseren neuen Lifestyle zu genießen und zu lieben.

Nach und nach bekommen wir ein Gefühl dafür, was Minimalismus eigentlich bedeutet: Platz schaffen für das, was wirklich im Leben zählt. Platz haben für das, was uns wichtig ist und womit wir unser Leben füllen möchten. Und das loszulassen, was uns davon abhält.

Und wenn wir diese neue Ausrichtung gefunden haben und wir für das leben, was uns wirklich wichtig ist, ohne uns von 1000 Sachen immer wieder davon ablenken und beschweren zu lassen, dann entdecken wir auf einmal etwas ganz Wunderbares: Fokus.

Fokussiert zu sein, ist etwas Wundervolles. Es bedeutet zu wissen, wer man ist und wofür man lebt. Klarheit darüber zu haben, wie man leben möchte. Es heißt, das Ziel zu kennen und mit ganzer Kraft diesem Ziel nachzulaufen. Es heißt, leidenschaftlich zu leben.

Und dieses leidenschaftliche Leben hat viele Gesichter. Es gibt nicht nur die *eine* Art zu leben, sondern unendlich viele. Das Leben ist so bunt, so vielfältig und reich. Ich würde dem wahrscheinlich nie gerecht werden, wenn ich versuchen würde, umfassend zu beschreiben, wie dieses fokussierte Leben aussehen kann. Deshalb möchte ich einfach mal ein paar Gedanken mit dir teilen, die mir immer wichtiger geworden sind.

**FOKUSSIERT ZU SEIN, IST ETWAS WUNDERVOLLES. ES BEDEUTET ZU WISSEN, WER MAN IST UND WOFÜR MAN LEBT.**

Ich glaube, bei mir hat der Minimalismus ganz stark dazu beigetragen, dass ich angefangen habe, immer bewusster zu leben. Ich wollte weg von dem, was mir nicht guttut. Weg von dem, was auch anderen nicht guttut. Weg von Gestresse und Rastlosigkeit. Ich wollte das loslassen, was mich daran hindert, meine Berufung zu leben. Nach und nach habe ich angefangen, immer mehr eine Liebe dafür zu entwickeln, was Ruhe und Ent-

schleunigung mit sich bringt. Einfach bewusst zu leben. Denn genau darum geht es beim ganzheitlichen Minimalismus.

Dazu gehörte auch, unseren Familien-Terminkalender zu entschlacken. Ich habe festgestellt, dass sich so viel mehr Lebensqualität einstellt, wenn wir als Familie nicht mehr so busy sind.

## SLOW LIVING

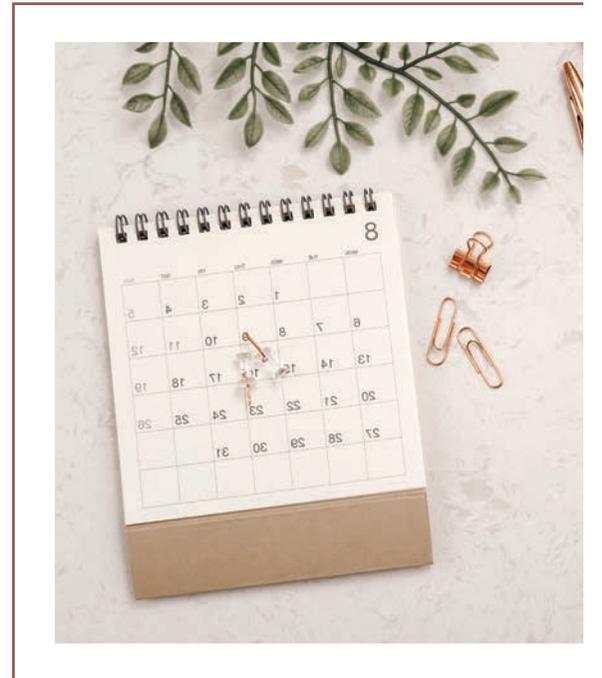
### DEINE ZEIT IST WERTVOLL

Der Drang, immer und überall dabei zu sein, um auf gar keinen Fall etwas zu verpassen, trägt nicht unbedingt zu einer besseren Lebensqualität bei. Deshalb dürfen wir „Weniger ist mehr“ auch für unsere Agenda und unser Zeitmanagement anwenden. Auch wenn wir verständlicherweise nicht sämtliche Termine aus unseren Kalendern streichen können: Es lohnt sich auf jeden Fall, einmal kritisch alle seine Zeiträuber zu überdenken.

