

“Je weniger ich habe, desto freier bin ich im Kopf.”

Alan Frei (33), Minimalist



Mit so wenig lässt sich leben. Nebst den hier abgebildeten Sachen besitzt Alan Frei nur noch ein paar wenige Möbel.

Foto: Christoph Kaminski

Loslassen PLATZ FÜRS ECHTE LEBEN

◆ **Weg mit dem Ballast!** Aufräumen und entrümpeln: Anfang Jahr ist ein guter Zeitpunkt, sich von alten Sachen zu trennen. Denn das Wegwerfen von materiellen Dingen lässt auch die Seele leichter werden. ——— NICOLE HÄTTENSCHWILER

Wenn Alan Frei neue Bekannte zu Besuch hat, hört er fast immer die gleichen Fragen: «Wow, bist du gerade eingezogen?» Oder: «Ziehst du gerade aus?» In der Tat macht seine Wohnung einen eher spartanischen Eindruck. Sein Bett ist gleichzeitig sein Sofa. Die Küchenschränke sind praktisch leer. Um seine Mahlzeiten zuzubereiten hat er genau eine Pfanne, eine Kelle, einen Smoothie-Maker, einen Teller, eine Tasse, eine Schüssel, ein Messer und eine Gabel. Der 33-Jährige besitzt heute noch rund 200 Gegenstände – Verbrauchsmaterial wie Duschmittel, WC-Papier oder Esswaren nicht eingerechnet. Damit ist er eine Ausnahmeerscheinung. Man geht davon aus, dass sich in einem durchschnittlichen Schweizer Haushalt rund 10 000 Dinge befinden. Bloss: Ein Grossteil davon wird kaum je benutzt. Und

gleichzeitig boomen Ratgeber wie «Simplify your life» oder «Entrümpeln mit dem inneren Schweinehund» seit Jahren. Je chaotischer die Welt, so scheint es, desto grösser wird unser Bedürfnis nach Einfachheit. Aktuell heisst der Renner «Magic Cleaning – wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert». Die japanische Autorin Marie Kondo beschreibt darin, wie man sich von Dingen trennt, die einen nicht glücklich machen, wie man Schubladen richtig einräumt und «wie man so perfekt aufräumt, dass man es nie wieder machen muss». Selbst bei Papierkram und Gebrauchsanweisungen rät sie zu radikalem Ausmisten. Schliesslich könne man heute praktisch alles digital speichern oder nachschauen. Die gesammelten Ersatzknöpfe in der Schublade? Weg damit! Bücher, die seit Jahren ungelesen im Regal stehen? Die werden mit grösster Wahrscheinlichkeit auch

Was Sie wo entsorgen können, lesen Sie unter: www.coopzeitung.ch/wegdami

AUSMISTEN: 7 REGELN

1. Jeder Gegenstand braucht ein Zuhause.
2. Gleiches kommt zu Gleichem.
3. Nur Dinge behalten, die regelmässig genutzt werden oder glücklich machen.
4. Immer zuerst jene Sachen ausmisten, die einem leicht fallen.
5. Je radikaler man entrümpelt, desto nachhaltiger ist die Ordnung.
6. Nie jemand anderem zeigen, was man weggeben möchte.
7. Tipp: Von Erinnerungstücken (etwa Kinderzeichnungen) ein Foto machen, dann kann man sich leichter davon trennen.

TITELGESCHICHTE

Vorher und
nachher:
das Bücherregal
einer Kundin von
Aufräumcoach
Karin Schrag
(siehe Seite 18).



„Das wahre
Leben beginnt
nach dem
Aufräumen.“

Marie Kondo (30), Bestsellerautorin
und Aufräumexpertin aus Japan



... ungelesen bleiben. Und ihre Aufräumphilosophie kommt an: Das amerikanische Time Magazine zählt die Japanerin gar zu den 100 einflussreichsten Menschen der Welt. Mit Marie Kondo hat Alan Frei Minimalismus nur am Rande zu tun. Bei ihm hat vielmehr der Tod seines Vaters vor zwei Jahren dazu geführt, dass er sich so radikal von seinen Besitztümern getrennt hat. «Als wir sein Haus – ein riesiges altes Bauernhaus – räumten, fanden wir Sachen, die während Jahrzehnten weder gebraucht noch beachtet wur-

den», erzählt er. Etwa Bilder, die über dreissig Jahre lang an der Wand hingen, und die niemand mehr anschaute. Oder schönes Geschirr, das aus Angst, es könnte kaputtgehen, kaum je benutzt wurde. «Für die Generation meiner Eltern war Wegwerfen keine Option. Es hiess vielmehr: Was man hat, das hat man.» Und immer sei dieser Gedanke dabei, dass man etwas irgendwann doch noch gebrauchen könne.

