Wenn der Alltag zur Last wird, ist es an der Zeit zu handeln. Und im Grunde ist es gar nicht so schwer, sich von der einen oder anderen Sache zu verabschieden und so sein Leben zu entschlacken. Wie das genau geht? Minimalist und Blogger Christof Herrmann verrät seine besten Tipps für ein befreites Leben.

Wie schafft man es, minimalistischer zu leben und sich unnötiger Alltagslast ganz locker zu entledigen? Eigentlich ist es ganz einfach. Wer nicht so recht weiß, wo er anfangen soll – hier sind 25 Tipps, wie man umgehend mit einem befreiten Lebensstil loslegen kann.

1. Jage nicht dem Perfekten hinterher, sondern strebe nach dem für dich Optimalen.

2. Mache eine einmonatige Konsumdiät, in der du ausschließlich lebensnotwendige Dinge wie Nahrungsmittel kaufst. Es wird dir an nichts fehlen. Anstelle Geld für ein Konzert auszugeben, machst du selbst Musik. Anstelle Klamotten zu kaufen, wirst du in deinem aus allen Nähten platzenden Kleiderschrank fündig. Anstelle mit der Familie gefangene Tiere im Zoo anzuschauen, geht es in die Natur.

3. Hast du durch die Konsumdiät Blut geleckt? Dann trenne dich einen Monat lang täglich von zehn Dingen. Wenn du das Experiment verlängerst, hast du nach anderthalb Jahren 5555 Dinge verkauft, verschenkt, gespendet und entsorgt.

4. Gleiche Dinge am gleichen Ort aufbewahren. Die T-Shirts in die Schublade, das Werkzeug in den Werkzeugkasten, Kontoauszüge in den Bankordner, Bücher ins Regal. Das hat gleich mehrere Vorteile: Erstens findet man Dinge schneller. Zweitens behält man den Überblick, was man alles besitzt, und kann unnötige Käufe vermeiden. Drittens ist man jederzeit bereit zum Ausmisten.

5. Apropos Ausmisten: Warum kommen wir im Urlaub mit einem Waschbeutel aus, horten aber zuhause Kosmetika, als würden wir eine Drogerie eröffnen wollen? Mein Leitfaden Entrümpeln leicht gemacht hilft auch im Badezimmer für Ordnung zu sorgen.

6. Um nach dem Ausmisten nicht wieder mit dem Horten anzufangen, kann man sich an folgende Regel halten: Für jeden Gegenstand, der in die Wohnung kommt, verlässt ein anderer die Wohnung.

7. Wie viele Geräte besitzt du, mit denen du ins Internet gehen kannst? Vor ein paar Jahren waren es meist nur PC oder Laptop. Heute verbinden sich auch Tablets, Smartphones, Fernseher, MP3-Spieler und Autos mit dem weltweiten Web. Sich von dem einen oder anderen Gerät zu trennen, kann das Leben vereinfachen.

8. Deinstalliere alle Computerprogramme und Smartphone-Apps, die du seit einem Jahr nicht mehr verwendet hast.

9. Notiere alle E-Mail-Adressen, unter denen du privat und geschäftlich erreichbar bist. Wenn es mehr als drei sind, ist es wahrscheinlich, dass du ohne Probleme ein E-Mail-Konto auflösen kannst.

10. Schreibe mal wieder einen Brief. Man braucht dafür Papier, einen Stift, einen Um-schlag und eine Briefmarke (Hinweis: die DM-Briefmarken sind seit 2002 nicht mehr gültig). Als Senden-Button fungieren die gelben Kästen, die in den Städten herumhängen.

11. Lebe einen Tag lang ohne Energie und Elektrizität. Du wirst ohne Wecker aufwachen, dich an einem Bach waschen, von Angesicht zu Angesicht kommunizieren, lesen statt fernsehen, gehen oder radeln statt fahren, Rohkost essen und andere ungewöhnliche Sachen machen.

12. Bitte deine Geburtstagsgäste keine Geschenke mitzubringen. Stelle stattdessen einen Korb auf, in dem jeder Geld legen kann, das danach einer sozialen Einrichtung gespendet wird.