Stell dir Fragen wie: Ist mir das wöchentliche Treffen mit der Krabbelgruppe wirklich wichtig oder bin ich nur da, weil ich das Gefühl habe, da sein zu müssen? Wollen die Kinder gerne jede Woche zwei Turntermine und eine Musikunterrichtsstunde haben oder werden uns diese Termine und die Fahrerei doch viel zu viel?

Natürlich sind all diese Aktivitäten wundervoll, aber eben auch zeitintensiv. Deshalb hilft es, sich beim Terminkalender-Entschlacken zu fragen: Sind meine Aktivitäten nützlich, verpflichtend oder liebe ich sie? Dann haben sie eine Berechtigung zu bleiben. Sonst dürfen sie auch getrost minimiert oder ganz gestrichen werden. Wenn es um die wöchentlichen Termine deiner älteren Kinder geht, denk daran, sie in die Überlegungen mit einzubeziehen. Das ist ganz ähnlich wie beim Ausmisten im Kinderzimmer: Je älter das Kind, desto größer sein Mitspracherecht.

Vielleicht hilft es dir beim Überdenken eures Terminkalenders auch, dich an das Prinzip zu erinnern, dass du jeden Gegenstand in deinem Zuhause gegen den freien Platz aufwiegen darfst, den er einnimmt. Das gleiche Prinzip findest du hier: Sind mir meine Termine wichtiger als die freie Zeit, die ich stattdessen haben könnte? Viel zu selten wägen wir das bei unseren Wochenplanungen ab, oder? Wir konzentrieren uns ständig auf unsere





Aktivitäten und was sie uns für Vorteile bringen. Aber wie oft legen wir unseren Fokus auf freie Zeit und was sie uns für Möglichkeiten eröffnen würde?

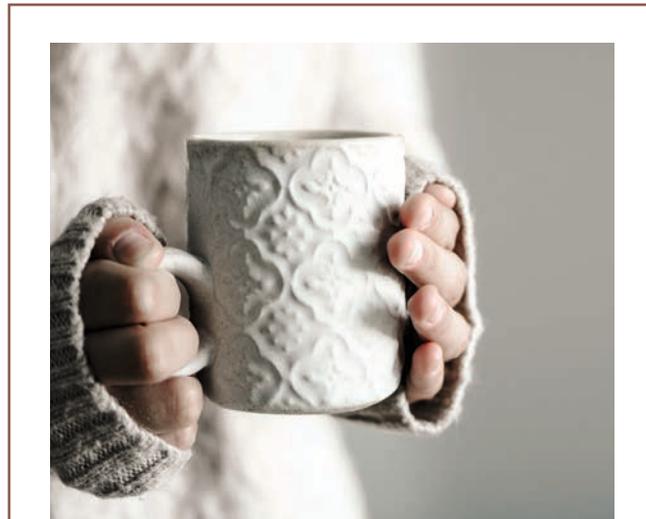
Versteh mich nicht falsch: Wir haben auch nicht alle unsere Termine gestrichen. Wöchentlich stehen bei uns Musikunterricht und Fußball an. Aber ich bin sehr hinterher, die Familientermine im Rahmen zu halten und darauf zu achten, dass uns die Fahrerei und Organisiererei nicht über den Kopf wachsen. Unsere freie Zeit ist mir so wichtig, dass ich lieber zu manchen verlockenden Angeboten Nein sage. Und glaub mir: Leicht ist das wirklich nicht. Genau wie es nicht leicht ist, sich von seinem Besitz zu trennen. Aber die Leichtigkeit, die dadurch entsteht, ist es in jedem Fall wert.

Auch hier gilt: Du darfst dir die Freiheit nehmen und minimieren. Du musst das nicht alles tun. Gott hat dir deine Lebenszeit nicht geschenkt, damit du in Lichtgeschwindigkeit von einem Termin zum nächsten hechtest. Er hat dir deine Zeit auf der Erde gegeben, damit du eine Liebesbeziehung zu ihm genießt und dir die Zeit nimmst, ihn immer besser kennenzulernen. Er hat eine Aufgabe für dich, die dich erfüllt und dir Sinn gibt: Dein Leben ist in erster Linie dazu da, um Jesus zu lieben und ihm mit ganzer Kraft und ganzem Herzen nachzufolgen. Und nicht, um gestresst deine Kinder ständig von A nach B zu kutschieren und zwischendrin noch tausend andere Aktivitäten in deinen Tag zu quetschen.