Ausleihen statt kaufen

Inspiriert wurde Alan Frei auch von den Minimalisten Nicolas Berggruen und Andrew Hyde. Beides erfolgreiche Unternehmer, die bekannt dafür sind, keinen festen Wohnsitz zu haben und nur ein Minimum an Sachen zu besitzen. Auch die 100-things-Challenge, die Bewegung, in der es darum geht, seinen Besitz auf maximal 100 Dinge zu beschränken, hat Alan Frei beeinflusst. «Doch ich bin weder gegen den Kapitalismus noch ein Konsumkritiker», sagt er. Und: «Ich bin nicht anders als andere.» Wenn er durch die Stadt flaniere, sehe er oft Sachen, die er gerne hätte. Sein Trick sei es dann, diese Dinge zuerst von Kollegen auszuleihen. So sieht er, ob er sie auch wirklich braucht. «Meistens ist der Reiz des Neuen nach ein bis zwei Wochen schon wieder weg.»

Es gehe ihm mehr darum, sein Leben zu optimieren und sein Glück zu maximieren. Sich bewusst zu werden, was er will und was ihm wichtig ist. Alan Frei versteht sich auch nicht als Missionar. «Ich will niemandem sagen, wie er leben soll», sagt er. «Und ich sage auch nicht, dass mein Lebensstil besser ist als andere. Ich habe einfach für mich selbst gemerkt: Je weniger ich besitze, ...»

Alan Frei (33), Onlineshop-Geschäftsleiter

«Was man besitzt, soll einen glücklich machen.»

«Am Anfang habe ich alle nutzlosen und kaputten Dinge weggeworfen. Sachen, die ich über ein Jahr nicht gebraucht habe, verstaute ich in grossen Säcken im Nebenzimmer. Das Einzige, was ich wirklich vermisste, war ein Verlängerungskabel. Schliesslich habe ich alles verschenkt, verkauft oder ins Brockenhaus gegeben. Heute möchte ich herausfinden, mit wie wenig ich leben kann. Ich reduziere aber nicht um des Minimalismus willen. Das ursprüngliche

Ziel, nur noch 100 Sachen zu besitzen, werde ich vermutlich nicht erreichen. Bei den Hemden etwa habe ich gemerkt, dass die magische Grenze bei sieben Stück liegt. Sind es weniger, muss ich zweimal pro Woche waschen. Und das macht das Leben ja wieder mühsamer. Mit einer Familie würde mein Lebensstil vermutlich schwieriger. Ich werde mir aber erst darüber Gedanken machen, wenn es so weit ist.»

www.alanfrei.com



„Macht es mich glücklich?“

... desto freier bin ich im Kopf, desto glücklicher fühle ich mich.« Ihm gehe es um Leichtigkeit, um Freiheit und Unabhängigkeit. Wenn er reise, dann immer nur mit Handgepäck. Und da ihn kaum Sachen an die Vergangenheit erinnern oder mit zukünftigen Projekten verbunden sind, lebe er mehr im Hier und Jetzt. «Ich habe mehr Zeit als früher, ich bin mehr unterwegs und treffe mich mit Freunden.» Anstatt Gegenstände zu kaufen, konsumiere er heute eher Erlebnisse.

Das Leben wird leichter

Die Bernerin Karin Schrag (43) kann viele der Aussagen von Alan Frei unterschreiben. Auch wenn sie selbst von einem Leben mit so wenigen Gegenständen sehr weit entfernt sei, wie sie lachend zugibt: «Mit zwei kleinen Kindern ist das ziemlich unrealistisch.» Ihr

sei es jedoch wichtig, sich nur mit Dingen zu umgeben, die sie regelmässig benutze und die sie glücklich machten. Ihr persönliches Aha-Erlebnis hatte sie beim Lesen von «Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags» von Karen Kingston. Der Bestseller aus dem Jahr 1998 hat vor allem in den USA und in England einen Trend hin zum Entrümpeln ausgelöst. So hat auch Karin Schrag realisiert, wie viel leichter das Leben wird, wenn man sich von altem Ballast trennt. Seit anderthalb Jahren gibt die Kommunikationsfachfrau diese Erkenntnisse als Aufräumcoach an ihre Kunden weiter (www.freiraumen.ch).