13. Mache keine Schulden beziehungsweise versuche möglichst schnell schuldenfrei zu werden. Schulden machen das Leben kompliziert und sind Freiheitsräuber.

14. Weniger ist mehr, auch in Sachen Versicherungen. Meiner Meinung nach reicht es aus, die existenzbedrohenden Risiken abzusichern. Welche das sind hängt von der jeweiligen Lebenssituation, von Familienstand und Besitz ab. Ich habe eine Krankenversicherung, eine Haftpflichtversicherung und eine Hausratversicherung, für die ich zusammen derzeit 100 Euro pro Monat zahle.

15. Kündige alle Abos von Magazinen und Zeitungen, die du nicht regelmäßig liest. Ich habe mich in den letzten Jahren peu à peu von fünf Abos getrennt. Wenn mich doch einmal eine Ausgabe interessiert, kaufe ich sie am Kiosk.

16. Anstelle mit dem Auto in den Stau und dann in den Süden zu fahren oder einfach unbewusst in die Ferne zu jetten, kann man auch in unseren Breitengraden Urlaub machen. Wie wäre es, mit dem InterRail-Ticket Mitteleuropa zu bereisen, auf dem Rad von der Haustüre aus das eigene Bundesland zu erkunden oder zu Fuß von Salzburg nach Triest zu gehen?

17. Konzentriere Dich auf nur eine Sache. Statt zu arbeiten und dabei ein aufgewärmtes Fertiggericht zu essen, während im Hintergrund der Radio dudelt, erledige lieber deine Arbeit, koche danach ein gesundes Gericht, esse es in Ruhe und höre schließlich mit Freude Musik. Genieße die Stille. Dieses Vorgehen ist der erste Schritt den Alltag achtsamer zu erleben.

18. Lass deine Gedanken schweifen und nehme von ihnen Notiz. Versuche sie nicht zu kontrollieren oder zu beurteilen. Es geht nicht darum, alles im Griff zu haben, sondern achtsam zu sein.

19. Was hat dich in letzter Zeit existenziell glücklich gemacht? Sachen kaufen oder Sachen machen? Materielles oder Menschen?

20. Verbringe eine Nacht in der freien Natur und entdecke dabei die Sinnlichkeit des Einfachen.

21. Erstelle einen Essplan mit Einkaufsliste und besorge möglichst alle Lebensmittel in einem Geschäft. Bei uns ist es meist ein Biomarkt, in dem es viel regionales Obst und Gemüse gibt.

22. Ernähre Dich möglichst oft rein pflanzlich. Vegane und vegetarische Ernährung sind nicht kompliziert, auch wenn Fleischesser gerne das Gegenteil behaupten.

23. Trinke mehr Wasser. Minimalistischer kann man den Durst nicht stillen. Kaffee & Tee, Schorle & Cola, Weizen & Co. sind Genussmittel.

24. „Bei glücklichen Menschen fand ich immer als Grund tiefe Geborgenheit, spontane Freude an den kleinen Dingen und eine große Einfachheit“, sagte der belgische Ordens-priester und Schriftsteller Phil Bosmans. Auch andere Glück-Zitate zeigen wie nah Einfachheit und Glück beieinander liegen.

25. Die folgenden zehn Bücher lege ich jedem ans Herz, der minimalistischer leben möchte:

„Befreiung vom Überfluss: Auf dem Weg in die Postwachstumsökonomie“ von Niko Paech
„Lebe einfacher!“ von Janet Luhrs
„You can buy happiness (and it’s cheap): How one woman radically simplified her life and how you can too“ von Tammy Strobel
„The simple guide to a minimalist life“ von Leo Babauta
„Schlaflos in der Regenzeit“ von Johanna Wagner
„Herbstmilch: Lebenserinnerungen einer Bäuerin“ von Anna Wimschneider
„Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry
„Aufbruch zur Achtsamkeit: Wie Pilgern unser Leben verändert“ von Franz Alt, Bernd Lohse und Helfried Weyer
„Das andere Amerika: Zu Fuß durch die Vereinigten Staaten“ von Peter Jenkins
„Deutschland umsonst: Zu Fuß und ohne Geld durch ein Wohlstandsland“ von Michael Holzach.

Quelle: natur.de vom 10.07.2014