### WEM SCHENKE ICH MEINE ZEIT?

Sein Leben zu entschleunigen, ist so wohltuend. Ständig befinden wir uns in einem riesigen Wettkampf, bei dem ein Termin mit dem nächsten konkurriert. In dieses Durcheinander immer mehr Ruhe reinzubringen und langsamer zu machen, ist genauso befreiend, wie Kisten voller Zeug aus unserem Keller zu werfen.

Wem schenkst du deine Zeit? Wer oder was ist dir dafür



wichtig genug? An diesem Punkt merkt man wieder schnell, dass Minimalismus so viel mit Identitätsfindung zu tun hat. Wer bist du? Was macht dich aus? Über wen oder was definierst du dich?

Wenn ich mich als Kind Gottes sehe, geliebt von meinem himmlischen Vater und mit einem Auftrag in dieser Welt, der Ewigkeitswert hat, dann verschieben sich meine Prioritäten. Denn dann ist es unerlässlich, mir freie Zeit für meinen Gott zu nehmen und für die Berufung, die er mir übertragen hat. Wenn dann für manche anderen Dinge keine Zeit mehr da ist, ist das auch voll okay. Denn dann bin ich glücklich und erfüllt von meiner himmlischen Lovestory und meiner Berufung.

Und hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass du auch dir selbst einmal Zeit schenken darfst? Gerade wir Mamas verschenken unsere Zeit meistens in alle Richtungen, sind die ganze Zeit in Bewegung und merken manchmal erst am Abend, dass wir nicht mal Zeit hatten, in Ruhe eine Tasse Kaffee zu trinken.

Liebe Mitmami, du darfst dir diese Zeit auch einmal nehmen. Du gibst so viel, unterstützt und tust, tust, tust. Beschenke dich einmal selbst mit dem unbeschreiblich großen Geschenk von Zeit. Denn du bist es auch wert. Du darfst es dir wert sein, zu manchen Terminen und Anfragen Nein zu sagen. Du darfst es dir wert sein, einfach mal zu sein, ohne etwas zu tun. Denn du bist wertvoll, weil du bist, und nicht, weil du tust.

*DU BIST WERTVOLL,  
WEIL DU BIST, UND NICHT,  
WEIL DU TUST.*

## NACHHALTIGKEIT

Als ich anfing, entschleunigter, bewusster und fokussierter zu leben, wurde mir auch das Thema Nachhaltigkeit immer wichtiger. Ich bin bestimmt kein Profi auf diesem Gebiet und du wirst viele wundervolle Menschen finden, die in diesem Bereich weit besser Bescheid wissen. Aber es hat mich ziemlich aufgewühlt, als ich mehr und mehr verstanden habe, was unser Konsum alles mit Gottes Schöpfung macht, die wir als seine Kinder bestmöglich verwalten sollen. So vieles läuft in diesem Bereich überhaupt nicht gut und ich denke, dass wir unsere Augen nicht einfach davor verschließen sollten.

Weiter oben habe ich ja schon einiges dazu gesagt und erzählt, dass ich versuche, wo es möglich ist, fair gehandelte Produkte zu kaufen. Auch das Thema Plastik und Umweltverschmutzung beschäftigt mich, seit ich den minimalistischen Lifestyle lebe.

## ZERO WASTE

Ich mag den Gedanken von Zero Waste total. Ist es nicht genial, wenn wir so achtsam und bedacht leben, dass wir kaum noch Müll produzieren? Keine vollgestopften Mülleimer mehr unter unserer Spüle und weniger Belastung für die Schöpfung. Voll faszinierend.

Bei uns zu Hause ist es zwar noch lange nicht so weit (unser Mülleimer quillt gerne des Öfteren noch über) und ich persönlich bin auch niemand, der akribisch darauf achtet, alles ohne Verpackung zu kaufen, oder nichts mehr ins Haus lässt, was aus Kunststoff gemacht wurde. Aber ich versuche schon, das Thema nicht ganz außer Acht zu lassen. Es ist mein Ziel, in diesem Bereich zu wachsen und dazuzulernen, wie wir das auch als Großfamilie besser leben können.

Oft sind es ja viele kleine Schritte, die einen immer mehr in die richtige Richtung bringen. Es ist ein Weg, den man Stück für Stück geht und nicht unbedingt mit einem Hopsen bewältigt.