Nebst äusseren Beweggründen wie dem Umzug von einem grossen Haus in eine kleinere Seniorenwohnung, hätten viele Menschen innere Beweggründe für das Ausmisten. «Sie sagen etwa, ich möchte freier leben, effizienter sein und vorwärtskommen», so Karin Schrag. «Viele Menschen spüren, dass sie alte Sachen loswerden müssen, um offen für Neues zu sein.» Auch eine neue Partnerschaft sei oft ein Auslöser für den Wunsch, auszumisten und mit der Vergangenheit abzuschliessen. Denn mit jedem Ding, das man gehen lässt, lasse man auch einen Teil der Vergangenheit los. «So kann man mehr die Person sein, die man heute ist – und weniger die Person, die man einmal war.»

Jedes Ding einzeln betrachten

Ihren Kunden empfiehlt sie, einen definierten Bereich (z. B. einen Kleiderschrank oder ein Regal) komplett auszuräumen. Der Bereich müsse aber gross genug sein. «Wenn man nur eine Schublade ausmistet, ist diese meist kurz darauf wieder mit anderen Dingen gefüllt.» Danach soll man jedes Objekt einzeln in

die Hand nehmen und sich zwei Fragen stellen: «Macht es mich glücklich? Und benutze ich es regelmässig?»

Wenn man eine von beiden Fragen aufrichtig mit Ja beantworten könne, dann könne man den Gegenstand behalten. Andernfalls sollte man sich zumindest fragen, ob der Gegenstand noch eine Daseinsberechtigung in den eigenen vier Wänden habe. «Aufräumen und Aussortieren ist auch ein ausgezeichnetes Training für das Treffen von Entscheidungen», ist Karin Schrag überzeugt.

Ungeliesene Bücher? Weg damit!

Wenn man sich einmal entschieden habe, gewisse Gegenstände wegzugeben, soll man sie auch möglichst rasch entsorgen. Und: «Zeigen Sie die Sachen nie Ihrer Familie – insbesondere nicht Ihrer Mutter!» Sonst sei die Gefahr hoch, sich unnötige Vorwürfe und Zweifel ins Haus zu holen. Ein klassischer Satz sei dann etwa «Oh, das kannst du doch nicht wegwerfen!» Doch «man tut den Dingen keinen Gefallen, wenn man sie behält, obwohl man sie nicht braucht.» Viele Sachen hätten ihren Zweck in der Vergangenheit bereits erfüllt. «Ein Geschenk hat Ihnen beispielsweise einmal eine Freude gemacht – und damit seinen Dienst getan.» Wenn der Gegenstand heute nur noch als Staubfänger diene, könne man ihn getrost in die Freiheit entlassen. Auch ein Buch, das man einst gekauft hat und nie Lust oder Zeit hatte, es zu lesen, könne man mit gutem Gewissen weggeben. «Vielleicht kauft es dafür jemand im Antiquariat – und liest es dann auch wirklich.»

Die Gefahr, dass man sich beim Ausmisten von zu vielen Sachen trennt und es dann bereut, sei sehr klein. Alan Frei kann das bestätigen. «Ich vermisse rein gar nichts von meinen alten Sachen. Aus den Augen, aus dem Sinn.» Das Einzige, was er kürzlich realisiert habe: Nur einen Pullover zu besitzen, sei schon etwas grenzwertig. Da werde er sich wohl bald einen zweiten kaufen. ●



Coach Karin Schrag vor dem aufgeräumten Regal einer Kundin.

Karin Schrag (43), Aufräumcoach

«Aufräumen ist ansteckend!»

«Ich frage meine Kunden immer, was bei der Aufräumaktion geschehen muss, damit sie danach ein Lächeln auf dem Gesicht haben. Jeder muss für sich entscheiden, was ihm wichtig ist und was er aussortieren möchte. Dabei kann man sich selbst wieder näher kommen. Einer meiner Grundsätze lautet: Gleiches zu Gleichem. Es macht keinen Sinn, in drei verschiedenen Schränken Geschenkpapier aufzubewahren.

Auch Bücher sollten vorzugsweise an einem Ort verstaut sein. Wenn man in grösseren Zusammenhängen denkt und aufräumt, ergibt sich eine ganz andere Ordnung. Möchten andere im selben Haushalt partout nicht ausmisten, soll man es einfach für sich selbst tun. Oft steckt das die anderen an. Sie zu drängen, bringt nichts. Und man sollte auf keinen Fall Sachen von anderen aufräumen oder gar entsorgen – das ist tabu!» ●

DIE FRAGE DER WOCHE

Was würden Sie gerne ausmisten?

Ist es die CD-Sammlung, die Facebook-Freundesliste oder der Estrich? Diskutieren Sie mit: www.coopzeitung.ch/wochenfrage