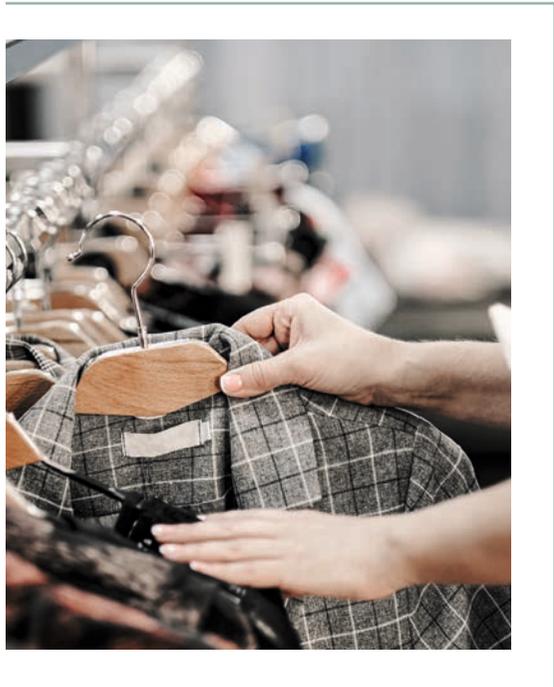
Ein paar kleine Schritte, die man relativ leicht umsetzen kann, sind zum Beispiel, beim Einkaufen auf Verpackungen aus Glas oder Papier anstatt auf Plastik zurückzugreifen. Oder lieber das lose Obst und Gemüse zu wählen



als das verpackte. (Noch besser ist es natürlich, wenn du die Möglichkeit hast, auf dem Wochenmarkt oder woanders regional einzukaufen.) Ich bin immer wieder schockiert darüber, wie schnell unser gelber Sack sich füllt, wenn ich vom Einkaufen zurückkomme und einfach nur die Verpackungen unserer Lebensmittel entferne.

Apropos: Wir haben irgendwann für unsere Kinder Flaschen und Brot-dosen aus Edelstahl gekauft, anstatt welche aus Plastik zu verwenden.

Das sind nur ein paar wenige Beispiele. Im Internet wirst du bestimmt ganz schnell mit supervielen Ideen versorgt, wie du nachhaltiger leben und weniger Müll produzieren kannst, wenn dich das Thema interessiert.



## SECONDHAND

Ein weiterer toller Weg, um mehr Nachhaltigkeit in euer Leben zu bringen, ist, öfter auf Secondhand umzusteigen. Beim Thema Konsumverhalten habe ich darüber ja auch schon gesprochen. Es gibt so viele tolle Optionen, wo man schauen kann, wenn man etwas Neues braucht. In zahlreichen Onlinebörsen und auch in Secondhandläden kann man oft noch gut erhaltene oder sogar neuwertige Sachen erwerben, die jemand anderes nicht mehr haben möchte. Ich finde das Prinzip so toll und ressourcenschonend, dass der eine das braucht, wofür ein anderer keine Verwendung mehr hat.

Ein weiteres wunderbares Plus: Immer wieder wird ja darauf hingewiesen, dass Baby- und Kinderkleidung ziemlich oft ge-

waschen worden sein muss, bis alle Schadstoffe aus den Klamotten raus sind. Wenn man Kinderklamotten secondhand kauft, hat das ganze Waschen schon eine andere Mami für dich übernommen und du kannst deinen Kindern die Kleidung bedenkenloser anziehen. Das ist doch Win-win, oder? Ressourcenschonend und gut für die Babygesundheit!

Aber natürlich gibt es gute Gründe, nicht ausschließlich auf Secondhand zurückzugreifen, sondern immer wieder auch neue Sachen zu kaufen, wenn man etwas braucht. Ich bin auch in diesem Bereich nicht total akribisch, sondern wäge ab, was in diesem Fall das Beste ist und was sich auch realistisch umsetzen lässt.

Trotzdem finde ich es eine tolle Sache, gebrauchte Artikel mehr in den Vordergrund zu rücken und öfter einmal zu überlegen, ob man das, was man gerade erwerben möchte, vielleicht auch secondhand bekommen kann.

## ACHTSAMKEIT

Auch das Thema Achtsamkeit mit unserem Körper wurde mir immer wichtiger, je länger ich mich mit dem minimalistischen Denken beschäftigte. In der Vergangenheit habe ich oft so viel Müll an meinen Körper gelassen. Ich hab mir irgendwie kaum Gedanken um so was gemacht, bis sich mein Wunsch nach einem bewussteren Leben immer mehr gefestigt hat.

Gut für seinen Körper (und den der anderen Familienmitglieder) zu sorgen, hat nichts mit einem Egotrip oder unnötigem Luxus zu tun, sondern mit Wertschätzung und Respekt Gottes Schöpfung gegenüber. Er hat unseren Körper liebevoll erdacht und erschaffen und ihn dann in unsere Obhut gegeben. Wir sind gute Verwalter, wenn wir sorgsam mit dem umgehen, was uns anvertraut wurde.

*GUT FÜR SEINEN KÖRPER ZU SORGEN, HAT NICHTS MIT EINEM EGOTRIP ODER UNNÖTIGEM LUXUS ZU TUN, SONDERN MIT WERTSCHÄTZUNG UND RESPEKT GOTTES SCHÖPFUNG GEGENÜBER.*



## BEWUSSTE ERNÄHRUNG

Um gut zu funktionieren, ist eine gesunde und vollwertige Ernährung für unseren Körper und unseren Geist absolut entscheidend. Es ist überhaupt nicht förderlich für uns, wenn wir ungesunde Lebensmittel in uns auf-

nehmen. Eigentlich ist uns das allen klar, aber oft handeln wir nicht danach.

Ich weiß, dass es Zeit kostet, wenn man in eine bewusste und gesunde Ernährung investieren möchte. Aber irgendwie gehört das für mich auch total zum entschleunigten Leben dazu. Anstatt von Termin zu Termin zu hetzen, dürfen wir uns auch mal in der Küche Zeit lassen und Essen zubereiten, das uns einfach nur guttut. Es hat so etwas Beruhigendes und Entspannendes, wenn man sich diesen Freiraum wirklich einräumt und gönnt.

Ein frisch duftendes, selbst gebackenes Brot aus dem Ofen zu holen, ist ein supertolles Gefühl (also zumindest für mich, vielleicht tickst du ja anders ... ;-). Außerdem macht es gleich noch mal viel mehr Spaß, sich in der Küche auszutoben, wenn alles schön entrümpelt und sortiert ist und du alles, was du brauchst, sofort zur Hand hast, ohne dich erst durch vollgestopfte Schränke bis in die hintersten Ecken wühlen zu müssen. Und ein hübscher Teller auf dem Tisch mit homemade Cookies, die einen mit ihrem Anblick und Duft verführen, ist (für mich) eine viel schönere Deko in der Wohnküche als irgendein Zeug, das in die Regale gequetscht wurde.

Und eh du fragst: Nein, natürlich haben wir nicht jeden Tag eine vollwertige Ernährung aus selbst gebackenem Brot und zuckerfreien Vollkornkekse auf dem Tisch. An manchen Tagen reicht meine Kraft auch nur noch für Tiefkühlpommes und Ketchup. Wir sind eine ganz normale Familie, mittendrin im manchmal chaotischen Alltagstrubel, und keine Pinterest-Vorzeige-Family. Wir haben ständig Krümel auf dem Boden und Soßenflecken auf den Pullis und sind weit davon entfernt, optisch perfekt

aufeinander abgestimmt in einer Traumküche in die Kamera zu lächeln, während wir alle unseren grünen Smoothie trinken.

Genau wie in all den anderen Bereichen sind wir auch hier auf dem Weg. Genau wie unser Keller und unser Speicher noch nicht fertig entrümpelt sind, so ist auch unser Vorratsschrank nicht frei von Zucker und Schoko-creme. Aber ich liebe es, mich Stück für Stück vorzutasten und in vielen kleinen Schritten unsere Lebensqualität zu verbessern.

Ich liebe es übrigens auch, wenn wir unsere Mahlzeiten bewusst feiern und das Zusammensein genießen und uns Zeit lassen können. Wenn wir uns nicht schnell etwas in den Mund stopfen, sondern diese Essenszeit als Familie gemeinsam zelebrieren können. Wir schaffen es auch nicht jeden Abend, unsere Mahlzeiten so zu entschleunigen, aber ich freue mich mega darüber, wenn es doch mal klappt.

Oft versuche ich auch einfach, durch Kleinigkeiten die Stimmung festlicher zu machen. Eine schöne Beleuchtung oder leise Hintergrundmusik müssen nicht für die Feiertage reserviert sein, sondern dürfen auch an normalen Alltagsgenossen werden.

Minimalismus hat so viel damit zu tun, das Leben, das Gott uns in seiner Liebe und Gnade geschenkt hat, zu genießen und es zu feiern. Ich glaube, dass Gott total begeistert ist, wenn wir das Geschenk des Lebens mit Dankbarkeit aus seiner Hand nehmen und uns darüber von Herzen freuen.

*MINIMALISMUS HAT SO VIEL DAMIT ZU TUN, DAS LEBEN, DAS GOTT UNS IN SEINER LIEBE UND GNADE GESCHENKT HAT, ZU GENIEßEN UND ES ZU FEIERN.*

## SCHADSTOFFFREIER HAUSHALT & ÄTHERISCHE ÖLE

Achtsamkeit in Bezug auf unseren Körper zu üben, hat uns als Familie nach und nach auch darüber ins Nachdenken gebracht, was wir (abgesehen von der Ernährung) an unseren Körper heranlassen. Ich war auch hier



total schockiert, als ich Stück für Stück herausgefunden habe, was sich in vielen Pflegeprodukten so alles befindet. Damit wurde das Thema schadstofffreier Haushalt für uns immer wichtiger.

Auch in diesem Bereich sind wir natürlich auf dem Weg und bestimmt nicht perfekt. Aber ich merke, was für eine Freude es mir macht, immer mehr „Müll“ aus unserem Haus zu werfen, der unseren Körpern schadet, und dafür Platz zu machen für Dinge, die uns guttun. Ich liebe diesen Gedanken, dass ich als Mama irgendwie auch so etwas wie die Hüterin unseres Zuhauses sein darf. Genau wie ich einen Blick darauf habe, dass möglichst nur Dinge in unser Haus kommen, die wir lieben und brauchen, darf ich auch darauf achten, dass Dinge, die uns schaden, nicht hineindürfen. Für mich hat auch das ganz viel mit Minimalismus zu tun.

Besonders lieben gelernt habe ich in diesem Bereich ätherische Öle. Ich kann gar nicht sagen, wie sehr unser Leben dadurch bereichert wurde. Mit Hilfe ätherischer Öle konnten wir super viele schädliche Produkte aus unserem Zuhause verbannen und haben dafür eine wundervolle Alternative gefunden. Ätherische Öle werden aus Pflanzen gewonnen und sind unglaublich vielseitig. Gott hat unseren Körper so geschaffen, dass er super mit ätherischen Ölen harmoniert, und wir dürfen das nutzen. Ich staune immer wieder darüber, was sich dadurch alles verbessern lässt.

Auch für mein Momlife hat sich dadurch total viel geändert. Durch den Gebrauch von ätherischen Ölen bin ich für so viele Situationen besser gerüstet und habe etwas an der Hand, das hilft. Ich liebe das so. Die Möglichkeiten, die einem durch den Gebrauch von ätherischen Ölen offenstehen, sind genial und ich bin Gott einfach so dankbar, dass er uns so viele wundervolle Ressourcen durch seine Schöpfung zur Verfügung stellt.



## BERUFUNG LEBEN

Mit dem wichtigsten Punkt des ganzheitlichen Minimalismus möchte ich gerne dieses Buch schließen: deiner Berufung.

Denn du bist berufen. Gott hat einen Plan für dich. Ein Ziel für dein Leben. Er möchte, dass du das größte Lebensziel, die Beziehung zu ihm, niemals aus dem Blick verlierst. Er hat die schönste Ewigkeit an seiner Seite für dich geplant und du darfst dich einfach nur darüber freuen. Du darfst voller Begeisterung auf dieses Ziel zustürmen und den Weg dahin mit ihm genießen.

Paulus vergleicht unser Leben hier auf der Erde mit einem Wettlauf, bei dem wir alles geben, um siegreich am Ziel anzukommen:

*Von allen Läufern, die im Stadion zum Wettlauf starten, gewinnt nur einer den Siegeskranz. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt! Wer im Wettkampf siegen will, setzt dafür alles ein. Ein Athlet verzichtet auf vieles, um zu gewinnen. Und wie schnell ist sein Siegeskranz verwelkt! Wir dagegen kämpfen um einen unvergänglichen Preis. Ich weiß genau, wofür ich mich mit aller Kraft einsetze. Ich laufe und habe dabei das Ziel klar vor Augen.*

*1. Korinther 9,24-26 (NL)*

Jesus beruft dich! Also lege alles ab, was dich davon abhält, und jage diesem Ziel nach! Lass dich nicht ablenken, egal wie sehr der Feind es auch versuchen wird! Wirf den Ballast von dir, der dich erdrückt und deinen Lauf behindert! Du brauchst keine schweren Koffer mit dir zu schleppen, wenn du einen Wettlauf gewinnen willst. Lass alles los, was dich beschwert! Zieh dir deine gemütlichen Laufklamotten an, schnür die Sneakers und jage mit aller Kraft dem Ziel nach! Es gibt kein schöneres oder erfüllteres Leben.

Wir sind zu mehr gemacht, als Besitz anzuhäufen und uns um unsere Häuser, Autos und Handtaschen zu drehen. Wir sind geschaffen worden, um in einer Liebesbeziehung zu Jesus zu leben und diese Liebe in die Welt hinauszutragen. Ich weiß nicht, wie genau der Weg aussieht, den Jesus dich führen will. Und ich weiß auch nicht, in welchen Facetten sich deine

Berufung äußert. Denn so vielseitig wie wir Menschen sind, so bunt und kreativ sind auch die Berufungen, die Jesus in unser Herz legt.

Vielleicht hast du eine Liebe zu alten Menschen. Du liebst es, sie im Krankenhaus zu pflegen und ihnen die Liebe von Jesus dadurch zu zeigen. Vielleicht bist du leidenschaftlich dabei, für die Rechte ungeborener Kinder zu kämpfen, und setzt dich in deinem Umfeld gegen Abtreibungen ein. Vielleicht betest du treu für alle Anliegen deiner Gemeinde und bist im Stillen ein mächtiger Gebetskämpfer. Vielleicht öffnet ihr als Familie euer Haus und euer Herz für Pflegekinder.

Unsere Berufungen sehen so unterschiedlich aus. Alle Details deiner Berufung kenne ich nicht. Aber eines weiß ich genau: Jesus möchte die Liebe deines Lebens sein. Er wünscht sich deine ungeteilte Hingabe. Ein Herz, das nur ihn sieht. Und er hat noch viel vor mit dir. Denn an seiner Hand erlebt man die besten Abenteuer. Deshalb lass alles los, was dich zurückhält, und lauf mit Leidenschaft auf das Ziel zu!



**JESUS BERUFT DICH! ALSO  
LEGE ALLES AB, WAS DICH  
DAVON ABHÄLT, UND JAGE  
DIESEM ZIEL NACH!**



## NACHWORT

Vielen Dank, meine Liebe, dass du dieses Buch bis zum Schluss gelesen hast. Ich freue mich riesig, dass ich mit dir zusammen über Minimalismus nachdenken durfte. Ich wünsche mir von Herzen, dass du unsere gemeinsame Zeit genießen und viele Anregungen für einen vereinfachten Lebensstil mitnehmen konntest.

Minimalismus kann dein Familienleben so reich machen. Weniger ist einfach oft mehr. Weniger Zeug, das euch im Weg steht und eure Lebensqualität einschränkt. Weniger Termine, die euch stressen. Und dafür mehr Raum zum Leben. Mehr Zeit für das, was du liebst.

Minimalismus ist ein wundervoller Weg, um mehr Zeit und Kraft für das zu haben, was wirklich zählt. Jesus fordert uns immer wieder heraus, unser Herz nicht an materielle Dinge zu hängen, sondern an ihn. Wir sollen ihn von ganzem Herzen lieben und nicht unsere Häuser und was sich alles in ihnen befindet. Er wünscht sich für dich, dass du frei bist für das Abenteuer an seiner Seite und nicht gehalten wirst von Besitz. Öffne deine Hände und halte nicht an vergänglichen Dingen fest! Und freue dich begeistert auf das, was Jesus stattdessen in deine Hände legen möchte – etwas, das Ewigkeitswert hat ...

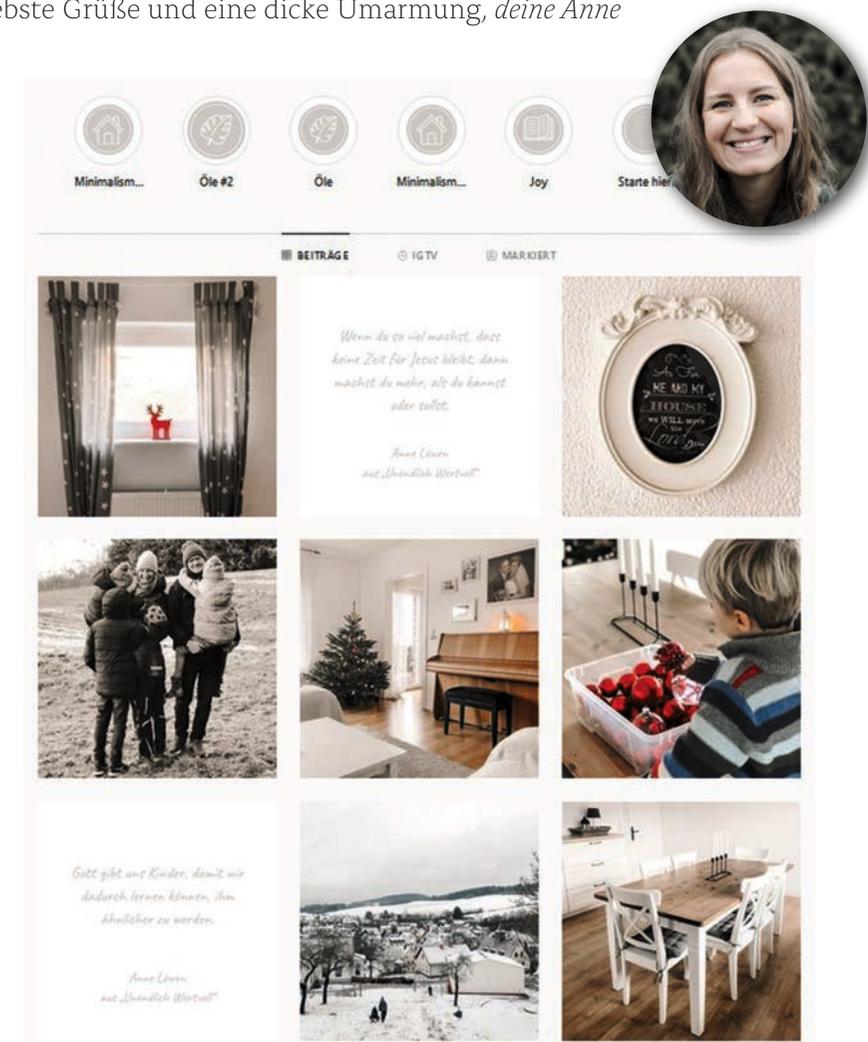
*Deine Anne*



# STAY CONNECTED

Schade, dass unsere gemeinsame Zeit hier schon vorbei ist! Wenn du Lust auf mehr hast, dann schau doch einfach bei Instagram vorbei! Ich freu mich auf dich!

Liebste Grüße und eine dicke Umarmung, *deine Anne*



« « HIER GEHT'S ZUM INSTAGRAM-PROFIL

## MEHR VON ANNE LÖWEN AUS DEM BRUNNEN VERLAG



### UNENDLICH WERTVOLL *Sofapausen für junge Mütter*

Hier geht's mal nur um dich, liebe Mama! Dieses Buch erzählt davon, wie unendlich wertvoll du und dein Muttersein in Gottes Augen sind. Bei ihm darfst du dich fallen lassen, neue Kraft tanken und selbst wieder geliebte Tochter sein. – Ein wunderbares Geschenk an junge Mütter!

208 Seiten, flexibler Umschlag, Innenteil zweifarbig  
Best.-Nr. 190969

4. Auflage



### UNENDLICH GESEGNET *Gebete für junge Mütter*

Müde vom anstrengenden Mama-Trubel? Dann ist diese ermutigende Box genau das Richtige! Die 50 kurzen Gebete rund um Themen wie Schlaf, Gesundheit, Stillen und Partnerschaft greifen die typischen Sorgen von jungen Müttern auf und schenken Geborgenheit und kleine Verschnaufpausen im Alltag.

Attraktive Metallbox, 75 Kärtchen, Kärtchen-Halter aus Holz  
Best.-Nr. 492299



### SO GELIEBT BIST DU *Sofapausen mit Jesus*

Egal ob du ledig bist, vergeben oder geschieden – um dein Jawort wirbt ein ganz besonderer Bräutigam: Jesus Christus selbst. In liebevollen Ermutigungen und einfühlsamen Briefen von Jesus erzählt Anne Löwen von der perfekten Liebe und Annahme, die du nur bei ihm finden kannst. Nimmst du seine Hand und sagst Ja?

224 Seiten, flexibler Umschlag, Innenteil zweifarbig  
Best.-Nr. 190699